

慢阻肺患者怎样顺利过冬

◆ 王桂芳 白春学

慢阻肺是慢性阻塞性肺病(COPD)的简称,COPD患者怕过冬,这是因为天气寒冷及气候变化,尤其是冷空气引起黏液分泌增加,减弱支气管纤毛运动,加之冬季为防寒保暖,经常关窗,易增加鼻病毒、腺病毒、副流感病毒、乙型流感病毒、肺炎链球菌、流感杆菌等病原微生物感染,进而诱发COPD急性发作。怎样才能使COPD患者顺利过冬?随着科学的进步和对COPD工作的重视,已经累计了一些经验,供患者和家属参考。

1.避免诱发因素 吸烟者最好能戒烟,避免烟雾和粉尘吸入,避免接触感冒和呼吸道感染患者,要避免接触一些致敏因素,要保持居室温度于适当水平,避免去人群密集与空气浑浊的场所,定期房间通风,有利于减少COPD急性发作次数和延缓COPD进展。

2.提高免疫功能 加强营养,摄入足够的营养物质,多吃蛋白质含量高的食物,如肉类、鱼类、牛奶;服用提高免疫功能的一些物质如红景天、参类等;进行康复锻炼。应用免疫调节剂和疫苗,可提高免疫功能,降低病原微生物易感性。康复锻炼包括做缩唇呼吸、太极拳等力所能及的运动。康复锻炼可改善通气效率,帮助支气管内痰液的排出,因此可间接提高免疫功能。此外,还应注意劳逸结合,保持充足睡眠与生活作息规律,有助于增强抗病能力。



3.预防急性发作 为预防和减少急性发作,应学会记录病情变化和治疗反应,反馈给医师,以利于修正目前治疗,完善下一步治疗计划。病情监测应包括:①咳嗽程度;②痰的性质(有无脓痰);③痰量;④咳痰难易程度;⑤呼吸困难程度。咳、痰、喘对判定病情变化有重要参考价值。咳、痰、喘突然加重往往提示病情由稳定期

突然转变为急性加重期,需要加强治疗。痰量增多,颜色变黄往往提示出现病原微生物感染,应立即留取痰标本分离鉴定病原微生物,并给予相应治疗。

4.恰当治疗 即使适当注意,要使COPD一次也不发生急性加重是不可能的。但在出现病情变化后要及时恰当治疗。不要去非正规医疗机构就诊,不要听信COPD可药到病除的弥天谎言。另外还要注

意,有病情变化时不要在家里自行服药,这是因为,COPD患者体内的病原菌长期与抗生素接触,耐药率很高,对普通抗感染药物可能无反应;另外,病情变化并非一定是感染,而医生可根据患者病情情况采取针对措施。

注意以上问题,COPD患者一定能顺利过冬。

(作者单位:复旦大学附属中山医院呼吸内科)

餐桌上注意『两多三少』

一位美国著名心脏病专家说:“保护自己心脏,最重要的场所就是餐桌。在餐桌上,请注意以下两多、三少。”

一、新鲜蔬菜、大豆制品多吃 由于维生素、纤维素、优质蛋白等对心血管均有很好的保护作用,所以,每餐都应该吃新鲜蔬菜,每天应吃一次大豆制品。

二、高脂肪、高胆固醇食品少吃 脂肪和胆固醇摄入过多,可引起高血脂和动脉硬化,应少吃些,尤其是肥胖、高血压、血脂偏高、糖尿病患者以及老年人,更应少吃些。

三、杂粮、粗粮应适当多吃 杂粮、粗粮营养齐全,有丰富的维生素B族和纤维素,均有益于心脏。

四、盐要少吃 除了菜做得淡一些以外,餐桌上不要摆放咸菜、酱菜和酱油。

五、酒要少喝 少量饮酒,特别是少饮些果酒(如红葡萄酒,既可舒筋活血,又能防老年性痴呆,可25~50毫升/天),有益于心脏。相反,大量饮酒,会伤害心脏,烈性酒最好一滴不沾。



鲜美滋补话甲鱼

◆ 蒋家骢

在一年四季中,夏季的甲鱼较瘦,故被称为“蚊子甲鱼”,而秋天和春天的甲鱼最为壮实,滋补作用也是最好。

甲鱼的营养十分丰富,每100克中含蛋白质15.3克,脂肪1.1克,碳水化合物26.6克,维生素A27.3μgRE(微克视黄醇当量),维生素B10.07毫克,维生素B20.04毫克,尼克酸3.8毫克,钙124毫克,磷430毫克,铁3.0毫克。现代医学研究证实甲鱼还含有特有的角蛋白、动物胶等成分,能提高血浆蛋白含量,“白球蛋白比例倒置”者吃甲鱼有治疗功能;甲鱼有抑制肝脏、脾脏内结缔组织增生的作用,所以对于防治肝、脾肿大及慢性肝病有一定的康复作用。祖国医学认为甲鱼味咸、性平,其血有滋养肝肾之阴、清虚火、补活血、软坚散结的功能,也认为肝脾肿大患者常吃甲鱼有助于加快恢复;虚劳、盗汗、咳嗽、肺结核的低热、口歪、脱肛等患者吃甲鱼有缓解症



状及治疗作用。

选购甲鱼时有两点需要提醒:一是重量以500克左右为好,太小了没有“肉头”,滋补作用较差,太大了“肉头”变老,不易烧酥。二是要鉴别购买的甲鱼是野生的还是

人工饲养的。两者的营养价值虽然相差不是很多,但人工饲养的甲鱼比野生的口味差很多,且野生的生长缓慢,产量较少,所以价格较贵;用人工饲养的方法,生长快,成本低,因此比较便宜。鉴别的要点有

四:一是野生甲鱼外表黑中略带黄绿色,人工饲养的是黑色;二是野生甲鱼因生长在有泥的河(湖、池)里,而人工饲养的甲鱼生长在水泥池中,所以后者的脚爪磨得较钝,前者则较锋利;三是野生甲鱼的裙边宽厚,人工饲养的既薄又窄;四是野生甲鱼体内的脂肪呈黄色,而人工饲养的为白色。

烧煮甲鱼的方法很多,有红烧、清炖、煮汤等,而笔者认为最好是用清炖的方法,加适量清水、姜片、黄酒、葱段,在水烧开后用小火再蒸30分钟以上,待完全熟了以后再加盐。若加黄芪、枸杞、西洋参则滋补效果会更好。如果在清炖时加火腿、鸡块会使口味更加鲜美。因甲鱼肉结构致密,不易被消化,所以一定要煮烂,对于老人、孕妇、腹泻者和消化功能本来不甚好的人更应注意,每次不要吃得太多。

需注意的是:死甲鱼是吃不得的,因为甲鱼体内带有许多细菌,且甲鱼含有丰富的营养,一旦甲鱼死亡,细菌会大量繁殖;另外,甲鱼的蛋白质成分中有较多组氨酸,它很易被细菌分解,转化成组胺,会引起组胺中毒,所以吃死甲鱼会引起细菌性及化学性食物中毒。

寒潮侵袭当心关节痛

◆ 高霖

入冬以后,时常有寒潮侵袭,短时间内气温可下降10℃左右,出现暴冷天气,并可能有连续几天的阴雨雪。这一时期是中老年人骨关节炎的易发期。

骨关节炎是由于正常关节软骨受到多种因素作用发生退行性病变、脱落和关节缘增生而产生的关节疾病。据世界卫生组织统计,全世界50岁以下的人群中,骨关节炎的发病率约为8%,55岁以上的人群中,发病率高达50%以上,在年长的人中发病率更高。医学观察表明,患者在寒冷环境中,皮肤温度下降比

健康人慢;当进入温暖环境时,皮肤温度上升也较健康人慢。因为患病部位周围的血管收缩、扩张时间延长,且收缩扩张也不充分。每当寒潮来临时,患者常诉关节痛;同时寒冷还会引起关节的黏液黏度增加,使关节活动增加阻力。

骨关节炎患者随天气变化产生的关节疼痛现象,并不意味着病情的加重。当天气好转时,疼痛可逐渐好转甚至消失。不过,为了减轻病痛,在听到寒潮警报来临时,应及早做好防护准备,注意保暖、休息,避免过度劳累。此外,可通过合理的锻

炼来改善关节功能,用按摩、理疗、药物等方法缓解疼痛症状。



由中国抗癌协会主办的“国际肺癌关注月”义诊活动,将于11月17日上午9:30~11:30在世纪公园报告厅与咨询厅举办。届时,上海各大医院肺癌知名专家将开设讲座并现场咨询,为患者及家属传播正确的治疗信息,为治疗过程中的问题释疑解惑,并提供病友交流的平台。届时请凭本报由花木路(近海桐路)世纪公园7号门入场。

女性过四十五要注意防中风

◆ 杏林



最新一期美国《神经病学》杂志刊载的研究报告称,中年女性,尤其是45岁~54岁的女性,比同年龄段男性患中风的人数更多。

此项研究共分析了参与美国国家卫生和营养调查的1.7万人的数据,结果发现,45岁~54岁的女性,发生中风的可能性是同一年龄段男性的2倍;并且这一年龄段女性的血压和胆固醇水平,都高于同年龄段的男性。

这项研究也发现,成年男性患中风的风险也会随年龄而增加。处于55岁~64岁这一年龄段的男性,患中风的风险是45岁~54岁男性的3倍。

那么,怎样预防呢?

一、测血压,并搞清楚自己的“体质指数”到底是多少;每2年~5年,检测一次自己的胆固醇和血糖水平。

二、坚持锻炼,及时有效地处理、缓解各种压力,不喝酒(烈性酒)、不抽烟,远离高脂肪食物。

三、适当补充B族维生素,如B6、B12和叶酸。