

冬季慢性咽炎高发 如何应对更科学

新民健康邀耳鼻喉科专家面对面讲座宣教答疑 ◆ 留缘

近来,患上咽喉肿痛、灼热发痒、干涩有异物感、嗓音低沉声音嘶哑、干咳、干呕、“吭喀”不断的患者越来越多,给自己和家人生活带来极大影响。长时间不治疗还有可能会引发呼吸气道严重并发症,小毛病便会成为大祸害。

■ 白领一族成了咽炎的高发人群

据专家介绍,现在罹患咽炎的白领逐渐增多。一项调查数据显示,将近70%的白领人群患有不同程度的“办公病”,其中咽喉炎名列前五大“办公病”。据了解,大部分的咽炎都是由急性咽炎转化成慢性咽炎,如果久治不愈的话,会让很多人背上心理负担。

冬季咽炎患者增多,主要是空调房内工作时长,空气干燥、封闭的办公环境与室外温差大,寒潮与雾霾天不断增多,于是,办公室

白领一族便成了咽炎的高发人群。

■ 工作压力大也会导致咽炎乘虚而入

现代科学研究发现,我们人体的免疫能力降低,人体血液中的淋巴细胞数量相对减少,细菌易乘虚而入。大部分白领由于工作压力大,长期精神紧张,加之生活方式不规律,极易打破身体菌群的平衡,导致免疫力下降,而一旦免疫力下降,细菌就会乘虚而入诱发疾病,如咽部受到细菌感染而引发咽喉炎等。

■ 患上咽炎有哪些不适症状

咽炎是咽部黏膜、黏膜下组织的炎症,常为上呼吸道感染的一部分。依据病程的长短和病理改变性质的不同,可分为急性咽炎和慢性咽炎两大类。急性咽炎起病急,初起时咽部干燥,灼热;继而疼痛,吞咽唾液时咽痛往往比进

食时更为明显;可伴发热、头痛、食欲不振和四肢酸痛;侵及喉部,可伴声嘶和咳嗽。

慢性咽炎的主要症状是咽部不适,干、痒、胀,分泌物多而灼痛,易干呕,有异物感,咳之不出,吞之不下。慢性咽炎虽不是大病、重病,但因其发病率高,患病人数多,容易被轻视等原因,往往会影响到人们正常的工作生活。

—— 惠民信息 ——

为此,新民健康携手相关机构,邀耳鼻喉科专家为慢性咽炎患者进行讲座宣教活动,并送出面对面咨询名额30名。专家提醒,患上慢性咽炎、鼻炎等耳鼻喉科疾病,千万不要盲目治疗,应由临床经验丰富的医生选择恰当的方法才能治,少受痛苦,有效处理。患

者如有需要,可以通过以下报名方式(任选其一)获取防治有关咽炎的医学健康讲座知识:

1. 拨打新民健康咨询热线 021-52921348
2. 发送短信“咽炎+姓名+联系方式”至 18017315556

报名截止日期:1月19日15:00

【专家简介】

胡赵煜 副主任医师。从事耳鼻喉专业多年,有丰富的临床诊疗经验。对耳聋、耳鸣、耳痛、听力下降、美尼尔综合征等疑难病颇有经验,擅长过敏性鼻炎、耳膜修补、慢性咽炎、鼻窦炎、鼻息肉、新症等诊治。曾多次参加国际耳鼻喉学术研讨活动,并在医学杂志上发表论文十余篇。



下肢沉重、酸胀、麻木是静脉曲张早期最明显的症状。提倡早期治疗是为了避免并发症的发生,提高患者生活质量。后期症状尤其是皮肤变色,晚期治疗的话,皮肤很难恢复到自然的肤色。近年来,下肢静脉曲张的发病率逐年升高,但却因症状不够明显、对该病不够重视等原因,患者的及时就诊率、规范就诊率不及半数。如果感到下肢沉重、容易疲劳、痒、抽筋、浮肿、胀痛等症状,且下午比上午更明显,长时间站立后和夜间更严重,即便没有明显突起的血管,出现上述症状都应该去医院接受早期检查。

静脉曲张主要是因为下肢静脉血管瓣膜损坏所引起的,是外科最常见的四大疾病之一,专家指出主要特点是血管突出皮肤表面,像蚯蚓一样,弯弯曲曲,疙疙瘩瘩。下肢静脉曲张早期是没有任何症状,所以很容易被忽视,不当回事,一般经历10多年的病程后,随着静脉血液的倒流和淤血的情况加重,会逐步造成下肢水肿、小腿皮肤颜色变黑(色素沉着)、淤积性皮炎、静脉曲张疼痛,甚至溃疡。

征集静脉曲张患者

韩国著名血管外科专家金柄均教授与您面对面 ◆ 叶雪菲

【特约专家简介】

金柄均教授

上海市涉外注册医师;沪外医批字(2015)第058号;韩国庆尚大学医科学院硕士;韩国庆尚大学医科学院正式会员;韩国胸部外科学会正式会员;韩国外科超声波研究会正式会员;韩国静脉曲张学会正式会员兼学术理事;釜山医生会法制理事



过去对静脉曲张的认识,往往停留在长期站立导致静脉压力升高而出现静脉曲张。

一旦大隐静脉和小隐静脉血液逆流时间超过0.5秒,就可确诊为静脉曲张。此外,如果

肉眼可以看到3毫米以上的血管凸出时,也可基本判断为静脉曲张。由于静脉曲张不是血管堵塞引起的,而是由于血管扩张引起的。

要正确判断静脉曲张的发病程度,需对

讲座信息

本月17日当天新民健康特邀韩国著名血管外科专家金柄均教授来沪做静脉曲张专题讲座。凡成功报名者还有机会获得30个免费交流名额。有需要的读者可拨打新民健康热线021-52920871,或编辑短信“静脉曲张+姓名+联系方式”到17717640571报名。

讲座时间:1月17日(本周日腊八节)

患者进行不同的体位进行检查,全面、准确地找到患病的根源静脉位置并标记;最后还要定期复查,若发现问题及时处理,确保静脉曲张不再复发。

低剂量CT体检 “揪出” 肺癌

吴瑞莲 实习生 高媛

近期,申城雾霾天气频发,对于呼吸道以及肺部疾病,乃至肺癌的发病有着极大影响。据悉,肺癌是发病率和死亡率增长最快,对人群健康和生命威胁最大的恶性肿瘤之一。目前全球每年三分之一的肺癌死亡率发生在中国,且年均新发患者达65万人。对此,上海第七人民医院医学影像科阮娇妮医师提醒,四十岁以上人群应每年进行低剂量CT肺癌筛查,以便早发现、早治疗。

80%肺癌患者 初诊已是中晚期

阮娇妮医生介绍,肺癌的一大特点是早期诊断率低。由于没有特异性的症状,临床诊疗过程中发现的真正早期肺癌患者仅约5%,超过80%患者就在就诊时已是中晚期,失去了手术治疗机会。

据了解,人体的双肺有庞大的呼吸代偿功能,左侧肺有两个叶,右侧肺有三个叶,如果没有哮喘、肺气肿和老慢支等肺的基础疾病,手术切除一、两个肺叶并不会对呼吸功能产生影响,剩余的肺组织会代偿性扩张,以弥补肺功能。所以,缓慢生长的小肿瘤,对于肺的呼吸功能也不会有太明显的影响,而这也是肺癌很难被发现的原因之一。

阮医生说道,肺癌是个慢性发展的过程,由小结节发展到肿块通常需要几

年的时间。肺上的结节若超过2厘米,则很可能演变成肿瘤。若CT检查后发现1厘米左右的小结节,则可以密切观察,一旦增大需手术切除。

高危人群每年应进行低剂量CT筛查

研究证实,通过及时有效的治疗,可以降低20%的肺癌死亡率。而低剂量CT肺癌筛查则是有效的肺癌二级预防手段。目前在中国,除少数高端体检外,虽然大部分常规体检包含X线胸片检查,但是没有将低剂量CT胸部检查纳入其中。

阮医生特别指出,以下四类人群均属于肺癌的高发人群,至少每年进行一次低剂量CT体检筛查:每天吸烟超过20支,烟龄大于20年或长期吸烟,年龄达55岁的人群及其家属;长期生活在空气污染环境下,年龄超过45岁者;高危职业者如接触煤气、沥青、炼焦、粉尘、采矿、化工等;既往肺部有结核、老慢支、支气管扩张等疾病的。

“低剂量CT检查可大大增加早期肺癌的检出率,提高肺癌患者的五年生存率及生存质量。”阮医生表示,该检查放射量较少,对人体伤害也较小,同时还能避免普通X片漏诊,起到较好的提前预防作用。

应对顽固颈腰椎病 中医整脊有优势

新民健康推出中医整脊专家免费讲座咨询活动 ◆ 叶雪菲

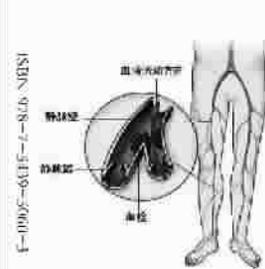
据介绍,导致脊柱劳损病及相关疾病主要源于“椎曲紊乱”,如“椎曲”发生紊乱,出现侧弯、反弓、变直等病理改变,其内涵的脊髓、神经、血管就会因压迫而损伤,由此造成各种脊柱病和颈腰痛等临床症状。

由于“椎曲”的病理改变极其复杂,普通的牵引、推拿、正骨等只能暂缓,临床易反复,而中医整脊医学以改善和恢复脊柱正常生理弯曲和功能为核心,建立有理筋、调曲、练功三大体系,除巧妙运用骨空针灸、药熨膏摩等手段外,其通过“四维调曲”“微针松解”“调椎复位”

等独特方式,帮助脊柱恢复正常的生理解剖关系——“对位、对线、对轴”,真正的从源头上解决问题。

新民健康工作室近期特邀韦春德、顾膺、何周峰等中华中医药学会整脊分会专家,为颈椎病患者举办面对面免费咨询答疑活动,并将根据患者病情,针对、系统性地养生指导、功能锻炼等要点。有需求的读者可拨打新民健康工作室热线021-52921706提前报名,或编辑短信“整脊咨询+姓名+联系方式”发送至18117163841报名。

《专家诊治下肢血管病》 来电就送



全新科普书籍《专家诊治下肢血管病》,是一本多年来为数不多的,向读者介绍科学原理下肢血管疾病的中医书。书中介绍的各种方法有很高的实用性,读者可以参阅书中的经验和案例,增加对下肢血管病发病原因的了解常识,该书通俗易懂,方

更实用。该书采用通俗易懂的文字编写,您只需轻轻翻开,介绍详细研读,就可能有所收获。另外书中还详细介绍了养生食谱的良方,供读者参考。

因反响热烈,全国300多家现公开无条件免费发放,机会难得,不花一分钱,赶紧拨打电话申领!

—— 免费申领 ——
400-9937-881

上海科学普及出版社 | 电话单色印刷 | 上海科学普及出版社