

【专家简介】



孙傲丽
中华医学会
呼吸病学分会
会员、亚太地区
呼吸病学分会
会员。长期从事
哮喘、慢性
支气管炎、肺
气肿等呼吸
道疾病的学
术研究、诊
断和处理。

喉间痰鸣正是邪实为主的实证,此时因宜肺化痰、降逆平喘,及时有效治疗。而在哮喘缓解期,则可从补肾、润肺、健脾入手改善病人体质,调节免疫功能,大大减少哮喘的复发。因此,病人在就医时制订长效方案,这是从根本上控制哮喘的重要保证。此外,哮喘患者应在冷热交替的季节注意保暖,并适度锻炼,增强体质,提高免疫功能也是预防哮喘的重要环节。

春天 别让哮喘缠上你

上海港华医院呼吸科孙傲丽主任谈春季哮喘防治 ◆ 叶雪菲

春暖花开,支气管炎、哮喘也进入了好发阶段。上海港华医院呼吸科孙傲丽主任指出,此时哮喘患者发作往往痛苦不堪、咳嗽不止、呼吸不畅、全身大汗淋漓、无法平卧,甚至休克,而且哮喘病情经常反复、缠绵不休。目前大多数患者在治疗过程中存在认识上的误区,认为哮喘无法“去根”,因此在急性发作时仅仅依靠急救药物,不重视缓解期的预防和治疗,不仅痛苦程度和经济负担不断增加,而且还要承受药物的副作用,病情却日趋严重。

哮喘发作有征兆

孙主任介绍,通常哮喘急性发作之前,身体都会出现一定的反应,最常见的就是胸闷、

咳嗽、打喷嚏、流清鼻涕、鼻痒、流泪,甚至乏力、少语、情绪低沉等。有些女性会有“月经期哮喘”,也就是在月经来潮前5-7天哮喘会突然发作。而有很多患者会对冷空气“过敏”,冷暖风一吹就会诱发哮喘复发。哮喘患者如不引起足够重视,自行盲目服滋补强身药,或吃止咳化痰药,不仅不能减轻症状,反而会因此延误和加重病情,影响就业和工作,严重者会发生猝死。所以,一旦出现哮喘类症状应及时就医。

发作根源是“正气不足”

孙主任表示,春季来临,自然界中的“阴气”和“阳气”进入一个转换的阶段,且多有阴雨、雾霾、灰尘以及导致过敏的花粉等不利因

素出现。而哮喘患者往往体虚气弱,中医称为“正气不足”,导致肺、脾、肾三脏受损虚弱,功能失调,往往无法适应这样的气候变化,不具备足够的抗病能力,极易受到感冒风寒或淋雨践踏以及病毒的侵袭。中医指出,哮喘患者必须从根源解决“正气不足”和“脏腑失调”的问题,才能避免频频发作。

哮喘缓解期也要坚持治疗

孙傲丽主任强调,目前国际医学界公认哮喘是“三大必须终身用药疾病之一”,尤其在缓解期时坚持用药对控制哮喘发作意义重大:中医理论认为,哮喘是一种正虚邪实的病证,在急性发作阶段,患者往往气促喘鸣,而

腿胀、乏力可能是静脉曲张在“作祟”

韩国著名血管外科专家金炳均教授与您面对面——30个现场交流名额等您拿 ◆ 叶雪菲

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、瘙痒、抽筋、浮肿、胀疼等,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正规医院接受早期检查。

一,专家指出,其主要特点是血管突出皮肤表面,像蚯蚓一样,弯曲曲曲,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、静脉血栓疼痛,甚至溃疡。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倒流时间超过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,也可基本判断为静脉曲张。静脉曲张不是血管堵塞引起的,而是血管扩张引起的。

要正确判断静脉曲张的发病程度,需对患者进行不同体位的检查,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。

讲座信息

新民健康特邀韩国著名血管外科专家金炳均教授来沪作静脉曲张专题讲座。凡成功报名者还有机会获得免费交流名额,共30个。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。
时间:5月15、16日(周日、周一)

【特邀专家简介】



金炳均 教授

上海市涉外注册医师;沪外医批字(2015)第058号;韩国庆尚大学医科大学院硕士;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;韩国静脉学会正式会员兼常务理事;釜山医生会法制理事

警惕! 缺牙让健康“亮红灯”

——种植专家与你面对面讲座支招 ◆ 叶雪菲

现代人的寿命之所以比古人要长,跟饮食有很大的关系,其中牙齿扮演了很重要的角色。口腔健康直接或间接影响全身健康。新民健康特邀知名种植专家为广大读者进行一对一的免费牙健康讲座支招。仅限50个名额。

■ 缺牙身体很受伤 口腔专家表示,别小看这普通的缺牙,对生活的影可不小。首先吃的食物未经充分咀嚼,很难被消化吸收,易导致营养不良和胃肠道疾病;牙齿缺损还会使面颊失去支撑而塌陷,皱纹增多,显出老态龙钟的模样。同时,发音也会受到影响,说话含糊不清。

另外,牙齿掉了,长期不处理的,患痴呆症和心脑血管疾病的风险都要高。可见缺牙对生活质量的影!

■ 缺牙处理门道多 牙齿掉了后,处理的最佳时间在三个月左右。使用的材料、技

术,固位设计、咬合设计、强度设计和形态设计也不能忽视。这几方面的设计决定了应对的成败。缺牙处理不能抱着凑合的心理,要到专业的医院让专业的医生设计适合的处理方案。

【专家介绍】

江中明 第二军医大学获博士学位,原上海医院副主任医师、副教授,发表学术论文20余篇,主持国家自然科学基金1项,主持上海市自然科学基金1项



活动内容:1. 免费牙健康建议讲座
2. 专家一对一宣教支招
报名方式:1. 拨打新民健康工作室电话:021-52921343 2. 编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”发送至:18930224117
报名日期:5月11日—5月17日

青海虫草协会会长拉加才旦先生告诉你 上品玉树鲜虫草为何面市晚?

虫草吃鲜的,营养会更好!可是,选购高品质鲜虫草却很有讲究。青海省冬虫夏草协会理事单位、玉树虫草协会会员单位、“玉树虫草”商标上海地区唯一授权使用单位——上海西御堂冬虫夏草特邀青海虫草协会会长拉加才旦先生为您介绍鲜虫草选购的注意事项。

高品质虫草也讲究天时、地利 品尝玉树高海拔虫草切莫心急

尝鲜高海拔产区的高品质玉树虫草也讲究天时、地利,千万不能过于心急!过早出手,花了高价买到的可能不是真正高品质的玉树高海拔产区虫草,而是玉树、那曲之外,品质较次的低海拔产区虫草。

在玉树,每年5月中旬起,伴随着高原冰雪消融,当地政府才允许有资质的民众进山开

挖虫草。此后,产自不同海拔的玉树鲜虫草才开始陆续面市。

虫草的品质取决于其生长地的海拔高度!而玉树民众采挖虫草通常是从海拔较低、气温相对较暖的区域开始的。在平均海拔超过4800米、生长上品玉树虫草的高寒区域,即使气温偏暖的年份,采挖虫草的时间往往要迟一周以上。

因此,选购高品质、高海拔的玉树鲜虫草,不在于赶早、抢先,而在于适时出手,每年虫草采挖季的短短一个月左右才有供应,错过了,就只能等来年。

西御堂玉树冬虫夏草咨询专线: 4008215170

地址:长宁区长宁路350号(江苏北路口),金陵东路400号(群力草药房西侧)广告

浦东药师为居民把好用药“安全关” ◆ 吴瑞莲 曹黎静

高血压药忘了吃怎么办?减肥药到底对身体是否有害?感冒药选哪种合适?到底该如何分类保管药品?有必要自备应急小药箱吗?日前,在浦东新区公利医院牵头发起的首次上海市浦东药师联合会咨询活动上,由11家二、三级医疗机构的药学专家和临床药师组成的“浦东新区临床药学志愿者服务队”来到居民身边,帮忙排除用药疑惑,传播用药知识,保障用药安全。

家住联洋的李阿姨当天一早就来到了活动现场。原来昨天晚上老伴胃痛,吃了家里留存的胃药,却发现已经过期。虽然没有出现任何不适,但李阿姨始终放心不下,公利医院药剂科李文艳主任在仔细了解药品名称、过期日期和老人身体等情况后,告诉李阿姨没有问题,阿姨心里的大石头这才落了地。

李文艳主任表示,药学和临床医学息息相关。然而,通常老百姓因更加关

注身上的疾病而习惯找临床医生聊聊,对于最终入口的药品却知之甚少。其实合理用药这也是治疗的关键所在,市民很有必要了解用药方面的知识。

据了解,浦东新区临床药学志愿者服务队的成员均拥有丰富的药学知识和多年的临床工作经验,此次活动拉开了志愿服务的序幕,下一步服务队还将推出一系列惠及于民的用药安全活动,普及用药知识。

五月眼健康公益讲座开讲

5月18日下午2:00-2:30,上海市眼病防治中心(康定路380号)在院内3号楼2楼大厅举办

“白内障如何治疗”科普讲座,由丁琦副主任医师主讲,欢迎读者及白内障患者前往听讲。

免费发放

申请条件:凡年满55周岁以上者,可电话报名申请登记,领取申请通过后,可实名无条件免费领取陶晶麦饭石炒锅一口。

本活动需实名制领取,每人限领一份,重复报名无效,参与过本平台其他免费领取活动的不可参与本次活动。

麦饭石陶晶炒锅

报名时间: 9:00-17:00
报名热线: 400-728-1868

上海凯成健康管理有限公司