

“三高”及心脑血管疾病患者如何安然过冬

新民健康膏方节送福利！名中医现场咨询

◆ 叶晓雯

冬季气温变化幅度较大,使得人体血管,特别是心、脑很难适应,容易引起血压波动,导致血压升高。而这一时期正是“三高”、冠心病、心肌梗死、中风等疾病的高发期。

气温骤降 心脑血管很“受伤”

近日申城气温骤降,心脑血管疾病进入高发季节。中医理论认为,心脑血管疾病其本为元气亏耗、气血不足、阴阳亏损,其标是气滞、血瘀、痰浊、水饮,临床表现多为虚实夹杂,可出现胸闷、心悸、心

绞痛等心血管病症以及头晕头疼、感觉和运动障碍等脑血管问题。中医辨证,对于元气亏耗不足、瘀血、痰饮致病等不同病理机制,采取益气活血,化痰涤饮等,配制调理膏方,标本兼顾。

膏方调理 养生滋补两不误

入冬后,正是膏方调理的好时节。专家指出,心脑血管病患者多以慢性虚损性疾病为主,膏方通过辛温通阳、益气养阴、固本培元、开痹散寒等日常养生调养,可缓解疾病发

作,如冠心病、心绞痛、慢性心功能不全等,增强体质,改善生活质量。

活动信息

2015 新民健康膏方节送福利啦!本周我们将邀请名老中医为读者现场免费把脉咨询,个性化开方。本次活动限 50 个免费名额,报名从速!

报名方式:

1. 拨打新民健康膏方报名咨询热线:021-52921131
2. 发送短信“膏方+姓名+联系方式”至 13651804352 报名咨询

新民健康膏方专家团

李其忠 第五批全国名老中医药专家、主任医师,善于运用膏方调治三高症、各类心脑血管疾病、呼吸道疾病及亚健康等。

何新慧 上海中医药大学教授,擅长冠心病、痛风、糖尿病及各类妇科疾病的膏方调治。

周时高 龙华医院主任医师,擅长“三高”、高尿酸、痛风、失眠及各类虚证的膏方调治。

徐建国 龙华医院主任医师、教授,擅长冠心病、心肌炎后遗症、“三高”的膏方调治。

顾家政 岳阳医院副主任医师,擅长高血压、高血脂、呼吸病、后虚证的膏方调治。

余小萍 曙光医院主任医师,擅长“三高”、呼吸病、肺心病及亚健康的诊疗及膏方调治。

警惕！哮喘秋冬极易复发

上海港华医院呼吸科孙傲丽主任谈秋冬哮喘防治关键要素

◆ 张筱琳

秋冬时节,哮喘又开始反复发作,呼吸困难,胸闷喘不上气,不少儿童和老年患者因哮喘急性发作,不得不在深夜或清晨前往医院急诊、住院,既麻烦,又非常痛苦。上海港华医院呼吸科孙傲丽主任介绍道,哮喘是典型的慢性病,尤其和气候变化密切相关。一旦冷热交替,昼夜温差大,或感冒风寒,就会引起反复发作。因此,要彻底解决哮喘发作的痛苦,必须要标本兼治。

■ 秋冬之际为何哮喘易复发

秋冬交替时节,季节交替,早晚气温温差加剧,哮喘发病率特别高。孙傲丽主任指出,因为人体内的神

经内分泌环境变化甚至失调,造成支气管黏膜毛细血管扩张,气道分泌物增加,更容易诱发哮喘。此时若哮喘复发而又不及及时治疗,一到严冬患者就会痛苦不堪。患者可有窒息感、烦躁、大汗淋漓、呼吸急促、不能平卧,说话不成句,严重者出现意识模糊等状况,如不及时抢救,可危及生命。

■ 儿童和老人是哮喘“重灾区”

孙主任强调,孩子身体免疫功能还没完善,对外界刺激更为敏感,更易患上儿童性哮喘病。开始时常有感冒症状,有的还会有发烧,几天后就会有喘息,一般表现为呼吸急促、呼吸声粗,甚至出现胸口憋闷、

呼吸困难。老年人由于年龄的增长而导致机体免疫功能普遍下降,再加上老年人多有慢性支气管炎、高血压、糖尿病、冠心病等基础疾病,正气不足,因此老年人易患感冒、咳嗽、支气管、肺部发炎,在呼吸道黏膜受损后,诱发气道平滑肌痉挛收缩而导致哮喘发作。

■ 防治哮喘要标本兼治

孙傲丽主任指出,传统治疗哮喘往往采用激素,产生肥胖、满月脸、高血压、糖尿病、骨质疏松等副作用。其实,祖国医学对于哮喘的防治早已积累了丰富的经验。中医认为,哮喘宿根为“痰饮伏于内,胶结

不去”,且患者往往存在肺、脾、肾三脏虚弱的情况。因此想防治哮喘,必须掌握标本兼治的原则,通过祛外邪、疏经气、清宿痰、调脏腑内外兼施,才可事半功倍!

■ 坚持长效治疗控复发

孙傲丽主任介绍道,想要控制哮喘不复发,尤需患者和医生的配合。首先,秉承防患于未然的原则,积极预防,坚持从根本上改善体质。同时,明确哮喘的防治是一个长期的过程,无论是急性发作期还是缓解期,都应遵医嘱坚持治疗,“治治停停”或者“急于求成”都对控制哮喘发作极为不利。按照自身实际情

【专家介绍】

孙傲丽 中华医学会呼吸病学会会员。长期从事呼吸疾病专业的学术研究和临床治疗,擅长对哮喘以及急慢性支气管炎、肺气肿、肺心病等慢性阻塞性肺疾病的诊断和处理。

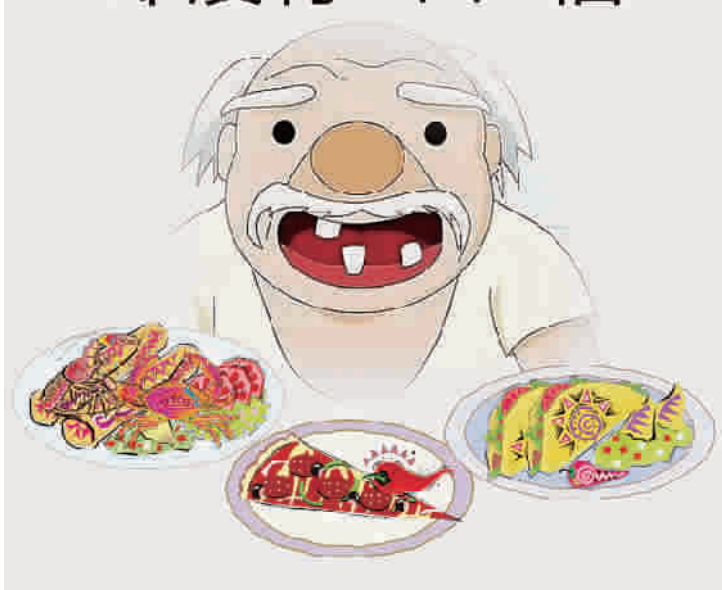
况进行个性化防治,才能达到理想的效果。此外,患者在日常生活中要保持室内清洁及空气流通,注意防寒保暖,每周用 50℃ 以上的热水清洗枕巾、枕套、床单一次,并在阳光下曝晒。

新民健康爱牙讲座 关爱沪上缺牙老人

◆ 张筱琳

为提高市民牙齿保健意识,新民健康联合有关机构,举办爱牙讲座,并特邀知名口腔种植专家,日本广岛大学齿科博士金辰,开展牙齿健康公开课,届时读者可与专家一对一交流牙健康相关疑问。

重延三尺 却没有“口”福



讲座内容:

1. 牙齿健康知识现场宣教
2. 种植专家现场面对面交流

报名方式:

1. 拨打新民健康热线报名:021-62792596
2. 编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”发送至 180-1738-2093

活动时间: 2015 年 11 月 28 日上午 9 时

随着人们生活水平的不断提高,口腔健康越来越受到大家的关注,常言道:“齿健人长寿”,可见,一口好牙是身体健康的基础。据调查,我国 40 岁以上人群绝大部分存在着缺牙问题,尤其是 60 岁以上老年人,多半存在 3 颗以上牙齿缺失,甚至半口或全口牙缺失。

牙齿缺失危害巨大不可小觑 趁早就医好处多

很多老人牙齿出现松动、脱落、牙床萎缩等,没有及时选择修复。吃东西时不能充分咀嚼食物,不得不将食物囫圇吞下,这样增加了肠胃的负担,影响营养吸收,身体自然难以健壮。同时口腔疾病也能引发全身其他疾病,牙不好了,大小病就会找上门来,健康状况会越来越差。

由于口腔保健意识比较薄弱,许多中老年人缺牙后,大多隐忍了事。“缺牙不及时处置会留下许多隐患,缺失牙齿旁边的牙齿会随时间慢慢偏移,倒向空缺的空间,空缺牙齿上方或下方的牙会延伸生长,填补空缺,造成咬合不正,引起脸部歪斜、左右不对称。”日本广岛大学齿科博士金辰如是说。而且由于每颗牙齿的承受力有一定限度,当出现牙齿缺失后,咀嚼力集中在余留牙齿上,过度受力且受力方向不均衡,使余留牙齿造成创伤,引起牙龈萎缩、牙槽骨吸收、牙齿松动等牙周疾病。因此面对牙齿

缺失需要及时就医。

听爱牙讲座,重视牙齿缺失 现场可与专家面对面交流

牙齿缺失的处理方法有很多,牙齿缺失患者要根据自身的口腔条件、身体状况来选择合适的处理方式。为帮助广大缺牙患者解决困扰,新民健康特举办爱牙讲座,特邀日本广岛大学口腔博士金辰,为牙缺失患者进行免费宣讲,同时对所有报名到场者赠送爱牙大礼包,并与专家面对面交流,限额 50 名,先到先得。

【医生简介】

金辰 种植博士 日本广岛大学齿科博士,国际种植牙专科医师学会(I-COI)会员,17 年的口腔临床执业经验,专业开展口腔种植手术 9 年,多次参加海内外大型学术会议演说。2015 年 4 月,由金辰医师个人编撰的专著《All-on-4 临床技术与技巧》出版,这是由华人编撰的 All-on-4 专业学术刊物,也是种植医师“All-on-4”技术的专业教材。

扫描二维码 报名讲座

