

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 ◆ 蔡骏

春暖花开,支气管炎、哮喘也进入了高发阶段。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、咳痰不止、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、鼻塞、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暖空气“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,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、健脾入手改善人体质,调

【专家简介】



孙傲丽
中华医学会呼吸病学会会员、亚太地区呼吸病学会会员。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。

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。

全市征集30名静脉曲张患者

韩国著名血管外科专家金炳均教授本周日与您面对面 ◆ 蔡骏

下肢沉重、酸胀、麻木是静脉曲张早期明显的症状。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:本周日4月17日

【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硕士;韩国胸部外科学会正式会员;韩国外科超声研究会正式会员;韩国静脉学会正式会员兼学术理事;釜山医生会法制理事

湿疹、皮肤瘙痒、睡眠问题

中医皮肤病、内科专家面对面宣教支招 ◆ 叶雪菲

顽固性皮肤病和睡眠问题一直是困扰不少老年人的大麻烦,总是反复发作,无法根治。本周,新民健康将特邀具有临床经验的中医皮肤病、内科专家为读者面对面宣教支招,解答皮肤病、睡眠问题的困扰。(每位专家限20个名额)

【名医推荐】



万春发
上海市中医医院原皮肤科副主任医师,师从“顾氏外科”第三代传人沈楚超。

施洪耀
中医内科副主任医师,师从全国名老中医朱南孙教授,从事中医临床近40年。

报名方式
拨打新民健康报名热线:021-52921500
你也可以编辑短信“骨科+姓名+联系方式”发送至15802147945

上海夕阳红口腔门诊创办人施国良告诉您 为何老人口腔健康问题多?

施国良先生祖籍宁波,上海老知青,他从事口腔保健管理工作近30年,一直专注于老年人口腔健康和缺牙修复。即日起,施国良先生将向读者介绍口腔健康相关常识及案例,向读者能以此作为参考,重视口腔健康,及时、正确地解决口腔健康问题,真正提升晚年生活的品质。

日常生活带来种种不适和不便的问题,经及时、妥善的处理,都是以控制和逆转的。口腔是消化系统的“门户”,口腔健康问题,特别是牙齿缺损、缺失的存在,将会严重影响食物的咀嚼消化与营养的获取,久而久之,可能导致胃肠负担过重,营养不均衡,体质下降等。

生活中经常可以看到老年人受困于各种各样的口腔健康问题——缺牙和牙齿磨损(咬合、咀嚼不协调、饮食受限等),牙齿疼痛、敏感、牙龈变大、松动摇晃、咀嚼无力、食物易嵌塞,牙龈增生、牙龈发炎、牙龈出血、牙周脓肿、口干、口臭……其实,这些都是步入老年后,口腔结构和功能走向衰老所导致的,而且这些给老人

当父母一天天变老,为人子女者都希望父母能身体安康、乐享天伦。因此孝顺父母,不妨从关注口腔健康开始,选择有资质的、服务好、口碑好的专业口腔保健机构,为父母全面解决大大小小的口腔健康问题!因为对老年人来说,一处公寓,一次旅游,一桌佳宴,或是一口好牙,再获口福,它们的价值是等同的。(文:石亦华)

上海老年人免费申办助老福利卡

持福利卡,本周可免费领取富硒大米一包 ◆ 叶雪菲

我国已进入老龄化社会,很多老人因为不良的饮食和生活习惯造成疾病困扰,生活质量大大下降。所以饮食健康是健康的第一步,上海阳海生物科技有限公司推出“关爱老年人饮食健康及爱老、敬老、助老”的爱心行动。行动第一步,就是为老年朋友免费办理“助老健康福利卡”。凭此福利卡,可免费无条件领取价值20-100元的健康食品,如:富硒大米、富硒红米、富硒黑米、富硒黄米、富硒黑豆等富硒杂粮;二,凭此福利卡申请加入会员后,每月可以不定期地免费领取品牌健康物资(富硒酒、富硒鸡蛋、120多种富硒大米、杂粮及老年生活用品等),可以每月免费领取一次,连续领取三年!特别提醒:在本周申请审核通过后的老年人,立即凭此福利卡可免费领取“富硒大米”一包。夫妻同时报名,可领取两大包,这些富硒大米、富硒杂粮、红米、黑豆等全部选自汇丰园富

硒功能农业粮区,原生态品质。
上海地区申领条件:
■ 上海常住居民,年龄大于65周岁的教师、离退休干部、文化科技工作者、退休医生、高工等有爱心人士。
■ 申领程序:申领人必须先电话报名,(工作人员有限,不打电话报名恕不接待),电话报名过后按照预约的时间带上有效证件前往登记审核。
■ 申领电话:021-64281146 64283525 64284628 64285131
■ 登记地址:上海市徐汇区斜土路2601号嘉汇广场T1幢12C登记审核。(轨交四号线上海体育场站3号出口,天钥桥路斜土路交叉)
■ 报名时间:2016年4月13日-15日上午9:00至下午5:30
■ 本次活动目前还有800个办卡限额,如已办理过的不能重复办理。

谷雨节气如何养生

“新民健康周周讲”教你吃出健康 ◆ 叶雪菲

四月起,“新民健康大讲堂·新民健康周周讲”开讲啦!请来“大牌专家”巡走社区,为居民们健康加分。再也不用担心被游走小区的冒牌“砖”家骗了,也不会再对健康谣言信以为真了。由新民晚报社、上海市卫生计生委、上海市体育局共同主办的新民健康大讲堂,今年起将新推出“新民健康周周讲”,通过上海名医网视频直播,在全市16个区县街道(镇)给社区居民健康“上课”。下周四(4月21日)第三期“谷雨养生,吃出健康”专题科普讲座开讲,感兴趣的居民快来报名参加吧!
谷雨养生,吃出健康
4月20日将迎来谷雨节气,谷雨是春季的最后一个节气,降雨增多,空气中的湿度逐渐加大。谷雨要怎么养生?怎样吃出健康?下

周四“谷雨养生,吃出健康”专题科普讲座请来“大牌专家”为居民解答热点问题,尤其对于网站或微信朋友圈所充斥的关于养生的各种“小道消息”,“大牌专家”将对此一一作出专业解答,并向居民传授正确的谷雨养生方法。此外,现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务。
相约星期四,聊聊健康事
据悉,每周四在社区举办的“新民健康周周讲”,因专家“粉丝”较多,现场参加活动需提前电话报名预约,名额有限。扫一扫微信也能参加报名。感兴趣的读者可添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员服务电话021-80261680(10:00-17:00)抢号报名。
本版活动为公益活动,不参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考