

静脉曲张发生和人类直立行走有关吗?

特邀韩国著名血管外科专家金昌洙教授为您解答 ◆ 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,即便没有明显突出的血管,

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,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。

【特约专家介绍】

金昌洙教授 韩国国立庆尚大学医院胸部外科主治医生,韩国成均馆大学医科大学江北三星医疗院教授,韩国胸部外科学会血管研究会常务理事,韩国静脉学会常务理事、前会长



【讲座信息】

因重力作用导致下肢静脉压增高所致,本质上是一个物理问题,因此用物理方式也可以应对。本月10日当天新民健康特邀韩国著名血管外科专家金昌洙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10日(周日)

哮喘“冬病冬治”事半功倍

上海港华医院呼吸科哮喘专病孙傲丽主任谈冬季哮喘防治 ◆ 蔡骏

冬天是哮喘高发期,冷空气、感冒均可随时引发哮喘。上海港华医院呼吸科哮喘专病孙傲丽主任介绍,冬季哮喘反复发作令患者苦不堪言,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,如不及时抢救,可危及生命。由于哮喘是典型的“冬病”,中医理论认为,在冬季发作期间,针对冬天的季节特点及对人的影响,对症下药,“冬病冬治”,往往可事半功倍。

效。冬季天气寒冷,寒邪极盛,“冬病”患者阳气更不足,寒邪最易乘虚袭人,引发疾病,因此选在冬季时节调理哮喘,扶正祛邪,调补阴阳,不仅能够帮助人体抵抗外邪,预防疾病,而且也会对哮喘“夏治”的作用起到加强和巩固的效果。

中老年哮喘要高度重视

孙主任特别提醒,冬季,由于中老年人免疫力下降,是哮喘高发人群。患者常出现喷嚏多、呼吸急促、夜间咳嗽,易被误诊为感冒、气管炎。如不及时合理控制,疾病会反复或加重,可造成支气管黏膜破损、肌层增厚、管腔狭窄、导致肺气肿,日久对肺功能造成不可逆性的伤害。因此,一旦发现上述症状就应立即

给予正确应对,而不是盲目依赖大量激素。因为长期盲目过量使用激素不仅会产生耐药性,还可能存在血压升高、心跳加快的隐患,患有慢性支气管炎、高血压、糖尿病等基础疾病的中老年患者应谨慎使用。

“冬病冬治”有讲究

祖国医学对于哮喘的调理早已积累了丰富的经验。孙傲丽主任指出,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。而冬季,人体阳气敛藏,皮肤干燥、毛孔闭塞,尤其适合“进补”,此时利用益气补阳的原理,坚持从根本上改善体质,常可祛外邪、疏经气、清宿痰、调脏腑的作用,事半功倍!另外,哮喘患者都应选择正

规医院以及有一定临床经验的医生制订长效的“个性化”调养方案,这是从根本上控制哮喘复发的重要保证。同时,患者还应尽量避免感冒,注意保暖、适当锻炼,当出现空气污染时尽量戴口罩或置身室内,在生活中远离复发诱因,以期轻松过冬。

【专家介绍】

孙傲丽

长江三角洲地区哮喘防治组副组长,中华医学会呼吸病学分会会员。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、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。



固定义齿何时需更换?

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,望读者能以此为参考,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。

如今,很多义齿美观、整齐、有光泽,其的确为患者带来了很长一段时间内的自信心,方便吃任何食物,于是,感觉今后可以一劳永逸,不用再担心自己牙齿的问题了。

其实,固定义齿不是永久的,做牙齿根治疗术的固定牙受到外力时,就会轻微晃动,牙根的密合就会不太好。而抽掉神经的死髓牙,脆性高,牙根免疫力低,细菌一旦入侵处理根腐蝕唯一的办法就是等待,直到固定牙桥体慢慢脱落,这个过程苦不堪言。

固定义齿内冠牙根疼痛、牙根外围红肿糜烂、牙桥体松动,口腔有严重异味等都是固定牙出现了异常的症状。如果长期无法改善,应及时考虑更换新的义齿;如果没足够的基牙条件再次安装固定义齿,则可考虑安装传统活动义齿。(文:石亦华)

预防“心梗”: 别在饱餐或饥饿时洗澡

◆ 叶雪菲

冬天是心肌梗死的高发季节,而“心梗”一旦发生,尤其对于老年人,严重的甚至会危及生命,如不及时救治,死亡率极高。那么,年纪大了,要如何预防心肌梗死呢?

上海交通大学医学院附属瑞金医院卢湾分院老年科主任王泰蓉建议,预防心梗首先要养成良好的生活习惯。平时生活规律,保证充足的睡眠;保持心情舒畅,避免焦躁情绪;严格控制易患因素,如:高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖等;注意气候变化,低温、大风、阴雨等均均为心梗的诱发因素;注意饮食控制,保持低盐低脂低糖饮食,宜适当增加果蔬,不宜过劳,不宜搬、抬、举重物,保持大便通畅,避免用力

排便;不要在饱餐或饥饿时洗澡,且水温要适宜,时间不宜过长,有冠心病史的老人最好有家人陪同;适度锻炼,一般一周锻炼5天,每次20-50分钟为宜。

此外,瑞金医院普内科惠小平教授表示,市民还应掌握心肌梗死的先兆症状及应急措施。一般来讲,约有70%的心肌梗死病人在心梗发生前一段时间内有先兆症状,如:频繁发生的、较以前加重的心绞痛发作,同时伴有胸闷、气短、呼吸困难、恶心、呕吐、大汗、心动过速或过缓等,如果出现上述症状,应立即让病人卧床休息,同时舌下含服硝酸甘油,联系120,及时将病人护送至医院。

灰甲 不灰心,治疗要选药

伊甲®复方聚维酮碘搽剂治疗灰甲有信心

灰指(趾)甲是“甲癣”的俗称,又叫甲真菌病,它是由病原真菌的微生物感染而引起的。灰指甲是易发的疾病,潮湿的环境和季节,不注意个人卫生容易感染或复发。灰指甲变形、发黑(黄)让人难堪,不及时治疗,还会传染健康指甲,引发甲沟炎等其他问题。灰指甲由于顽固难治,患者选药,请认准国家批准的正规产品。您有灰指甲,请别灰心!请使用药品伊甲®复方聚维酮碘搽剂(国药准字H52020539),GMP 56元/盒 规格:60ml/盒 电话:62041665

综合信息 招商信息 安亭驾校 闵行开发区 金山经济区

上海古猗园经济城 “新状态”大招商

大众经济城 2015年1月上海市工商行政管理局颁发有效期2015-2017年

债务纠纷 62221007