

哮喘、慢支、冠心病、胃病以及肛肠疾病最爱在秋季发威

多事之秋 防病保健从现在开始

立秋之后,早晚凉风时至,秋风秋雨渐多,气候多变,专家提醒市民,多事之秋,如不注意养生保健,易患多种疾病,影响身体健康。本期《健康周刊》从呼吸、消化、心血管等多个角度为您分析秋季发病的成因,邀请医学专家为市民支招,让您在这个秋天保持健康的体魄和愉快的心情。

关键词:哮喘

菊黄蟹肥哮喘发作频繁

“我一下午看了36个病人,其中1/3是哮喘”,江苏省中医院呼吸科主任中医师史锁芳博士介绍,秋季又是落叶草枯时节,食物和空气中过敏原大量增加,哮喘病发病率随之明显上升。专家告诉记者,他发现哮喘病人对疾病的认识存在误区,最典型的是认为哮喘需要用抗生素治疗,哮喘实际是一种慢性气道炎症性疾病,这种炎症不是因某种细菌或病原学感染,因此不宜滥用抗生素。

食物对哮喘的影响也不可忽视,史主任介绍,秋季哮喘病人应特别注意饮食,像螃蟹、龙虾、秋茄子等食物不宜多吃,医生就经常遇到吃螃蟹诱发哮喘的病人。西医治疗哮喘的首选一线药为糖皮质激素,

采取吸入疗法。考虑到长期雾吸激素有副作用,所以中医主张在哮喘急性发作时用祛风(相当于抗过敏)、化痰、宣痹、平喘的中药治疗,缓解期用中药或者膏方健脾补肾养肺,达到固本治疗的目的。

专家支招:秋凉哮喘发作,一方面与食物过敏有关,另一方面与早晚温差大有关。同时,气候干燥也易导致气道异常。建议哮喘病人针对秋凉和干燥进行保健,选择润肺散寒和润燥润肺特性食品,有助于增强哮喘患者的体质。温肺的食品主要有生姜红枣汤以及桂圆莲子羹、小孩、老年人等患哮喘的特殊人群,还可经常吃山药、紫河车、枸杞、核桃仁等食品,能达到补肾平喘的目的。

关键词:慢支

从秋天开始做好预防工作

立秋之后,天气逐渐变得忽冷忽热,有“老慢支”病史的患者在这样的季节复发几率很高,往往是从秋季一直延续到第二年春季。因此,江苏省中医院呼吸科主任中医师史锁芳建议,此类病人最好从秋天开始做好预防和护理工作,这样可以明显减轻慢支患者在秋冬寒冷季节发病的症状,避免并发症的出现。

慢性支气管炎的病因极为复杂,尚有许多因素还

不够明了。近年来认为,有关因素有大气污染、吸烟、感染、遗传因素、营养、气候变化(特别是寒冷空气)等。针对慢性支气管炎的发病因素,应加强个人卫生,包括体育活动、呼吸锻炼和耐寒锻炼,以增强体质,预防感冒,减少发病。其次要防寒保暖,积极预防感冒。经常注意室内空气的调节,保持一定的湿度。若流感流行时,可经常利用日光晒被褥或食醋消毒,均对预防感

冒、消毒空气有一定效果。专家支招:气候转变之际为预防老慢支发作,建议有病史者吃一些温肺祛寒的食品,如姜枣汤、黄芪防风各10克泡茶能防感冒,经常吃一些调节免疫的药物也有作用,主要推荐用菟丝子、补肾脂泡茶,经常做山药炖排骨,有条件者再加一点冬虫夏草在里面。还可以用大米与紫河车、核桃仁、黄芪、首乌、骨碎补煮成粥,吃一个季节增强体质。

关键词:皮肤病

季节转换警惕疱疹病毒

工作紧张、精神压力、情绪不稳定,有可能导致皮肤问题,轻则皮肤苍白暗淡或出现小疙瘩发痒,重则导致湿疹、荨麻疹、痤疮、神经性皮炎,甚至带状疱疹等皮肤病。另一方面,秋季时节天气多变,导致人们抵抗力下降,加上气候干燥,也是各类皮肤病的高发季节。

皮肤科专家介绍,带状疱疹和带状疱疹都是在秋季常见高发的皮肤病。带状疱疹一般从腰部长出,水疱

沿身体一侧神经分布,排列成带状。据介绍,带状疱疹病毒会侵犯脊神经或脑神经节,使患者疼痛难忍,它可长期潜伏于神经组织内而不发病,当患者劳累过度、休息不够、抵抗力免疫力下降时,病毒就出来“作案”,导致发病。专家特别指出皮肤科外用药物不能盲目使用,不少皮肤科外用药物都含有激素,激素成分越多,其副作用也越大。由于它具有免疫抑制的作用,不

应用于病毒、细菌、真菌等引起的感染性皮肤病,否则会导致疾病的加重和顽固化。

专家支招:除了进行正确的皮肤治疗,还要学会调控和驾驭自己的情绪,保持良好的心态,受到不良刺激时,应尽快解脱出来,并采用适当的方法来宣泄一下,以消除不良情绪,此外,劳逸结合也是预防带状疱疹等病毒感染性皮肤病的重要方法。

关键词:过敏性鼻炎

喷嚏不断原来是鼻过敏

江苏省人民医院耳鼻喉科主任医师明德教授说,秋季是过敏性鼻炎的发病高峰期,门诊里的病人有的是家里装潢后材料排出的气体引发了疾病,有的是拼命吹空调致病,总之,一到春秋各种过敏原就会使疾病自动找上门来。

相当多的人在过敏性鼻炎发病初期将之当成感冒治疗,因为在普通人的眼里,打喷嚏、流鼻涕,再加上眼睛不舒服,就会判断患了

感冒,可是口服感冒药又不见效,这个时候就要与过敏性鼻炎相鉴别了。明德说,得了感冒,通常会有发热、头痛、全身酸痛不适,而过敏性鼻炎的典型症状是连连打喷嚏、流清水鼻涕、鼻塞、有轻度鼻塞,并伴眼痒、流泪、结膜充血等症状,但是这些症状过一段时间就会消失,又跟正常人完全一样了。因此,人们应该留心观察自己的症状以便及时就医。专家提醒读者,

过敏性鼻炎在目前尚是一种终身性疾病,正规治疗可以有效控制住病情或者减轻发病时的症状,切不可相信所谓一次性根除鼻炎的夸大宣传。专家支招:患者要戒烟戒酒,避免烟酒对疾病刺激。为减少过敏原,家中最好不要养宠物、不使用绒毛地毯,卧室里的旧家具、书籍及时清理干净,床上用品勤洗晒,洗澡前用开水浸烫一遍能有效杀死螨虫。

关键词:急性胃肠炎

天气变凉消化功能减弱

呕吐、腹痛、腹泻……近段时间,有这些症状的患者占了消化内科就诊人数的一半以上。据悉,这与天气转凉,人们的消化功能变弱有关,同时,不注意饮食卫生也是一个重要原因。消化内科专家指出,现在是秋季急性肠胃炎的高发期,大家要从小吃习惯和卫生条件上多注意。

南京鼓楼医院消化科主任医师诸葛宇征介绍,秋天是腹泻的高发季节,不少人因为直接食用从冰箱里取出

的隔夜饮料和食物,频频引发胃肠炎等急性病。秋季腹泻大多数是病毒污染所致,与一般饮食不洁引起的肠炎不同。同样,经过炎夏的消耗,入秋后,人体的消化功能逐渐下降,肠道抗病能力也减弱,稍有不慎,就可能发生腹泻。由于气候转凉,人们的食欲随之旺盛,使胃肠功能的负担加重,也会导致胃病的复发。急性肠胃炎一定要去医院治疗,自行吃止泻药反而耽误病情。

专家支招:预防秋季腹泻主要是防止着凉,尤其是要防止疲劳后着凉,因为疲劳使身体免疫力下降,病毒容易乘虚而入。此类病人除了注意保暖之外,还应当进行体育锻炼,改善胃肠道的血液循环,减少发病机会,注意膳食合理,少吃多餐,定时定量,戒烟酒,以增强胃肠的适应性。秋季也要格外注意食品卫生,过甜、过油腻的食品会引发急性肠胃炎、胆囊炎、胰腺炎等病。

关键词:心血管病

秋天受凉感染易“伤心”

季节转换往往是心血管病的危险期。南京市第一医院心内科主任医师龚和东介绍,最近两周心内科门诊病人比前一阵增加了25%,主要是由于天气转冷后,有高血压病人血压从150升至180,心脏病病人受凉感染后,则容易出现心衰,病人反映胸闷,不能平卧。目前,心内科一周要做50几例介入手术,比炎热气候下的手术量增多30%。

秋天是心血管病的多发季节,因天气转凉,皮肤和皮下组织血管收缩,心脏血管负担加大,导致血压增高。寒冷还会引起冠状动脉痉挛,直接影响心脏本身血液

的供应,诱发心绞痛或心肌梗塞。在秋天,心血管病人应持续服用治疗冠心病或高血压的药物,定期检查心电图和血压,及时调整治疗方案,积极预防感冒等可诱发心血管病加重的疾病。如有必要时应迅速前往医院急诊诊治。

专家支招:中秋以后天气变凉,如果夏天对降压药减量的话,这个时候要恢复到秋冬季用量,若血压仍然控制不住就要看医生。冠心病病人常用的抗凝药和扩血管药同样要恢复到秋冬用量,才能防止疾病发作。日常饮食宜清淡,忌过饱,对食盐的摄入量加以限制。

关键词:便秘痔疮

气候干燥诱发便秘痔疮

秋季因气压较高,空气干燥,不少人会出现口干舌燥、小便短少等症状。江苏省中西医结合医院肛肠科副主任医师邵晓华介绍,便秘也是干燥的秋季易发的病症之一,而经常便秘是导致痔疮加重的主要原因。因此,在秋天需注意日常防护,情况严重者需及时就医。

大部分的痔疮是由慢性便秘所引起的,因为在排便时,腹压增加,使下腹静脉内的压力增加而导致痔静脉出

现严重的曲张,时间久了就成为痔疮。外痔是肛门四周皱折内的静脉曲张,常常是由肛门炎症或是便秘所造成的。如果烟酒摄入,便秘也是患上痔疮的主要原因。

专家认为,轻度痔疮患者可以采取保守治疗的方法,平时多食用含有纤维质的特定食谱,对于排便是非常重要的。若是痔疮较严重者,常常要使用外科手术来处理,另外一种疗法是用橡皮筋将脱出痔疮绑扎,使它

无法获得养分及血液的供应而坏死、脱落。

专家支招:预防痔疮首先应该养成良好的生活习惯,比如经常保持肛门周围的清洁,要少抽烟、少酗酒、少吃辛辣的食物。并不是说能吃辣的人得痔疮的几率肯定高,这主要与个人的耐受性有关系。另外还应该适当做一些运动,膳食结构合理,保持大便通畅等。

(下转 B20 版) 本版撰文 快报记者 金宁

蜂胶养生宝祝贺“现代快报”创刊9周年!

老吴向广大中老年朋友推荐: 健康长寿礼品

蜂胶养生宝

特大优惠正在进行中……

- 活动地址:
- 中科生物专卖●山西路(中山北路34号,大方巷口江苏会议中心对面)
- 中科生物专卖●大厂(大厂区杨村路213号,新扬一中对面)
- 中科生物专卖●江宁(上元大街251号)
- 中科生物专卖●洪武路(洪武北路133-b号,演艺学院旁)
- 中科生物专卖●太平门(龙蟠中路8号,太平门加油站西南)
- 红十字医院门诊一楼(白下路242号)

注意:蜂胶养生宝专为中国中老年人制造!

《听我韶韶》

主持人 老吴



南京中科生物研究所研制 订购热线:025-83367338 蜂胶养生宝 全国统一零售价:66元/瓶

秋意正浓,妇科炎症治疗最佳时

【专家建议】妇科炎症延误治疗,无异于“自埋炸弹”

据华世佳宝妇产医院副主任医师梁毅姝介绍,这段时间来医院检查妇科疾病的患者明显增多,患有宫颈炎、阴道炎、盆腔炎等妇科疾病的人数,并没有随着天气的凉爽而减少。一些女性对自

身健康不是很注意,即身体出现问题,也有麻痹大意的心理,觉得拖一拖就会好,再严重点了,就去药店买点药吃,导致病情一再延误。岂不知妇科疾病都是早治要比晚治好,延误了最佳的治疗

时机,致使炎症不断加重,蔓延到子宫、附件,最终导致癌变甚至影响生育。另外,易发是妇科炎症治疗的一大难题,一些女性随便停药或病情稍好就停止治疗,给病情的反复埋下了隐患。

【健康视点】秋季,“宫颈疾病”治疗最佳时机

据华世佳宝医院副主任医师孙荣生介绍,宫颈糜烂的无症状(或症状轻微)并不代表它对人体的危害也同样轻微。医学研究表明,宫颈糜烂与宫颈恶性病变有着密切的联系,宫颈糜烂的发病通常是分娩、流产、产褥期感染、手术操作

或机械刺激(如性生活损伤子宫颈),病原体侵入而引起感染所致。时下正值秋季,天气适宜,人体机理平衡,以宫颈疾病为例,秋季治疗更易根治:1.大汗腺处在萎缩状态,分泌相对旺盛,面积较集中,易于一次性治愈;2.秋季做治

疗,不易感染,有利于治疗部位的恢复;3.穿衣尚不太多,治疗部位能保持相对的“清爽”,使患者的恢复和调理得以充分保障。所以建议患有宫颈疾病和其他妇科炎症的女性朋友,千万别错过了最佳治疗时机,同时加强妇科检查。

【技术链接】先进的LEEP技术让女性“更自信”

华世佳宝妇产医院引进获得国家三项专利四项发明的LEEP技术,该项技术的引进,标志着华世佳宝妇产医院在治疗宫颈疾病领域与国内最先先进技术同步。目前,华世佳宝妇产医院运用电子阴道镜配合LEEP手术治疗宫

颈病变,如宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈上皮内瘤病变(即CIN I、II、III级)及宫颈恶性病变、宫颈肥大、宫颈陈旧性损伤等。解决了有些宫颈疾病,如宫颈糜烂Ⅱ度(即中度),在采用传统的物理疗法对宫颈进行修复时,宫颈周

围的组织损伤较大,易造成宫颈组织纤维化,或者宫颈黏液分泌不正常,近期疗效尚可,但是远期疗效不佳的难题。在治疗病灶的同时,可保留子宫,保留年轻患者的生育能力,使女性朋友“更自信”。

※LEEP刀3大核心技术优势

【保留完整组织标本,避免恶变“漏诊”】定期防癌筛查是阻断宫颈恶性病变的最好手段,传统活检准确性仅为66-84%,尤其对浸润恶性病变不易诊断而延误治疗。该技术可连续保留组织标本,极易发现宫颈原位恶性病变或微小浸润恶性病变。

【弥补传统治疗缺陷,造福未婚女性】治疗时方面

快捷,时间仅需5分钟,圆形电波刀切除宫颈组织,方形和三角形切除宫颈管组织,达到自凝同步进行,不会留血,创口不出现炭化,两个月宫颈恢复光滑如初,三个月即可怀孕和正常分娩。

【60天宫颈光滑如初,90天可妊娠分娩】传统物理治疗对周围组织损失较大,

宫颈创口百分百有炭化现象,使宫颈表面“伤痕累累”而“凹凸不平”。该技术因切除和自凝同步进行,不会留血,创口不出现炭化,两个月宫颈恢复光滑如初,三个月即可怀孕和正常分娩。

LEEP刀治疗范围:宫颈糜烂、宫颈炎、宫颈息肉、宫颈肥大、宫颈囊肿、宫颈湿疣、宫颈癌前病变、宫颈原位癌等。

【专家名医坊】



梁毅姝 副主任医师、副教授。在三级甲等医院从事妇产科临床、教学、科研工作等30年,擅长妇科各种疑难杂症,特别是内分泌失调(月经不规律、痛经、闭经等)、不孕不育、子宫肌瘤、卵巢囊肿等疾病的诊治及腹腔镜手术,撰写专著三部及发表论文20余篇,获军队科技进步奖及医疗成果奖三项。90年代初期开始从事宫、腹腔镜检查、治疗,联合治疗不孕不育、子宫肌瘤、卵巢囊肿等一系列疑难杂症,是南京乃至江苏地区较早开展宫、腹腔镜检查、手术的专家,创下万例宫、腹腔镜手术安全无事故的记录。全国各地的患者纷纷慕名前来诊治。

更多咨询:www.hswoman.com
看诊时间:8:00-21:00
(节假日不休)
援助热线 025-86577666 (唐为民)