湿热天气,三大疾病易“返潮”

潮潮的,粘粘的,稍微动一下,人就感觉提不起精神,连空气都是湿的,据悉,南京暂时还不会出梅。记者从医院获悉,慢阻肺、支气管哮喘、心血管病的发病率因闷湿的天气而骤然增加。专家建议老病号,当空气湿度大气压又比较低时,可以在家用吸氧、自测血压等方式缓解病症,掌控病情,必要情况则应及时去医院治疗。

关键词:慢阻肺
呼吸不畅可以吸氧缓解

梅雨季节持续的低气压使得天气闷热,有严重的基础肺疾病者比较容易复发,江苏省中医院呼吸科主任医师徐丽华介绍,特别是慢阻肺患者。由于阴雨天气气压比较低,患者容易感觉缺氧,而且空气湿度大,低渗的液体也会刺激气道,使患者感觉呼吸不畅通。专家提醒说,慢阻肺患者除要注意避免烟雾及环境污染物刺激外,还应当注意情绪稳定,劳逸结合,不要用力屏气。

健康处方: 慢阻肺患者如果已出现低氧血症,特别是合并肺心病的患者应该在家吸氧。这是治疗的一部分,称为长期“家庭氧疗”。专家说,有很多肺气肿病人不愿长期吸氧,认为长期吸氧会导致他们对氧“上瘾”,以后就离不开氧气。这是一种错误的认识。可以说,一旦患了肺心病,如经检查平时达不到正常的氧饱和度标准,或上楼、走路都感到气喘时,就应该吸氧了。吸氧不但可以缓解病情,还可以在某种程度上延缓病情发展,延长生命。

关键词:哮喘
雾化吸入药物消除痉挛

夏季气候潮湿温暖,适宜真菌生长。在黄梅季节,“真菌哮喘”的发病率要高于“花粉哮喘”,哮喘病患者的居室和工作环境,应保持干燥、阳光充足、通风良好。尽管眼下闷热难当,但空调使用过程中会大量滋生尘螨,使患者引发哮喘。因此,家中有哮喘患者,应定期清洁、消毒空调。

健康处方: 治疗哮喘,医生多半会开一种或几种药物。速效缓解药物可以抑制哮喘发作。这些药物可以消除气管痉挛,有助于呼吸畅通。速效缓解药物可以通过雾化吸入器或定量吸入器使用。雾化吸入器可以将液体药物转变成雾气,再通过面罩吸入肺里。还有一些控制性药物也用于预防哮喘发作。吸入性类固醇就是其中之一,它能减轻发炎和肿胀,避免气喘。仍然可用雾化吸入器或定量吸入器吸入类固醇。

关键词:心血管病
监测血压方便就诊

闷热天气也是心血管病的高发期,这是因为天气热,人体为了散热会扩张体表血管,血液集于体表,心脏大脑血液供应减少,加重心脑血管患者的缺血缺氧反应。其次,夏天出汗多,血液易黏稠,血黏度升高易形成血栓。此外,闷热气候还可增加心肌耗氧量,会诱发心律失常,使高血压患病率增高。

健康处方: 心脑血管病患者在这段时间尤其要重视自我血压监测,使用血压计测量的时候,不要说话,身体尽量保持不动;每次都测3次,取平均值。测量血压最好连续测三天,把这些血压值和脉搏,连同日期和时间以及当时的精神状态和体力活动情况记录下来,下次就诊时拿给医生,它是调整用药剂量的可靠依据。

快报记者 金宁

缩唇呼吸 有助改善肺功能

以缩唇呼气代替慢性阻塞性肺气肿患者呼气呻吟,可通过增加气道阻力来避免外周小气道提前塌陷闭合,有利于肺泡内气体排出,有助于下一次吸气时吸入更多的新鲜空气,在增加气量和增加肺泡换气的同时,使二氧化碳排出增多,缓解病情改善肺功能。

患者取端坐位,双手扶膝,舌尖放在下颌牙齿内底部,舌体略弓起靠近上颌硬腭、软腭交界处,以增加呼气气流的阻力,口唇缩成“吹口哨”状。吸气时让气体从鼻孔进入,这样吸入肺部的空气经鼻腔黏膜的吸附、过滤、湿润、加温可以减少对咽喉、气道的刺激,并有防止感染的作用。每次吸气后不要忙于呼出,宜稍屏气片刻再行缩唇呼气,呼气时缩拢口唇呈吹哨样,使气体通过缩窄的口形徐徐将肺内气体轻轻吹出,每次呼气持续4~6秒,然后用鼻子轻轻吸气。要求呼气时间要长一些,尽量多呼出气体,吸气和呼气时间比为1:2。按照以上方法每天练习3~4次,每次15~30分钟,吸气时默数1、2,呼气时默数1、2、3、4,就能逐渐延长呼气时间,降低呼吸频率。

因为吹口哨状呼气能使呼吸道保持通畅,防止过多气体潴留在肺内,从而提高呼吸效率。如果缩唇呼气能配合轻度弯腰收腹的动作,会更有利于膈肌抬高,呼出更多的气体。

快报记者 金宁 整理

»读者互动
拨打96060有望获奖品

如果您本人或家人是慢阻肺、哮喘或者心脑血管病患者,欢迎您拨打现代快报96060热线反映病史和用药情况,现代快报将从中抽取部分幸运读者,赠送由鱼跃医疗提供的氧气袋、药箱(B型)、电子体温计、颈椎牵引器、保鲜盒等礼品。(**注:幸运读者可获取上述礼品中的一项,具体礼品内容由工作人员确定,赠完为止。届时,96060热线将电话通知幸运读者领取礼品。**)

体检进入 3D 时代
——南京首台 TTM 体检系统落户 454 医院

只需要面对镜头做几个简单动作,短短几分钟“TTM”即可检查身体所有部位的健康状况,医生还能依据体检结果对检查者的健康状态做出评估。

日前,记者从南京454医院了解到,该院斥巨资引进了先后在中国、美国、加拿大、日本、俄罗斯、欧盟等几十个国家和地区获得专利保护的热断层(TTM)扫描成像系统。这也是南京首台TTM系统,这一系统为我市群众身体检查开启了3D时代。

TTM热断层扫描技术是一种无介入、无辐射、无损伤的绿色健康检查,是一项测定人体细胞新陈代谢相对强、弱度,评估和检测个体健康状况的新型功能影像技术。只需要几分钟,便可以提供一份完整的体检报告,所以它又被称为“中医功能CT”。通过扫描处于自然状态的人,捕捉记录其实时、在线、原位信息,经过计算机分析断层图谱,直观地描述全身各系统器官功能状态和机体健康状况。

上个月底,53岁的李先生(化名)接受了TTM的扫描检查。经过TTM的检查,李先生被发现甲状腺早期细胞变异,但李先生自己并未觉得有任何不适,家属得知这一情况后都很重视。一周后,李先生的病理报告为甲状腺低分化腺癌,但因发现早,不需进行化疗就可治愈。据南京454医院相关负责人介绍,自该设备在医院投入使用以来,短短的时间内医生们就及时发现了近10例高危病情,恶性疾病4例,这些病例经临床辅助检查均得到了确诊,从而为患者赢得了宝贵的治疗时间。虽然TTM检查的费用略高于普通检查的费用,但该检查项目一经推出,仍然受到了广大群众的一致推崇和喜爱。

因此,TTM设备特别适合于全身健康体检、肿瘤初筛和早期鉴别诊断、肿瘤治疗疗效观察、以及心、脑血管疾病的鉴别与初查。南京454医院引进的TTM技术的工作原理,是通过对细胞进行热图像断层扫描,获取细胞代谢热变化的准确信息,从而对可能的疾病的性质进行全方位的深入评估,为准确及时地发现处于萌芽状态的病源提供可靠的依据。

可以这样说,南京454医院借助TTM技术“治未病”,不仅大大降低了重大疾病的发生概率,还节约了大量的人力、财力,并为南京市民的健康提供了保障。

■相关链接:

南京454医院为综合性三级甲等医院,是南京市城镇职工基本医疗保险定点医疗机构,白下区公费医疗定点医院,南京市居民医保双向转诊定点医院,南京市急救站分站,南京市劳动能力鉴定检查定点医院,南京市“三信三优”单位。医院率先导入国际先进的质量管理体系并通过ISO9001-2000国际认证。医院健康体检中心源于南京军区空军招飞体检队,拥有一批招收飞行员体检及飞行人员健康鉴定,具有丰富临床经验的专家。中心设于独立楼宇,开展项目齐全,设备先进、环境优美,布局合理,流程便捷。

2010年7月15日,南京454医院将邀请TTM热断层扫描成像技术发明人刘忠齐院士出席TTM健康检查讲座。届时,刘忠齐院士将为大家介绍TTM对人体全身的综合检查以及诊断评估方面的先进性。

454医院体检中心已开通两部TTM健康检查热线:025-84540454 84544454

网址:www.454ttm.com

怎样正确使用电子血压计

近年来,电子血压计作为一种高科技家用电子产品,进入平常百姓家庭。怎样正确地使用它,是大家关心的问题。

1、使用电子血压计测量血压前应休息10-15分钟,以消除疲劳及兴奋。运动后则必须休息30分钟。室内环境温度应保持在20℃左右。测量血压前先作3-4次深呼吸。躺着测量和坐着测量血压时,血压值是不同的。因此,测量血压的姿势必须严格按照操作说明书进行。同时应避免测量时情绪紧张,精神不安。测量血压前严禁吸烟、饮酒、淋浴及运动。

2、使用臂式电子血压计时,最常用的部位是上肢肱动脉。应注意袖带的高度要与心脏位置处于同一高度。测量时手掌朝上,上卷衣袖(衣袖要宽松),露出上臂,并将袖带平整地缠绕于上臂中部(不能缠在肘关节部)。袖带的下缘距肘窝约1-2cm。袖带卷扎的松紧以能够刚好插入一指为宜。缠得过紧,测得的血压偏低;而过松则偏高。袖带的胶管应放在肱动脉搏动点。

3、坐位测量时,坐姿要正确,身体放松,不要讲话,肘部不能离开桌面,上臂缠袖带后使袖带高度的1/2与心脏保持在同一水平位置。

4、测血压过程中如发现血压有异常,应等待一会再重测。两次测量的时间间隔不得少于3分钟,且测量的部位、体位要一致。

5、高血压患者需定时监测血压,最好每次都能定时间、定部位、定体位进行测量,把所测量的血压值记录下来,以便对照,进行自我健康保健。 快报记者 金宁 整理

»优惠活动

六种家用医疗器械放心购

随着人们生活水平的提高,像血压计、制氧机、家用血糖分析仪、各种治疗仪等医疗器械产品,越来越多地进入家庭,消费者足不出户就可以享受日常保健治疗、健康监测等服务。但是,如何购买适用、安全的医疗器械大有学问。

据业内人士介绍,购买家用医疗器械时应注意“四要”。一要查,查销售医疗器械的企业是否具有《医疗器械经营企业许可证》,所销售的医疗器械是否具有《医疗器械产品注册证》。二要看,看您要购买的医疗器械产品包装上使用的是否是中文,是否标明了产品名称、生产企业名称及地址、生产许可证编号(第一类医疗器械除外)、产品注册证书编号、产品批号或编号等内容。三要问,要仔细询问该医疗器械的适用范围、禁忌症和注意事项,是否适合您使用。四要票,要向经营企业索要并保存商业销售发票。

特别关注:为了更好地缓解或控制慢阻肺、哮喘、高血压等对季节变化较为敏感的几类疾病,现代快报《健康周刊》将推出家用医疗器械放心购活动,即日起,读者可到指定的康林仁和家用医疗用品商店(江苏省中医院西侧15米),购买参加放心购活动的六种家用医疗器械,据了解,六种放心购产品均为知名品牌。活动时间一周(7月12至7月18日),门店地址:南京市汉中路159号-1,咨询电话:025-86655331。

产品名称	型号	活动内容
鱼跃制氧机	7F-3A	送鱼跃体重秤一个价值108元
鱼跃血氧仪	YX300	送鱼跃B型药箱一个,价值56元,
鱼跃电子血压计系列	各型号	送鱼跃体温计一个/价值48元与价值60元稳压电源各一个
鱼跃轮椅车系列	各型号	送鱼跃防褥疮圆形坐垫一个/价值28元与遮阳伞一个/价值30元
鱼跃雾化器系列	各型号	送价值30元遮阳伞和T恤一件各一个
鱼跃防褥疮床垫	各型号	送鱼跃B型药箱一个

快报记者 金宁