

天冷咳嗽高发,咳久了会变肺炎吗?

天气逐渐变凉,受凉后容易出现咳嗽咳痰。最近,南京市第二医院就接诊了不少咳嗽的病人,其中有不少病人被确诊为肺炎。南京市第二医院呼吸与危重症医学科副主任医师孙思庆提醒,如果咳嗽久了迟迟不见好,并且越来越重,要当心是不是得了肺炎,及时去医院就诊治疗。

通讯员 魏林玲 现代快报
+ZAKER南京记者 任红娟



视觉中国供图

天气转凉,肺炎病人增多

孙思庆介绍,肺炎在日常生活并不少见,肺炎指终末气道、肺泡和肺间质的炎症,可由病原微生物、理化因素、免疫损伤、过敏及药物所致。细菌性肺炎是最常见的肺炎,也是最常见的感染性疾病之一。

他说,最近门诊接诊了好几个肺炎病人。第一个病人是个大学生,经常熬夜打游戏,这几天天气变凉了,夜里受凉后出现咳嗽、咳黄痰和发热,到呼吸科门诊一查血常规白细胞和中性粒细胞增高,CT上提示大片感染,诊断是肺炎。

第二个病人是中年妇女,她准备去外地陪护家人,当地医院要求她做个胸部CT和核酸检查,结果核酸检查是正常的,但胸部CT和血常规却提示细菌性肺炎。仔细问了一下病史,她这几天有点咳嗽,痰不多,伴一过性发热,自己以为是感冒了,就没当回事,觉得挺一下就会好了,结果没想到是肺炎。

第三个病人是老年人,家属反映说老爷子最近一周胃口不好,也没精打采的,怕得了什么病,赶紧来医院看看,仔细问了一下病史,老爷子一周前也有受凉史,听了一下肺部有湿罗音,于是拍了个胸部CT,提示也是肺炎。

咳嗽久了,会咳出肺炎吗?

孙思庆说,在呼吸科门诊,他经常听到病人问:“医生,我咳了好长时间了,会不会咳出肺炎呀?”其实这是一种认识的误区,孙思庆说,肺炎是肺实质和肺间质在遇到各种病原体后,引起的组织炎症反应,应该是得了肺炎以后,病人才出现咳嗽和发烧,而不是因为咳嗽引起的肺炎。

那如何判断自己可能得了肺炎呢?孙思庆介绍,一般肺炎的诊断需要以下几个方面:

第一是有症状:典型的肺炎,起病急骤,新近出现的咳嗽、咳痰或原有呼吸道疾病症状加重,伴或不伴脓痰、胸痛、呼吸困难及咯血,同时寒战、全身肌肉酸痛和高热,体温在数小时内升至39℃~40℃,但有些病人的症状并不典型,要特别注意婴幼儿、60岁以上的老人,或者有慢阻肺、糖尿病、恶性肿瘤等基础疾病的患者。

第二,有肺炎的体征:肺实变体征或闻及湿性啰音。检查外周血白细胞计数异常。

第三,一定要拍个胸片或CT,胸部影像学检查显示新出现的斑片状浸润影、叶或段实变影、磨玻璃影或间质性改变,伴或不伴胸腔积液。

第四,是不是这样就可以诊断

肺炎了?不一定,还要排除肺结核、肺部肿瘤、非感染性肺间质性疾病、肺水肿、肺不张、肺栓塞、肺嗜酸粒细胞浸润症及肺血管炎等后,可建立肺炎的临床诊断。

第五,年老体衰,继发于其他疾病或灶性肺炎表现者,临床常不典型,需认真加以鉴别。病原菌检测是确诊本病的主要依据。

儿童和老年人,可接种疫苗

肺炎的感染与人的免疫力有很大关系,因此要预防肺炎,孙思庆支招,在日常生活中我们应该做好以下几件事:1.注意保暖、避免受凉,出门戴口罩;2.戒烟、远离有害气体和避免醉酒;3.保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;4.勤洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;5.充足休息,不熬夜;6.保持室内空气流通,坚持早晨起床后和晚饭后开窗换气至少15分钟,尽量避免去人群聚集的场所;7.适当进行体育锻炼,增强体质,增强肺功能;8.在流感的流行季节,体质较弱的人群要尽早预防,比如及时接种流感疫苗;9.均衡饮食,日常不挑食、不偏食,保证充足的营养,提高机体免疫力;10.体质差的儿童和老年人,可考虑接种肺炎疫苗。

十个成年人里 就有一个糖尿病患者

解放门亮蓝灯,提醒大家预防糖尿病

2020年11月13日,2020年联合国糖尿病日暨“蓝光行动”主题活动在南京大学医学院附属鼓楼医院圆满举办。专家宣读《糖尿病防治行动倡议书》,为蓝光行动系列活动表现优秀者颁发荣誉。在各位领导专家共同启动“点亮蓝光”仪式后,透露着恢弘历史气息的南京城在解放门古城墙上点亮蓝色灯光,活动最后,南京医护代表合唱团为大家带来《蓝色之光》《歌唱祖国》,在这初冬微寒里,传递着温情与温暖。

通讯员 柳辉艳 现代快报+ZAKER南京记者 刘峻

糖尿病已成为全球性的重大公共卫生问题。有数据显示,每10个人里就有一个“糖友”。目前,中国二型糖尿病患病率为12.8%。我国是全球糖尿病患病率增长较快的国家之一,根据《健康中国行动(2019-2030年)》,我国糖尿病患者超过9700万,糖尿病前期人群约有1.5亿。糖尿病诱发的冠心病、脑卒中等疾病及糖尿病足、糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病等并发症是我国居民致残、致死的重要原因,给个人、家庭和社会带来了沉重的负担。

联合国糖尿病日由世界卫生组织(WHO)和国际糖尿病联盟(IDF)于1991年共同发起,其宗旨是引起全人类对糖尿病的警觉,唤起公众对糖尿病的认知。IDF呼吁联合国糖尿病日(11月14日)当天在各国纪念性建筑上

点亮蓝色灯光,开展全球范围内的糖尿病宣传教育活动。

为应对我国糖尿病患病率迅猛增长的严峻形势,响应国际糖尿病联盟的号召,中华医学会、中华医学会糖尿病学分会从2010年开始连续11年在每年11月14日联合国糖尿病日前后,通过举办“蓝光行动”来宣传糖尿病的防治知识和提高全社会对糖尿病防治的重视。

2020年蓝光行动活动主题“为‘护士与糖尿病’”。此次活动旨在通过开展系列宣传教育活动,让全社会进一步深刻认识到糖尿病防治工作的重要性,同时关注抗击疫情、抗击糖尿病的一线医护人员;倡导全社会了解糖尿病、预防糖尿病和控制糖尿病,助力“医防融合”体系建设,助力健康中国建设。

关节痛别只贴膏药 当心免疫系统出问题

立冬已过,不少人关节痛,觉得可能是天气转凉受寒的缘故,会采取加衣物、佩戴护膝护肘或者贴膏药来缓解疼痛,却发现作用不大。江苏省中医院专家提醒,关节痛并没有这么简单,有可能是免疫系统出了问题,要早早就医。

通讯员 冯瑶 现代快报+ZAKER南京记者 安莹

一变天就关节痛,贴了3年膏药都没用

“3年前我就有关节痛的毛病,尤其是换季时和秋冬季,实在是太痛苦了。”54岁的宋女士在乡镇的一家小超市做收银工作,虽然3年来关节痛时有发作,但因为对疾病没有相关认知,又觉得可能是收银台靠近超市门口风大、温度低才造成关节痛,所以这些年来她并没有正规就诊。关节痛发作时,她就多加衣物,戴上护膝、护肘,在疼痛部位贴上膏药,实在疼得厉害就自行到药店买些止痛药来吃。

大概一个月前,宋女士感觉关节痛越来越严重,这才在家人的搀扶下来到江苏省中医院就诊。风湿免疫科副主任郭峰接诊了宋女士,在为其进行了仔细检查后,发现宋女士患上了类风湿性关节炎。

关节痛可能是免疫系统问题,应尽早治疗

“在门诊有很多和宋女士一样的患者,大家认为关节痛不是大问题,但其实这背后的疾病不容忽视。”郭峰介绍,关节肿痛是风湿免疫科患者就诊的常见疾病,如果平时发现自己的关节不仅

疼痛而且肿了起来,一定要当心,应尽早到风湿免疫科就诊,看是否是免疫系统出了问题。

风湿免疫病是内科学中的一系列疾病,主要包括类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、骨关节炎、痛风、原发性干燥综合征等。风湿免疫病可累及多脏器、多系统,而血液系统也是常见的受累之一。一般来说,类风湿性关节炎会出现对称性的、以手关节为主的关节肿胀和疼痛。

一旦确诊是风湿免疫类疾病,很多患者会觉得沮丧,不知道该如何治疗,甚至听信所谓的“偏方”。其实随着时代的进步,风湿病已经有了很好的控制方法。据悉,江苏省中医院风湿科对类风湿性关节炎、干燥综合征、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎、骨关节炎、痛风等风湿病治疗“有一套”,不仅可以对各种疾病制订正规的现代医学方案,还可以根据患者个体化需求采用中医辨证施治、中医外治、针灸康复训练等多种方式提高疗效,真正做到“融合中西医,专治风湿病”,服务患者,只要尽早诊断,尽快治疗,同时能遵医嘱规范用药,大部分患者都能得到良好的控制。

秋冬进补吃膏方,慢病调治正当时

秋冬进补吃膏方,已逐渐成为都市人的养生保健方式。南京中医药大学第二附属医院(江苏省第二中医院)健康管理中心(治未病)主任中医师沈佳表示,膏方不仅对各种呼吸系统疾病如慢支、哮喘、肺气肿有较好的调理作用,而且对糖尿病、高血压、冠心病等慢性病患者,也有全面综合的调理效果,服用膏方前后,要把握好几个原则。

通讯员 苗卿 现代快报+ZAKER
南京记者 任红娟

不是所有的人都要服用开路方

沈佳介绍,开路方是在服用膏方前,先服用一到两周的开路方,或为体察机体适应性,或为帮助服用膏方者健脾开胃,以利膏方吸收利用。

哪些人需要服用开路方?沈佳说,因为膏方本脱胎于膏滋药,容易滋腻碍胃,影响胃口,或者有些患者本来胃口就不好,所以先服用一个星期左右,甚至半个月的中草药汤剂,以健脾开胃,打开胃口,再服膏方,就比较容易吸收了。但这是

针对那些本来胃肠功能偏弱,或者本来服用膏方就是为了调理慢性胃肠疾病者,或者是高血压、冠心病、糖尿病等合并有胃肠功能障碍者。

另外,如果高血压、冠心病、糖尿病等慢性病患者,准备在近期服用膏方调理,但从来没有服用膏方的经验,想服用,又担心自己身体可能会有不适应之处,或者是患者病情比较复杂,也可以先服用一两个星期的汤剂,试探一下。

“对于胃肠功能基本正常,或者曾经服用膏方的人来说,就不一定强求服用开路方了。”沈佳说。

要遵守医嘱,不能超剂量服用

很多朋友对膏方到底每次服用多少、怎么服用,心理没数。沈佳指出,一般而言,膏方每次的服用量为一汤匙(一般用传统的瓷汤匙,而不是现代的不锈钢调羹),具体方法,则有冲服、调服、噙化等方法。

冲服,即取适量膏方,放入杯中,用温开水冲入搅匀,使之溶化后服下。调服,即在膏方中加入黄酒或水,用碗、杯隔水炖热,调匀后服下。噙化,也称为含化,就是将膏滋含在口腔中,在口腔中慢慢溶化

后下咽。

沈佳提醒,服用膏方的汤匙,最好保持干燥状态,同时也不要换来换去,也就是说固定一个汤匙来服用膏方。有不少人为了快速见效,不遵守医嘱,超剂量服用,如一次服用两汤匙,甚至三汤匙,其实这是一种错误的认识。膏方含药量较高,不宜一次服用过多,这样一来会形成浪费,二来也会导致胃肠负担加重,甚至出现消化不良。

膏方服用期间千万注意忌口

沈佳介绍,一般来说,服用膏方期间应注意饮食合理,忌生冷、油腻、辛辣、不易消化及有刺激性的食物,包括茶饮咖啡等,尤忌浓茶。另外,尤其要注意避免黏食,比如糯米、烧卖、糯米饭、八宝饭、八宝粥、年糕、糍粑、汤圆、粽子等。

沈佳强调,少数以治病为主的膏方,也要注意忌口,一是疾病本身的忌口,比如糖尿病本来就要控制甜食,高血压患者也要注意少盐少油少荤。二是调治这些疾病的膏方中的药物,对饮食也有相应的要求。比如治疗湿疹的膏方,在服用膏方期间,饮食尤其要清淡,易于消化,尤忌炒货坚果类食物。