



冬季如何预防呼吸系统疾病

冬季温差大、大气污染加重,易导致呼吸系统疾病,可以按照发病部位分为上呼吸道疾病,包括感冒、过敏性鼻炎等。下呼吸道疾病,包括急性支气管炎、老慢支、慢阻肺、支气管哮喘等。肺炎,包括细菌性、病毒性、支原体性等。

气温变化、大气污染变化对呼吸系统疾病的发生有一定影响,因此,要注意及时增减衣服,不要一直捂着或者冻着,尤其是老人、小孩、孕妇更要注意。

雾霾天不要在室外活动,尽量在室内活动,因为跑步时呼吸增强,经口呼吸更易吸入大气污染物。室内要关闭门窗,可使用空气净化器,出行最好戴防护作用强的口罩。

规律饮食,不吃早饭、吃夜宵都是不好的习惯。均衡摄入营养,不要过分挑食,有些忌口控制太严也不好。多吃蔬菜、水果,补充维生素C、维生素A。可以服用一些

提高免疫力的药物,如核洛酪口服液,可以预防呼吸道感染。维生素C泡腾片,提高呼吸道功能。

易发感冒的小孩、65岁以上老人、容易发生呼吸系统感染的其他人群可以打疫苗,常用疫苗有病毒性流感疫苗和细菌性疫苗。

慢阻肺俗称老慢支、肺气肿,是由吸入烟草、刺激性气体粉尘等引起的气道慢性炎症性疾病,反复发作引起肺功能减退,劳动能力下降,生活质量降低,寿命缩短。虽然根治该病非常困难,但从早期起病,到逐渐发展为肺心病,许多环节皆有一定的可逆性,有效预防和延缓肺功能恶化,改善生活质量,延长生存期。

我国慢阻肺治疗存在许多问题,比如规范化治疗特别是吸入治疗普及不够,许多患者仍习惯打针吃药治病。还有些患者仅关心急性发作期治疗,忽视稳定期维持治疗。许多患者不会正确使

用吸入药物,不了解长期持续治疗的重要性,自认为好转时就自行停药,导致疾病反复加重,不断恶化。

慢阻肺稳定期治疗主要包括药物、氧疗、康复、手术(如肺气肿减容术)等措施。慢阻肺是由很多原因,如吸烟、反复呼吸道感染、过敏、污染空气吸入等引起的慢性疾病,不同患者的咳、痰、喘症状各有侧重,疾病的严重程度也不一样,应在医生指导下制订个体化的治疗方案,包括根据疾病严重程度选择一种或多种最适当的治疗药物和综合康复措施,如戒烟、腹式呼吸和缩唇呼气锻炼、营养支持、免疫治疗和氧疗等。

另外还要提醒,慢阻肺为不完全可逆的慢性病,需长期坚持用药才能取得稳定的效果,切忌症状改善后自行停药。

据健康网

右肩反复疼痛或是癌症前兆

一说到肝癌,大家想到的就是肝区痛、黄疸、腹胀、消瘦。其实不然,由于肝脏强大的代谢功能,肝癌的表现多种多样,容易被忽视。医生提醒,如果出现反反复复的右肩膀隐痛不适,通过适当的治疗,未能好转时,也要及时查查肝脏有无病变,以排除存在隐匿肝癌的可能,对于有肝炎病史的人来说更是如此。

肝癌为何会引起右肩痛?右肩的疼痛,对于许多人来说也许只是小毛病,普遍以为是睡觉时压着了或者是干重活时累着了,很少引起重视,甚至还会以为是肩周炎,以至于延误治疗,当发现是肝癌时,却错过了最佳的治疗时间。为什么肩膀疼痛会是肝癌引起的呢?

医生解释,体表皮肤的疼痛部位往往就是皮肤受伤的部位,但是内脏的病变引起的疼痛就不像体表的皮肤那样定位准确,往往会表现为反射痛或牵涉痛,疼痛的部位并不是病变的部位。肝癌引起右肩部疼痛就是牵涉痛,这可能是肝癌压迫附件的膈肌或肺部以下的肌肉神经所引起的。

肝位于上腹部,肝癌初期并无征兆,一般人难以察觉,甚至当肿瘤增大至十厘米以上时,有的人还是缺乏典型症状。当肝脏

肿瘤逐步增大,有可能会压迫附近的横膈膜,亦可压着肺部以下的肌肉神经。而这些被压着的神经正好是连接右肩的神经,就会引发右肩疼痛。因此,当出现反反复复的右肩膀疼痛时,经过适当的治疗,症状未能好转,要及时检查肝脏以排除存在的病变。

目前研究认为,肝癌的病因主要与乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒、黄曲霉素、饮水污染、某些微量元素缺乏、遗传因素、嗜酒、吸烟、熬夜、饮食作息不规律等因素有关。研究表明,“慢性乙型肝炎患者发生肝细胞性肝癌的危险性高出正常人40倍”。一般认为,乙型肝炎在反复感染肝细胞的过程中,会整合到肝细胞的基因组,使其发生突变。癌症的发生是多因素作用、多阶段演变的过程,不是所有乙肝患者都会患肝癌。

医生提醒,如果已经感染乙型肝炎,但经常嗜酒、吸烟,作息不规律、心情郁闷,那患癌生病的概率将加大。这里要特别提醒本身就有肝炎病史的患者,如果反复右肩疼痛,不要掉以轻心“自诊”为肩周炎,应该及时做甲胎蛋白和超声波检查,必要时行增强CT检查。

据健康网



简介

宋小平,市中医院副主任中医师,毕业于河南中医学院,从事内科临床工作十余年,曾先后到武汉同济医院,北京广安门医院进修,并获优秀进修生称号,对内科常见病,多发病的诊治有丰富的经验,擅长慢阻肺、肺心病等呼吸系统的诊治。

漯河市中医院

保健与养生

地址:漯河市交通路649号 电话:2186333

岁末工作忙 警惕干眼症



岁末工作压力大,加班忙,很多白领都有眼睛干涩、发疼甚至视力模糊的症状,对此,中医有哪些预防和调理方法呢?

白领一族易患干眼症

白领一族由于工作性质等因素的影响,越来越多的白领换上了干眼症,干眼症成了他们的“通病”,甚至一定程度上影响了他们的工作、生活。

很多人把干眼症与眼睛干涩混为一谈。干眼症是一种疾病,而干眼是一种状态,当这种状态持续较长时间时,就可能诱发干眼症这种疾病的发生。

如何预防干眼症

1.多眨眼。
切忌“目不转睛”。要经常眨眼,眨眼至少要保证每分钟4次~5次。

眨眼次数越少,越容易产生干眼症。因为眨眼有助于泪水的分泌和分布,眨眼次数少了,直接导致泪水量减少,而暴露在空气中的泪膜会快速蒸发,失去对眼球的保护力。像操作电脑、驾车、读书等长时间用眼,都会引发干眼症。

2.用眼卫生。
要注意用眼卫生,勤洗手,不要用手揉搓眼睛,手可以作为传播媒介,将病菌传播。用眼一小时左右休息一会儿,闭目养神,眺望远处,或看看绿色植物。

3.饮食保健。
预防干眼症多吃水果、蔬菜、乳制品、鱼类等富含维生素的食品;多喝水对减轻眼睛干燥也有帮助。

4.日常习惯。
防干眼症保持良好的生活习惯,睡眠充足,不熬夜。
避免长时间连续操作电脑,注意中间休息。通常连续操作1小时,休息5分钟~10分钟。休息时,可以远眺或做视力保健操。

保持一个最适当的姿势,使双眼平视或轻度向下注视荧光屏。

两招调理干眼症

1.饮食。
早餐应吃好吃,营养充分,以保证旺盛的精力,并有足够的热量。中餐应多吃含蛋白质高的食物,如瘦猪肉、牛肉、羊肉、鸡鸭、动物内脏、各种鱼、豆类等。晚餐宜清

淡,多吃含维生素高的食物,如各种新鲜蔬菜,饭后吃点新鲜水果。同时,选用含磷脂高的食物以利健脑,如蛋黄、鱼、虾、核桃、花生等。还要有意识多选用保护眼睛的食物,如日常健眼的食物有各种动物的肝脏、牛奶、羊奶、奶油、小米、核桃、胡萝卜、青菜、菠菜、大白菜、番茄、黄花菜、空心菜、枸杞子及各种新鲜水果。只要注意膳食结构和劳逸结合,就能增强身体的抵抗力,防止有关疾病发生。

黑豆核桃冲牛奶:将黑豆500克,炒熟后待冷,磨成粉。核桃仁500克,炒熟焦去衣,待冷后捣如泥。取以上两种食品各1匙,冲入煮沸过的牛奶1杯后加入蜂蜜1匙,每天早晨或早餐后服用,或与早点共进。功效:黑豆含有丰富的蛋白质与维生素B1等,营养价值高,又因黑色食物入肾,配合核桃仁,可增加补肾力量,再加上牛奶和蜂蜜,这些食物含有较多的维生素B1、钙、磷等,能增强眼内肌力,加强调节功能,改善眼疲劳的症状。

2.润眼。
热毛巾敷眼10分钟,温水冲洗眼睛。热敷可促进眼部血液循环,对睑板腺功能的恢复有一定帮助。

滴眼药水改善眼睛干涩。眼药水是否能润眼,一是看药水成分,二是看滴药水的频率。某些成分的眼药水并不适合健康的眼睛,有病的话要对症治疗。

据健康网

大参林 DASHENLIN PHARMACY

大参林迎春大狂欢

1月23日~2月6日,购物满128元立减20元或送东北大米5斤,满350元立减60元或送格力电饭煲1个!更多商品新年特惠:大保龙保健系列商品买1送1,汤臣倍健系列买2送1,福牌阿胶买1送1,初元系列买2送1,大保龙维生素C1瓶,华韩高丽参(天)字系列买1送1,肾宝片第二件每盒161元,三七买1斤送1斤,西洋参买200克送200克,冬虫夏草系列买3送1!更多商品超低价:双黄连口服液第二件每盒2.9元,地奥心血康胶囊第二件每盒3.9元,阿卡波糖第二件每盒34元!买到就是赚到,大参林迎春大狂欢!

大参林——会员平价药店!

华玲专业祛斑

由漯河医专附近搬迁至长江路凯悦酒店对面

★专利技术祛除:雀斑、黄褐斑、色素沉着。★内服外用:专业祛除雀斑(蒙脸痧)。安全可靠,祛除后不依赖任何药物及化妆品维持效果。特发信誉卡。★内服外用祛除:青春痘、粉刺、痤疮、脓包及色素印痕。★美白祛斑:祛除黄褐斑、妊娠斑,祛黄,祛粗,紧肤,美白同步完成。

签约服务,保证效果,照相为据,无效退款。

特价300元 进行 电话:2177778、15239506668