



患上慢性支气管炎怎么办

冬季天气寒冷,雾霾严重,空气污染逐渐增加,是呼吸道疾病的高发季节,呼吸道疾病类型有很多,很多患者对于呼吸道疾病的知识不是很了解,导致不能及时的治疗及预防。

慢性支气管炎一般是由感染、长期吸烟等因素引起的。

一般来说,老人、吸烟者、患有慢性病和免疫力低的人(如患有冠心病、高血压、糖尿病、肺结核、肿瘤等),在冬天里都容易发作慢性支气管炎,而且容易发展成肺气肿,严重的甚至会发展成肺心病。

这是因为在冬季,如果受凉,抵抗力又差,就会引起慢性支气管炎的急性发作,严重的甚至病情会持续1到2个月,有的直到天气转暖时才会缓解,而且病情也容易反复。

应对措施有:

1.要在生活起居上多注意,饮食要适度,少吃辛辣的食物,多吃蔬菜和富含维生素C的水果。

2.要注意保暖,别着凉,对于慢性支气管炎的高危人群来说,受冻不可取。

3.居室要注意通风换气,早晨起来或者白天阳光比较好时最好通风半小时左右,因为室内空气污染也会引发或加重病情。

4.要加强锻炼,但锻炼时要注意不能大口呼吸,最好是口鼻交替呼吸。另外,已经患有慢性支气管炎的病人可以和医生学做呼吸操。

5.还可以打肺炎疫苗、流感疫苗来减少慢性支气管炎的发作次数。

6.还要定期去医院复查肺功能、调节用药。

王琳

专家简介



赵付清,市中医院副主任医师,毕业于河南中医学院,从事中医内科20多年;师承全国著名中医衡通学派创始人李静先生,经研脉诊、舌诊;擅用衡通法系列方剂治疗各种肝病、感冒久治不愈,急慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、肺心病等疑难杂症。



地址:漯河市交通路649号 电话:2139611

老爸老妈俱乐部活动预告

迎春节 一起学剪纸

□本报记者 刘彩霞

剪纸艺术是中国民间艺术中的瑰宝,亦成为世界艺术宝库中的珍藏。一幅好的剪纸作品除了可以增添节日气氛,还可以装裱留作纪念。进入腊月以后,家家户户为了准备迎春节,少不了张灯结彩。如果把美丽鲜艳的剪纸贴在明亮的玻璃窗上、墙上、门上、灯笼上,节日的气氛便被渲染得更加浓郁喜庆。

本周日,老爸老妈俱乐部邀请我市剪纸艺术非物质文化遗产传承人,把民俗艺术与中国节日紧密结合起来,聚集爱好剪纸的老人和老爸老妈俱乐部会员一起剪纸迎春节。

活动现场大家将一起动手制作剪纸作品,发挥各自的技能,激发参与人员对剪纸艺术的兴趣,让我们一起来参加剪纸活动吧!

活动时间:1月28日(周日)下午2:30~4:00

活动地点:嵩山东支路新闻大厦一楼大厅西老爸老

妈俱乐部(105路、107路公交车到新闻大厦站下车往南走100米)

活动内容:和剪纸艺术传承人一起零基础学剪纸。

准备工具:剪刀一把,零基础的老人另备铅笔一支。

报名方式:本活动为公益活动,不收取任何费用,会员、非会员均可报名。如果您有想参加活动跟着学习剪纸的意愿,在本周四之前拨打电话3170858、15039571679均可报名。

温馨提醒:扫描二维码关注老爸老妈俱乐部二维码,了解更多活动。同时,老爸老妈会员正在火热招募中,活动现场还可办理老爸老妈俱乐部会员证。



临颍县妇幼保健院

开展新业务新技术评比活动

1月22日下午,临颍县妇幼保健院开展2017年度新业务、新技术评比活动。

儿科、检验科和超声科等科室开展的针灸治疗脑瘫、小儿穴位推拿、穴位贴敷、CPAP临床应用、甲状腺功能测定、糖化血红蛋白测

定和小儿髋关节超声检查等8项新业务、新技术,通过PPT汇报,内容详尽,条理清楚,对各项新业务新技术的开展情况、收益情况、诊疗人次、发展前景等进行了详细阐述。汇报后通过不记名投票方式从先进性、创新

性、实用性等方面分别打分,综合评价,评出奖次。

通过新业务、新技术开展,该院医务人员进一步了解各科室的新业务新技术,有效提高临床诊疗水平和辅助检查水平,有效刺激全院创新氛围。

毛会春

助听器的日常保养和维护

1. 防潮 平日里应将助听器放置在阴凉、干燥处,不能戴着助听器洗澡、游泳、睡觉。晚上需把助听器放在装有干燥剂的盒子里。

2. 防震、防高温 不要将助听器放在阳光直射的地方,应避免高温、高湿环境,尽量避免摔碰,要小心佩戴和摘除。

3. 清洗耳模 如有耳垢等堵住耳模出声口、声音通道、通气孔,就必须清洗耳模。清洗前先将耳模从助听器上取下,用清水清洗。清洗后将出声口、声音通道、通气孔内完全干燥。切勿用酒精等试剂清洗耳模,会加速耳模及声管的急剧老化。装卸助听器时,应尽量

避免用力牵拉耳模导管,以免使其受损。

4. 定时检查电池 定时检查电池电压、及时更换电池十分必要。当助听器的放大能力下降或出现杂音时,应立即检查电池电压是否充足。助听器较长时间不用时,应取出电池,放置在阴凉通风处。

据健康网

尿酸过高 少吃蜂蜜

痛风是以血液中尿酸浓度异常升高为主要病理基础的一种慢性代谢性疾病。

高尿酸与高血压、高血糖、高血脂一样变成危害人们身体健康的慢性杀手。尿酸生成量过多、排出去量过少以及尿酸结晶沉积等,都是痛风发病的原因,如果我们在平时生活中能够留心

注意这些因素,就能做到早预防、早发觉。

研究发现,无论健康人还是痛风患者,口服或是静脉输注大量果糖后,均可引起血尿酸的升高,且痛风患者升高幅度更为明显。因此,对患有痛风及高尿酸血症的人来说,不要经常和大量食蜂蜜。

据健康网

桂圆红枣久服易上火

桂圆又名龙眼,性味甘温,具有益心脾、补气血、安神的功效;红枣性微温,味甘,具有补脾益气、养血安神的功效。两者均有强身健体、延缓衰老、养颜护肤、抗癌等美誉,且民间又有“一日食三枣,终生不显老”、“五谷加红枣,胜过灵芝草”、“人补桂圆蜜枣,田

补河泥水草”的俗谚。然而事物均有两面性,过食、多食、乱食,或不对证而食,则往往亢而为害。

桂圆、红枣等均为药食同源之品,可适当食之,但最好在医生的指导下服用,切不可持久大量服之。营养不良性贫血、大病重病之后、虚寒体质等人群可间断

服用;糖尿病、高脂血症、脂肪肝、代谢综合征、肥胖症等营养过剩型体质忌服少服;妊娠早期、女性月经期、平素阴虚火旺体质忌服少服;身体处在“上火”状态者应忌服,否则会火上浇油;平素喜食咖啡、奶茶、甜食等燥热之品者也应忌服少服。

据健康网



贺大参林大药房淞江国际店盛大开业

活动时间:1月26日~2月3日

开业前三天进店消费满2元即送1个鸡蛋,满4元送2个鸡蛋,多买多送不限量;满50元送50元折扣券,满98元送2kg洗洁精1桶,满288元送优质棉被1个。另满38元即可参与幸运大抽奖,千元大奖等您拿。清火栀麦片、双汇感冒通均1元/盒;马来酸依那普利片1.9元/盒,三九胃泰颗粒5.8元/盒,双黄连口服液6.8元/盒,汤臣倍健保健系列买1送1,福牌阿胶2件5折,购大保龙系列任一商品即送同等价值商品;散装三七200克起5折。省钱好机会不容错过。(最终解释权归商家所有)

大参林——会员平价药店!