



肺病患者有哪些注意事项



老爸老妈俱乐部活动预告

冬季，老慢支、肺气肿等慢性阻塞性肺病进入高发季。那么，肺病患者有哪些注意事项呢？

慢性阻塞性肺病是一种破坏性的肺部疾病，其症状为气流受限、气短、咳嗽、气喘并且伴有咳痰，会逐渐削弱患者的呼吸功能，发病率高、死亡率高，但该病不易发现。如今，呼吸系统疾病发病率越来越高，而慢性阻塞性肺病更远不如高血压、糖尿病等为大众所熟知。

35岁以上，有吸烟史、职业粉尘暴露史、化学物质接触史、生物燃料接触史、慢阻肺家庭史等的人群，最好每年进行一次肺功能检查。长期有慢性咳嗽、咳痰、气短或呼吸困难、喘息和胸闷，体重下降、食欲减退等症状的人群，也应该进行肺功能检查。医生呼吁市民能像测血压一样对肺功能进行测试，如果做不到，就需要在每年的体检中增加

肺功能检测项目。

不过，在专家眼里，慢阻肺是可以预防的。要保持室内环境安静、舒适，空气洁净，室温控制在18摄氏度~20摄氏度，相对湿度50%~70%最佳。冬季注意保暖，避免直接吸入冷空气。吸烟者一定要及早戒烟。

患有慢阻肺的人，要保证饮食均衡，保持适当的体重。还可以通过锻炼来防控慢阻肺，如散步、太极拳、体操、上下楼、骑自行车等较为柔和的锻炼方式。运动要由慢而快、由小至大逐渐增加，以身体耐受情况为度，勿急于求成。开始运动5分钟~10分钟，每天4次~5次，适应后延长至20分钟~30分钟，每天3次~4次。一般1周~2周后可使心肺功能显著改善。

王琳

专家简介



宋小平，市中医院副主任医师，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，肺心病等呼吸系统疾病的诊治。



微信课堂本周五开讲

本报讯（记者 刘彩霞）随着生活环境和家庭成员的变化，越来越多的老爸老妈们开始学习用智能手机接触网络展示自己的生活和，与远方的子女视频沟通交流。特别是有了微信这个软件后，不少人开始尝试并习惯语音聊天、发视频、表情包、聊天、用手机抢红包和支付等。

对于这些看似简单的新鲜事物，上了年纪的老爸老妈们用起来并不顺手，需要有人手把手教他们，让他们理解每项功能并懂得如何使用。为此，老爸老妈俱乐部特别开设微信课堂，邀请想学会使用智能手机的老年人一起从微信学起。

活动时间：2月2日（周五）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路公交到新闻大厦站下车往南走100米）

活动内容：学习微信使用基础，如添加好友、发文字及语音消息、视频和语音聊天、扫二维码关注微信公众号、发朋友圈、转发及评论朋友圈等。

字及语音消息、视频和语音聊天、扫二维码关注微信公众号、发朋友圈、转发及评论朋友圈等。

注意事项：参加课堂的老爸老妈需要带上自己的智能手机，并确保手机开通流量。让儿女为您提前安装好微信软件，最好带上纸、笔方便记录。

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，您可以拨打电话3170858、15039571679报名。

温馨提醒：活动现场还可办理老爸老妈俱乐部会员证，更多精彩活动请扫描微信公众号二维码关注后了解。



儿童哮喘合并过敏性鼻炎咋治疗

过敏性鼻炎和哮喘之间有着极为紧密的联系。有研究显示，九成以上的哮喘患儿，会同时出现过敏性鼻炎的症状，而过敏性鼻炎的患儿中，也有着四成左右会同时患有哮喘。无论是哮喘还是过敏性鼻炎，均会对患儿的身体健康造成严重影响，甚至威胁其生命。

孩子出现过敏性鼻炎以及哮喘的情况后，容易落入治疗误区，甚至导致严重后果。下面介绍儿童哮喘合并

过敏性鼻炎的几种正确治疗方法。

考虑两组疾病是否存在在对儿童哮喘合并过敏性鼻炎患儿实施治疗的过程中，首先要考虑到过敏性鼻炎是否存在，以及是否对患儿实施联合型治疗。一般在临床治疗时可以通过避免过敏源以及药物治疗，鼻吸入糖皮质激素对于中度以上的过敏性鼻炎有着较好的治疗效果。

鼻冲洗治疗也是较为常见的治疗手段。通过鼻冲洗

治疗，能够对过敏性鼻炎以及哮喘症状均起到较好的治疗效果。能够对鼻腔黏膜进行清洁，并能够明显减少有害物质的刺激，增强毛细血管弹性，明显降低症状。

减充血剂治疗也是较为常见的治疗手段。通过使用减充血剂，能够明显地缓解患儿的临床症状，并且也是较为安全的一种治疗手段。但需要注意对患儿的临床症状进行评估。

据健康网

胆囊结石危害多

1.致疼痛呕吐胆囊结石会引起腹胀或者消化不良症状，突然发作时，主要表现为右上腹或上腹部疼痛，伴有恶心呕吐，甚至头晕发热等。常被误诊为胃病。

2.引发急性胆囊炎有时结石因体位的转动或进食油腻食物，引起胆囊收缩迫使结石阻塞胆囊管，引起急性胆囊炎。

常出现胆绞痛，胆囊积液，甚至坏死、穿孔、弥漫性胆汁性腹膜炎，休克而危及生命。

3.导致阻塞性黄疸胆结石有时可自行或药物治疗作用下进入胆总管，继发胆总管结石症，一旦结石嵌顿，即可出现胆绞痛，畏寒、发热，全身黄疸，化脓性感染休克。

据健康网

小儿补铁 联合用药效果好

小儿患缺铁性贫血，补充铁剂是首选方法。一般情况下，遵医嘱服铁剂1~2周后，血中血红蛋白浓度开始回升，继续服3个月就能使贮备铁得到补充。家长在给小孩服用铁剂时，应注意以下几个方面：

1.饭后服药 口服铁剂易引起消化道不适，若空腹或饭前服用，孩子会觉得难受，因此，铁剂宜在饭后服用。

2.控制剂量 用药量过大会刺激小儿胃肠黏膜引起腹痛、腹泻，严重者发生昏迷甚至死亡。少数消化道反映

强烈的小儿，可选用刺激性小的葡萄糖酸亚铁，或从小剂量开始。另外，有消化不良或严重细菌感染时，应在控制感染后再给予铁剂治疗。

3.联合用药 维生素C是还原剂，可使三价铁还原成易吸收的二价铁，还会与铁络合成不稳定的抗坏血酸亚铁，并能使铁从其他结合物中释放出来，有利于人体对铁的吸收；维生素A有改善机体对铁的吸收和转运等功能；维生素B6可提高骨髓对铁的吸收；维生素B2可

促进铁从肠道的吸收。因此，小儿补铁剂遵医嘱联合用药能够收到更好的效果。

4.疗程充足 经过一段时间的治疗，贫血得到纠正后（红细胞和血红蛋白达到正常水平），仍需继续服用铁剂6~8周，以保证体内有足够的铁贮存量，防止贫血复发。

5.保存恰当 铁剂不宜长时间贮存。因硫酸亚铁是二价铁，放置过久，存贮不当，二价铁可氧化成三价铁而影响疗效。

据健康网



大参林迎新春送礼

1月26日~2月15日，进店消费满68元送银鸽纸或立白洗洁精1桶，满128元送精美糖果盘或七彩杯六件套，满398元送5L福临门调和油或优质棉被1条，更有众多商品超实惠：大保龙系列、汤臣倍健系列均买1送1，桂龙药膏买1送202克装1瓶，福牌阿胶2件5折，创盈金斯利安多维片买3送2，脑白金买1盒送体验装1盒。初元系列2件7.5折，态立方系列第二件半价，抗病毒口服液、复方金银花颗粒均第二件5折；倍尔康非接触式红外体温计199元/台，爱安德全自动上臂式血压计198元/台，草晶华系列2件7.5折，散装三七买1斤送1斤。

欢迎新老顾客惠顾