市場星報

2010年12月16日 星期四
统筹/胡晓君
编辑/殷江霞
组版/邱莉娜 校对/刘洁

健康热线:0551-5223802 2623752
星空社区:www.xksq.net

星健康 周刊
家庭好医生 生命加油站

A07版
第170期



慢性支气管炎简称“慢支”,是气管、支气管粘膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。此病发病初期症状较轻,常不引人重视。等到病变持续进展并发慢性阻塞性肺气肿、甚至慢性肺原性心脏病时,就会引起心肺功能障碍,严重影响健康和劳动力。慢性支气管炎患者如何安全过冬?患者的饮食应该注意些什么?患者如何进行呼吸肌锻炼?哮喘发作的家庭急救方法有哪些?12月14日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752邀请安徽省中医院综合ICU主任、硕士生导师周大勇与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经周大勇本人审阅。

陈小飞 记者 王松青/文 王恒/摄

“慢支”患者如何安全过冬

本期指导专家 周大勇

专家简介

医学硕士,主任医师,硕士生导师;安徽省中医院综合ICU主任;中国中医药学会会员、安徽省中医药学会中医急症专业委员会副主任委员;安徽省中医院膏方专家组成员。从事呼吸内科、急诊科、重症医学科的临床、科研、教学二十余年,主持或参加安徽省科技厅、教育厅、中医学院、中国科学院科临床研究课题数项,先后发表论文20余篇。

独家秘籍

擅长运用中西医结合治疗各种呼吸系统疾病、救治急危重症;在运用中医理论辨证诊治内科疑难杂症,冬病夏治、冬令进补、膏方进补以及调整亚健康等领域有较丰富的经验。

门诊时间:每周三下午(地点:门诊1号楼3楼名医堂9室);
每周六下午(地点:门诊1号楼3楼呼吸科门诊1室)



注意保暖安全过冬

读者:慢性支气管炎患者如何安全过冬?

周大勇:首先,预防感冒。在冬季这个时节,要注意保暖。避免受凉。适当到户外做做运动,增加身体的抵抗力。若是感冒时诱发了急性支气管炎时,要及早治疗,遵医嘱服药。饮食上要清淡,生活规律及保持充分的睡眠。

平衡饮食 少量多餐

读者:慢性支气管炎患者的饮食应该注意些什么?

周大勇:平衡饮食:体重低于正常者,应供给高热能、高蛋白饮食,以利于受损伤的支气管组织修复。采用少量多餐的进餐方式,每天可分为6次。供给易于消化吸收的食物,蛋白质供给量为1.2~1.5g/kg体重,应以动物蛋白和大豆蛋白等优质蛋白为主;适量限奶类制品;补充维生素;增加液体摄入量,大量饮水,有利于痰液稀释;忌刺激性食物;咀嚼障碍应给予软食:若呼吸困难影响咀嚼功能时,应供给软食,以便于咀嚼和吞咽。

慢性阻塞性肺病避免刺激

读者:什么叫慢性阻塞性肺病?

周大勇:慢性阻塞性肺病,又叫COPD,是指患者的气管因某些原因而造成阻塞,以致呼吸时气体通道变窄,因此患者会有呼吸困难或者呼吸时有哮鸣音等症状。造成阻塞的原因包括长期气道的发炎或平滑肌的痉挛而造成气道肿胀、细胞浸润、小气道及肺泡损毁,使得呼气时气道阻力增加,而需要有较长的呼气时间,否则会造成肺内残留气增加。患者本身的体质、免疫的反应及持续存在的外在刺激物如:抽烟、石棉、污染的空气或特殊过敏原常是造成之主因。临床上常见的诊断如:慢性支气管炎、肺气肿、肺心病等皆属于这类疾病。

呼吸操效果明显

读者:慢性阻塞性肺病患者如何进行呼吸肌锻炼?

周大勇:呼吸训练的要点是建立膈肌呼吸,缩唇呼吸,减少呼吸频率,协调吸呼比例。呼吸练习时选择一个舒适的体位,精神和身体要放松。一只手放在胸部,另一只手轻轻压在腹部脐上方;鼻子吸气时,腹部鼓起,手随腹壁上抬,把空气吸到肚子里;呼气时嘴唇缩小,使气体缓缓从嘴唇中稍用力呼出,放在腹部的手同时配合轻轻下压,腹部尽量下凹。吸气和呼气时放在胸部的手始终保持胸部不动。

肺心病要预防感染

读者:父亲得了肺心病,气喘、心悸、少尿、上腹胀痛、食欲不振、嘴唇发青、间歇性头痛,住院治疗了几天,想了解一下情况。

周大勇:从您提供的您父亲的主要症状来看,的确实是比较严重的肺心病,并且出现了心衰、呼衰。本病是长期患有慢性支气管炎、COPD、肺气肿,最后成为肺心病,如果控制不好,天气变冷,感冒后,出现COPD急性发作加重,严重者出现心衰。治疗上主要控制肺部感染、止咳、化痰、平喘、氧疗、纠正心衰和呼吸衰竭,必要时采用呼吸机人工辅助通气。检查:胸片、心脏B超、血气分析。

老慢支可进行膏方进补

读者:听说贵院在开展中医膏方,问一下老慢支可不可以吃膏方?

周大勇:很多人对膏方恐怕知之甚少,膏是味道比较甘美、比较滋润的物质精华,可想而知膏非常好。具有比较滋润、滋养的作用,在临床上也越来越被广大的患者所接受。年老者体内脏器功能衰退,现代都市人在激烈的社会竞争中“早衰”,这些人都可以通过冬令进补来增强体质,提高生活质量,达到延年益寿的效果。身患慢性疾病的人,如老慢支体虚者服用,可以在进补的同时兼顾治疗所患的慢性疾病。这样经过一个冬天的进补与治疗,不仅患者的疾病得到控制,体质也有所增强。开膏方非常强调因人而异,是一人一方。膏方应该从冬至开始服用,到立春停服。

十余年侧弯脊柱终变直

星报讯(陈田堂 记者 王松青)脊柱侧弯是一种好发于青少年生长发育期的脊柱畸形疾病。手术矫形时,因为要跟布满神经和血管的脊柱打交道,所以难度高、风险大,被誉为骨科界的“皇冠手术”。记者昨天从省立医院南区了解到,该院骨科成功为一名28岁的女性患者文文(化名)实施了特发性脊柱侧弯三维矫形内固定术。术后三天,文文拿到了量身定制的支具,戴上支具的她,开始正常下地行走。

特发性脊柱侧弯目前在医学上尚未找到发病原因。从14岁时被家人发现背部侧弯畸形,十多年来,文文穿的衣服往往都是宽松的。十多年来,文文也被父母带着跑过省城的几家大医院,做过康复医学科的推拿,也戴过支具。

据省立医院南区骨科住院医师段丽群介绍,经过术前认真讨论、缜密计划,科室制定了详细的手术方案。手术当天,在全麻状态下,省医南区的骨科专家们为文文实施了特发性脊柱侧弯三维矫形内固定术,手术很顺利。缝合时所采用的皮下缝合法,不需拆线,也不会留下以往术后形似“蜈蚣脚”的疤痕,美容效果相当不错。

下周话题

头痛严重影响生活

专家作客本报解答疑问

头痛是一种临床常见病、多发病。中医认为头痛病因复杂,与禀赋、摄生、情志、劳倦、饮食等多种因素有关。在多种致病因素的作用下,或肝阳上亢,或痰浊上蒙,或瘀血阻滞,或气血不能上荣,从而发为头痛。

经常头痛,有什么危害?有什么好办法治好呢?中医有什么好办法能治头痛?老是头晕为啥?针灸治疗头痛,有何独到之处?下周二(12月21日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752将邀请安徽中医学院附属针灸医院四病区副主任曾永蕾主任医师与读者交流。曾永蕾长期从事中医临床、教学和科研工作,具有丰富的临床经验,擅长运用中西医结合理论与方法,针药并用治疗内科疾病,注重中医辨证论治,擅长综合应用针灸、中药、拔罐等特色疗法治疗如头痛、眩晕、中风以及中风后肩手综合征、中风后偏瘫肢体痉挛状态以及各种痛症、痹症、痿症等。对中风危险因素(高血压病、糖尿病、血脂异常等)及亚健康状态的干预具有丰富临床经验,对晚期肿瘤患者的中医综合治疗有一定经验。读者可登陆星空社区(www.xksq.net)留言,向医生提问。

黄剑 记者 王松青

一周病情播报

冬天来了,别把感冒惹上身

近日,冷空气的来袭,让合肥市民感受到了浓浓的冬意。根据合肥市第一人民医院门诊统计数据显示,上周前来医院就诊的感冒患者明显增多。

“秋冬季节是感冒的高发期,尤其对于老年人、婴幼儿、孕妇及一些有其他疾病的人来说,随感冒而出现的并发症甚至会对生命产生威胁。因此对于感冒这个看似很寻常的病,不可麻痹大意,掉以轻心,要及时来医院就诊。”合肥市一院呼吸科李秀主任介绍说,“感冒主要包括普通感冒和流行性感冒。普通感冒,是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病,致病病毒并非完全一样。而流行性感冒,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。一般在冬春季流行的机会较多。感冒的临床症状主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、咽部不适及畏寒、低热等。

医生提醒,预防感冒要注意远离病源,尽量避免去人员密集或空气污浊的公共场所,经常开窗通风,保持室内空气新鲜,多加强锻炼,增强体质,注意保暖和防止疲劳。

苏洁 记者 王松青