

搞好个人卫生 无惧禽流感



本期指导专家 李永怀

安徽医科大学第一附属医院呼吸内科副主任医师,擅长哮喘、气管炎、感冒等呼吸道感染疾病以及肺部肿瘤的临床诊治。

眼下,春夏交替,万物复苏、草长莺飞,同时也是呼吸道感染疾病的高发季节。记者了解到,在省城各大医院,感冒、咳嗽、流感、支气管哮喘及气管炎、肺炎等呼吸道感染疾病的患者比平时大幅度增加。感冒有哪些种类?哮喘该如何治疗?在呼吸道感染疾病的高发季节,究竟该采取哪些防护措施呢?5月7日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752邀请安徽医科大学第一附属医院呼吸内科副主任医师李永怀与读者交流。

王异 记者 李皖婷/文 程兆/图

下期预告

晚上睡不着,能用刺血疗法治疗吗?

刺血疗法能治哪些病?一次要放出多少血?刺血后能正常上班吗?精神压力大,晚上入睡困难,易醒,多梦,白天没精神,经常头晕,刺血能治吗?5月14日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽省中医院针灸康复科兼传统疗法中心刺血诊疗室主治医师汪德龙与读者交流。

一周病情报告

天气干燥,鼻出血患者增多

近日天气干燥,前来合肥市第一人民医院门诊就诊的鼻出血患者人数有所增多。据该院耳鼻喉科主任张抗美介绍说,鼻出血是临床常见症状之一,多因鼻腔病变引起,也可由全身疾病所引起,鼻出血多为单侧,亦可为双侧;可间歇反复出血,亦可持续出血;出血量多少不一,轻者仅鼻涕中带血,重者可引起失血性休克;反复出血则导致贫血。多

数出血可自止。专家建议市民,鼻黏膜容易因干燥引起血管破裂出血,可采取鼻内滴入液体石蜡、复方薄荷油或在室内洒水增加湿度等预防措施。注意鼻部卫生,不要挖鼻。挖鼻是个不良习惯,可损伤鼻黏膜,是鼻出血的常见原因之一。家长应教育幼儿不要将物品塞入鼻孔内,以免进入鼻腔后形成异物,损

柳絮纷飞,出门最好戴口罩

读者:最近几天,合肥到处都有柳絮纷飞,会不会引起过敏,平时出门要戴口罩吗?

李永怀:杨柳絮这种植物飘絮本身是无毒无害的,但同时它非常容易引起过敏性体质和有呼吸道疾病的人群产生不良反应,出现打喷嚏、流涕、咳嗽、发痒等症状,同时还会诱发哮喘、过敏性鼻炎等相关疾病。所以针对这些人群,建议他们远离杨柳絮,减少外出,尽量少去花草树木茂盛的地方,如果需要外出活动,最好要配备帽子、口罩、眼镜等,一旦发生过敏反应,应立即到清静通风的地方,并及时就医。当然,如果是健康的人群,非过敏性体质且无呼吸道疾病的话,对杨柳絮就不用太害怕,正常外出也不会有影响。

老年人感冒要慎选消炎药

读者:我父亲今年90多岁了,最近有一点感冒,咳嗽、流涕,同时还伴有痰多的症状,该怎么办?

李永怀:感冒,总体上分为普通感冒和流行性感冒两种。普通感冒,是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病,经常表现为流涕、流眼泪、嗓子疼等症状。而流行性感冒,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,通常有发烧、全身乏力、酸痛等症状。根据读者反映的病情,如果没有发烧的话,应该是普通感冒,多喝水,注意休息。因为是老年人,药物的选择要注意结合身体状况,如果是痰多且颜色发黄的话可以适当吃一点消炎药。

早起嗓子干痒难受或患上慢性咽炎

读者:我每天早上起床都觉得嗓子干痒难受,是怎么回事?

李永怀:早上起床就嗓子干痒的话,排除夜里打呼所致,大部分是慢性咽炎的症状。各种慢性咽炎症状大致有咽部不适感、异物感、咽部痒感、烧灼感、干燥感或刺激感等,还可有微痛感。慢性咽炎的治疗主要针对病因,改善生活方式,戒烟酒,进行适当的体育锻炼、正常作息、清淡饮食、保持良好的心理状态以增强自身整体免疫功能等。但是,很多病情都有喉咙发干发痒的表现,所以建议读者到医院做一个详细的检查,查清病因才能接受治疗。

搞好个人卫生,禽流感不可怕

读者:禽流感是什么样的疾病,我们该怎么预防?

李永怀:人感染H7N9禽流感是一种由H7N9亚型禽流感病毒引起的急性传染病,是一种流行性感冒。它的潜伏期一般在7天以内,有流感样症状,如发热、咳嗽、少痰,可伴有头痛、肌肉酸痛和全身不适等。到重症期则发展迅速为重症肺炎,出现呼吸困难的现象,同时可伴有咯血痰。快速进展则会出现急性呼吸窘迫综合征、脓毒症、休克、意识障碍及急性肾损伤等。我们在日常生活中,不要盲目恐慌,以预防为主,要注意手部清洁卫生和呼吸卫生。禽流感病毒对热比较敏感,65℃加热30分钟或煮沸100℃2分钟以上可灭活。

多年,尽得真传。擅长以针灸和药物并用治疗骨关节疾病、神经系统疾病、内科杂病,如常见的颈椎病,腰腿痛,面瘫,带状疱疹及后遗神经痛,退行性膝关节炎,月经病,乳腺小叶增生,慢性鼻炎,神经性皮炎,慢性胃肠功能紊乱等等。

陈小飞 记者 李皖婷

伤鼻黏膜血管引起鼻出血。中小学生应注意避免鼻部碰上、跌倒和其他意外伤害,不要打架斗殴。在饮食上,不要偏食,多食蔬菜水果,必要时可适当补充维生素C和维生素K。平时应加强身体锻炼,增强体质,减少或避免上呼吸道感染的发生。定期接受系统体检,及早发现引起鼻出血的疾病并进行治疗。

苏洁 记者 李皖婷

口腔健康讲堂

孩子新牙总长不出怎么办?

合肥市口腔医院儿童牙科主任任重鸿表示,人的一生中共有两副牙齿,即20颗乳牙和28~32颗恒牙。大多数孩子在6岁左右开始换牙,乳牙脱后恒牙相继萌出,但是临床上经常也会碰到恒牙萌出困难的孩子,对这类孩子,可能需要做切龈助萌的小手术。

据任重鸿介绍,有很多孩子的乳牙会过早脱落,但新的恒牙距萌出尚缺一定时日,在这个空档期里,孩子仍然会用牙龈咀嚼食物等,这就容易使牙龈增生肥厚,最终导致恒牙萌出困难。对于这种情况,建议应该先拍一个牙片,看看里面是否有恒牙胚,根据具体情况,选择牙龈切开助萌的时机。如果牙根已经长到2/3了,牙龈肥厚发暗,且恒牙距牙龈尚有一段距离,即可做牙龈切开助萌手术。一旦发现是恒牙牙胚的先天缺失,则要另作处理。

任重鸿建议家长,如果发现孩子已经到了换牙的年龄,一侧大门牙已萌出,另一侧则迟迟没有长出,应尽早带孩子到正规医院进行检查,查明相关原因。如果两大门牙间隙过宽(大于6mm),也要尽早到医院检查。张婷婷 记者 李皖婷

心情不好也会诱发哮喘!

5月7日是第15个“世界哮喘日”,随着春夏交替,气温多变,哮喘也进入高发季节。记者昨天从安医大一附院了解到,这两年哮喘患者增多,是因为空调的广泛使用以及吸烟人数和饲养宠物人数的增加,而家具、办公室、车内的装饰油漆、涂料等挥发物,汽车排放的大量废气等,亦容易诱发哮喘。

车内空气污染,也会诱发哮喘

“这两年哮喘患者越来越多,空气污染日益严重也是一个重要原因。”安医大一附院呼吸内科专家表示,空气污染不仅是指大气污染,刚装修过的新家、刚买的新车,都是可能诱发哮喘的“杀手”。

心情差脾气坏,哮喘症状会加重

据研究表明,当周围环境发生变化,不利于自身适应时就会使人感到某种压力,如果不能及时调整,将带来负面的心理影响,如恐惧、气愤、焦虑和压抑。这种情绪上的紧张变化,将会伴随复杂的内分泌及免疫系统的变化,其主要表现有两个方面:一是情绪紧张可使肾上腺素和去甲肾上腺素分泌增加,反应增强;二是糖皮质激素分泌减少。李永怀解释说,以上这两种变化都会产生不利的“因子”,从而导致哮喘发生。

因此,专家建议,患者除了正规接受哮喘治疗外,还应保持良好心态,不要随意发脾气,避免过分的精神紧张,防止焦虑或抑郁情绪的负面影响,以免加重哮喘症状。王异 记者 李皖婷

3岁双胞胎突发“蚕豆病”险丧命

记者昨天从省立儿童医院获悉,淮南的一对3岁大的双胞胎兄弟因吃了蚕豆而经历了一场“生死考验”。

“两个孩子送来时,小便像酱油一样,人也没了精神。当时被诊断为急性溶血性贫血,情况比较严重。”省立儿童医院血液内科主任曲丽君介绍,双胞胎兄弟的病俗称“蚕豆病”,多与遗传有关。这是因为蚕豆中含有一些强氧化物质,会导致溶血性贫血或黄疸。

据了解,“蚕豆病”多见于男童,大多在吃下蚕豆后一至两天发病,早期症状有厌食、疲劳、低热、恶心、不定性的腹痛,接着因溶血而发生眼角黄染及全身黄疽,出现酱油色尿和贫血症状。严重时会有休克、心功能和肾功能衰竭等症状,重度缺氧时还可见双眼固定性偏斜。如不及时抢救,患者可能于一至两天内死亡。

曲丽君提醒,3岁以下儿童,第一次吃蚕豆时要当心,一旦发现孩子吃蚕豆后出现低热、腹痛、皮肤发黄、尿色加深等症状,须立即送正规医院就医。

王炜 童有兵 记者 李皖婷