

春季皮炎易多发 18~40岁女性要当心

春季天气变化无常,当人体不能适应天气变化时,身体的抵抗力就会下降,而容易导致生理和心理机能的失调,很容易诱发多种疾病。春季具体易发哪些疾病?需要从哪些角度着手进行预防?3月2日上午,市场星报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省针灸医院脑病三科主任、副主任医师、医学博士柳刚与读者交流。

■王津淼 记者 马冰璐 文/图



柳刚 医学博士,副主任医师,硕士研究生导师,脑病三科主任,擅长神经系统疾病(脑供血不足、脑梗塞、脑出血、眩晕、脊髓病变、痴呆等),颈肩腰腿痛(颈椎病、腰椎病、关节损伤等),内科疑难病症的诊断和中西医结合治疗与康复。

春季流感易发

读者:为什么春季流感易发?如何预防?

柳刚:春季气候变化无常,稍有不慎,病毒、细菌等病原体,很容易乘虚而入,使人发生流行性感。预防流感,需要做到以下几点:一是调整工作的节奏,减小压力;不要太劳累,保证睡眠时间,以提高人的免疫功能;二是注意卫生,勤洗手,降低流感病毒的传染性;三是合理安排好饮食,饮食上不宜太过辛辣,太过则助火气,也不宜过食油腻,减少对呼吸道的刺激,如不吸烟、不喝酒,要多饮水,摄入足够的维生素,宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物,如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等;四是加强锻炼,增加血液循环,改善体质;冷水洗脸,加强人体抗寒防病能力;五是开窗睡觉,让空气流通,减少室内病毒的污染;六是勤晒被褥,利用日光中的紫外线杀死病毒。另外,还有接种流感疫苗和采用药物预防的办法。

预防肺炎应防止着凉感冒

读者:我听说,春季是肺炎的高发季节,是这样吗?

柳刚:早春季节,温差变化较大,是病原微生物大量滋生的季节,也是肺炎和其他呼吸系统感染的高发时期。因此,早春季节宜防肺炎。

春季的日常生活中,无论是细菌性肺炎还是病毒性肺炎,都是可以预防的。预防肺炎,最重要的几条生活保健经验是:一是平时进行适当的锻炼,增强体质,提高机体自身的抗病能力;二是生活要有规律,注意休息,防止着凉感冒;三是老年人和孩子在呼吸系统感染季节,尽可能少到人群密集的场所去,室内要经常通风,保持空气清新;四是要养成良好的生活习惯,有糖尿病、慢性支气管炎、肺结核、冠心病和慢性心衰的病人要下决心戒烟。五是,老人应尽量采取侧卧,这样可以防止张口呼吸,堵住口腔细菌长驱进入肺部的通道。另外,人到老年,新陈代谢和体温调节功能都会下降,虽患肺炎而没有高烧。这是亲属特别要关注的,防止“大意失荆州”,而错过治疗的机会。

预防哮喘应加强营养多饮开水

读者:我患有哮喘,春季该如何预防

哮喘发作?

柳刚:冬去春来,气候由寒转暖,春季多风沙,昼夜温差大,时有寒冷空气刺激,均可诱发哮喘发作。预防哮喘发作应加强营养,多饮开水,增强机体抵抗力;减少过敏原接触;少到人员密集的场所,减少交互感染;预防呼吸道感染需注意住室光照、通气,保持室内适宜的温湿度。

春季皮炎多见于18~40岁的女性

读者:我一到春天就容易皮肤过敏,如何预防呢?

柳刚:春季,患有各种皮肤病患者明显增多。像病毒性皮肤病,主要是水痘、风疹等;过敏性皮炎俗称春季皮炎,多见于18~40岁的女性。因为春天人体新陈代谢能力逐渐提高,皮脂腺分泌日益增多,皮肤在自我改变。这个时期,皮肤非常敏感,如果不注重防护和保养,就会患上皮炎,女性的皮肤更易过敏。可以从以下4个方面做好自我预防:1.通风设备:要保证居室和办公环境的通风,少去或不去人多群聚的地方,多喝水,多休息。2.保持身体干燥:预防体癣、股癣等真菌性皮肤病须保持皮肤干燥、卫生,如洗澡、洗脚后一定要把水擦干,远离湿热环境。3.饮食:少量或禁食鱼、虾、蟹、羊等腥发之物,鸡、鸭、鹅等禽类食物以及葱、姜、蒜、辣椒、芫荽、酒类等刺激食物或油炸等难以消化的食物,限制多脂多糖饮食,忌饮酒,多食蔬菜和水果。4.皮肤的清洁:避免蚊虫叮咬,尽量少到不洁的水域或草丛中游玩。加强皮肤的保护,远离过敏原,尤其是本身是过敏体质的人,更要加以注意。

健康传真

中医专家实施“头脑风暴” 车祸患者重获光明

星报讯(张依帆 记者 马冰璐)几个月前,魏女士(化名)被一次车祸造成颅底损伤、动眼神经损伤,由于动眼神经对眼球内收、睁眼动作起到决定作用,所以魏女士在那次意外之后,眼睛睁不开、瞳孔散、视物模糊、重影、眼皮向上活动无力,不能对焦,眼球不能往内收,生活质量严重受损。

她四处求医,辗转一个月来到省中医院针灸康复科接受治疗。医生一开始在魏女士患眼周围穴位进行针灸刺激治疗,效果一般,疾病好转缓慢。经过“头脑风暴”,针灸康复科副主任中医师唐友斌、主治医师石杰想到《黄帝内经》之《灵枢·根结篇》中提到,“太阳根于至阴,结于命门。命门者,目也。”所谓目也即眼睛,与至阴的穴位有关,所以两人调整治疗思路,取穴至阴穴,它位于小脚脚趾甲旁。又取穴睛明穴、合谷穴,在治疗手法上,由于针刺睛明穴具有一定危险性,会不小心针刺到眼球,触及眼球内血管,造成眼睛青紫,所以只是扎针刺刺激睛明穴,手法没有要求。对于至阴穴、合谷穴,根据中医“根结理论”,采用平补平泻手法,同时,辅之中药通窍活血汤,祛除头面部淤血,治疗2个月后,效果显著,魏女士患眼已经能像正常人一样睁开、朝内收、聚焦,视力也恢复正常。

误将“土三七”当成“三七” 两患者中毒入院急救

星报讯(许军 崔媛媛 记者 马冰璐)近日,中国科大附一院西区(安徽省肿瘤医院)介入科侯昌龙主任带领团队,成功为2例肝窦阻塞综合征(HSOS)患者进行了经颈内静脉肝内门体分流术(TIPSS)治疗,术后患者获得满意疗效。

该患者为25岁年轻男性,因“腹胀、纳差伴巩膜黄染2月余”入院,患者不明原因出现大量腹水,生活质量低下,曾在多家医院治疗疗效不佳,慕名来到该院介入科。患者入院后完善CT检查提示:肝脏明显肿大、淤血,大量腹水。

医生仔细追问患者病史后得知,患者一年前因外伤致左股骨骨折,术后并发下肢深静脉血栓形成,一直口服抗凝药物治疗。患者爷爷爱孙心切,得知“三七”具有活血化瘀的作用,便把当地种植较普遍的“土三七”当成“三七”给孙子泡水喝。服用“土三七”1周后,患者即出现腹胀不适,并逐渐发展至目前状态。

介入科主任侯昌龙确诊其患有一种国内外发病率较低的罕见病——肝窦阻塞综合征,有着发病重、病死率高、诊断较复杂易误诊等特点。科室讨论后决定为患者进行经颈内静脉肝内门体分流术(TIPSS)治疗。术后患者恢复良好,术后3天腹水即基本消失,各项化验指标较之前明显改善,手术成功。同期,另一61岁女性也是“土三七”中毒患者,术后亦恢复满意。

侯昌龙提醒市民,“土三七”和“三七”其实是两种完全不同的药材,很多老百姓不能很好的区别,往往把“土三七”误认为是“三七”,结果服用后导致严重的肝损害,甚至引起肝窦阻塞综合征,治疗不及时可导致肝衰、死亡。近年来发病率明显升高,所以加强宣传至关重要。



我国有听力语言障碍的残疾人2057万,其中7岁以下聋儿可达80万,老年性耳聋949万;听力障碍严重影响着这一人群的生活、学习和社会交往。为了减少耳聋患病率,提高居民对爱耳护耳的重视,昨日,在第19次全国“爱耳日”来临之际,合肥市王卫社区卫生计办举行“听见未来,从预防开始”爱耳义诊活动,医生现场为居民们进行了听力检查和咨询指导。

■陈红 记者 马冰璐 文/图

下期预告

产后如何做好避孕措施?围绝经期妇女有哪些注意事项?3月9日(下周五)上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省妇幼保健院妇科门诊手术室主任汪邦兰与读者交流。

汪邦兰,主任医师,从事妇产科临

床工作近30年,现任安徽省妇幼保健院妇科门诊手术室主任,安徽医科大学兼职副教授。擅长处理妇科内分泌疾病、不孕不育及妇产科疑难杂症,并在妇科肿瘤的判断及治疗方案的选择,拟行扩大的全宫切除术及盆腔淋巴结清扫术等方面颇有造诣。■华玲 记者 马冰璐