



天气渐冷,当心心脑血管、呼吸道疾病找上门



随着天气越来越冷,心脑血管、呼吸道疾病等却“热”起来了,稍不留神就会找上门。面对寒冷天气,安徽省针灸医院副主任医师柳刚博士提醒,四种疾病的预防各有妙招,记牢可助您安度寒流袭击。

■ 王津淼 记者 马冰璐 文/图

1. 心脑血管疾病

冬季气候寒冷,血管弹性降低,人体需氧量增加,为了维持正常体温,血管收缩、血压增高,心脏的负荷也会随之增大,容易诱发心脑血管疾病。

专家支招:有冠心病、心肌梗塞等病史的老人,外出时最好能随身携带硝酸甘油、速效救心丸等药物,若出现突然眩晕、剧烈头痛、视物不清等症状,应及时拨打120,以免延误病情。

合理饮食,少吃“三高”食物。老年人平时要注意少吃油腻食物,戒烟、限酒,并提倡低盐低脂的饮食。

适当运动,增强心血管功能。每天可做30分钟的有氧运动,如快步走、慢跑等,若老人有高血压或冠心病,建议以慢走为最佳。

避免疲劳紧张,保持平和心态。情绪激动是心脑血管病的大忌,柳刚建议老年人保持平和淡泊的心态。

2. 呼吸道疾病

冬季是感冒、哮喘、支气管炎、肺炎的多发期。小孩抵抗能力弱,老人机体开始衰退,心肺功能下降,容易被呼吸道疾病“盯梢”。

专家支招:柳刚建议,有呼吸道感染、慢阻肺、哮喘、肺气肿等病的老人,要注意保暖,尤其是头、颈部、手、足等部位。

保持室内空气新鲜,经常开窗通风。每次通风时间不宜过长,以15至30分钟为宜。如果家中有暖气或空调,最好能使用加湿器,应注意加湿器每周清洗1次,以免诱发哮喘、支气管炎、肺炎等疾病。

加强锻炼,增强体质,饮食清淡。适当进行耐寒训练,如慢跑、骑脚踏车、登高。多吃一些富含维生素丰富的水果和蔬菜,如苹果、橘子、西红柿、卷心菜等。

有哮喘的老人,平时要注意远离花草、油漆等过敏源,若在大雾天气出门锻炼,最好戴上口罩。有呼吸道感染的市民,要勤洗手。免疫功能低下者,应及时进行流感疫苗和肺炎疫苗的接种,尽量避免去人员密集场所。

3. 胃肠道疾病

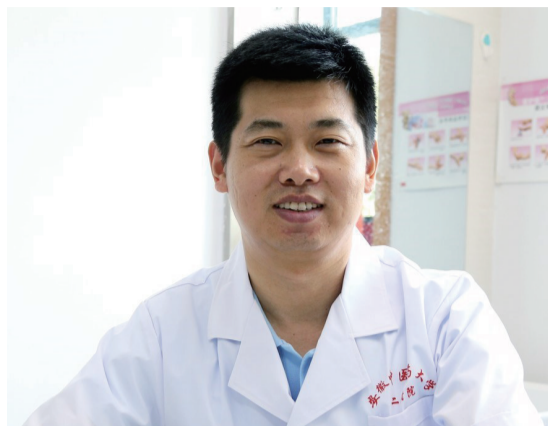
患有胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎的市民,到了冬季,特别容易旧病复发。这是因为寒冷刺激,胃肠调节功能容易发生紊乱,胃酸分泌增多,进而刺激胃黏膜或溃疡面,使胃产生痉挛性收缩,造成胃自身缺血、缺氧,从而导致胃病复发。

第三批国家组织集中采购药品落地合肥

星报讯(王怡莘 记者 马冰璐) 为进一步降低群众用药负担,合肥市第一人民医院积极落实国家组织药品集中采购和使用工作,于2020年11月20日零时起执行了第三批药品集采结果,55种质优价廉中选药品在合肥落地。

此次集中采购继续按照“国家组织、联盟采购、平台操作”的总体思路,坚持“带量采购、招采合一、确保使用”的原则。中选药品中不仅涵盖了高血压、糖尿病、抗感染、抑酸等多个治疗领域,还涉及到抗肿瘤、精神类、眼科等用药,包括慢性病用药盐酸二甲双胍片、缙沙坦胶囊等,抗感染用药阿莫西林颗粒、头孢克洛胶囊等,抗肿瘤用药卡培他滨片、阿那曲唑片等,抑酸等消化系统用药奥美拉唑肠溶胶囊、多潘立酮片等。

据合肥市第一人民医院药学部主任秦侃介绍,第三批国家组织药品集中采购中,合肥市一院共涉及32个品种,目前半数以上已经到院,其他品类也会陆续配备齐



名
医
简
介

柳刚,医学博士,副主任医师,擅长神经系统疾病(脑梗塞、脑出血、眩晕、痴呆等),颈肩腰腿痛(颈椎病、腰椎病、关节损伤),内科疑难病症的中西医结合治疗。

专家支招:柳刚特别提醒,不要吃过冷、过烫、过硬、过辣、过粘的食物,切忌暴饮暴食,可多吃些新鲜水果和蔬菜,少吃含高脂肪、高胆固醇的动物内脏及肥肉、奶油、油炸食品,尽量不吃油煎荷包蛋,以免诱发胆绞痛。要特别注意胃部保暖,胃病患者一旦遇到突发剧烈腹痛,不应马上服止痛药,吃药前要先分清其性质,最好能在医生的指导下进行。

一般来说,烧心、反酸、腹胀、上腹部疼痛等症状,多是功能性消化不良、胃食管返流或胃、十二指肠溃疡等疾病的表现,如果出现此类剧痛,请及时到医院检查治疗,以免延误病情。

4. 一氧化碳中毒

天气变冷,加上阴雨连绵,一氧化碳中毒进入高发期。在不通风的房间里生炉子,或使用橡胶管已经老化的煤气管道,用完后没有拧紧煤气开关,通风不好、洗澡时间长等,都易发生煤气中毒。此外,在没有行驶的汽车里长时间开暖气,也特别容易中毒。

专家支招:在安装燃气热水器时,要检查是否存在有破损、锈蚀、漏气等问题,以便及时更换或修补,睡觉前最好能检查煤气开关是否关好,室内要保证通风。

一旦发生一氧化碳中毒,应立即打开房间所有门窗,关掉煤气开关,不能开灯、打开抽油烟机等,因为按动开关可能会产生电火,引起爆炸。将中毒者移至空气新鲜处,松开衣领,注意保暖,密切观察其意识状态。有呕吐现象的患者,请将其头转向一侧,抠出口腔内呕吐物,并对呼吸、心跳停止者立即进行心肺复苏。

在发生一氧化碳中毒事件时,应及早拨打120急救电话,说清病人伤势或发病的主要表现、事故发生的地点等,并留下与现场联络的电话号码,以便急救人员与现场联络指导自救。

全。以绝经后晚期的乳腺癌病人常用药品来曲唑为例,原价95.28元,执行第三批国家组织药品集中采购政策后,同样厂家的药品直接降价到43.21元。让患者享受到药品“降价”福利的并不是个例,第三批国家组织药品集中采购的品种数量为历次国家集采数量最多的一次,接近前两批集采之和。

此次集中采购是国家组织的又一次降价价、促医改、保民生的重大举措,尽管中选药品降幅大、价格低,但是质量药效依然可靠。第三批国家组织药品集中采购药品仍以原研和通过质量疗效一致性评价的药品作为集采范围,药监部门将对中选药品生产、流通、使用进行全周期的质量监管,切实保障中选药品的质量。在中选药品药盒上均有相应标识;市场监管部门不断加强对中选药品全周期的质量监管,切实保障中选药品的质量,广大患者可注意识别并放心使用。



读者:水果富含膳食纤维,脂肪、热量值比较低,通过多吃水果少吃饭减肥可以吗?

专家:许多女孩子喜欢通过只吃水果来减肥,但采用“水果减肥法”往往会导致蛋白质等营养摄入不足,造成皮肤无光泽、易脱发或头发干枯、免疫力低下,女性还可能出现月经紊乱甚至内分泌功能失调等问题。而且一旦由水果减肥饮食恢复到正常饮食,体重的反弹可能出乎意料。

■ 记者 马冰璐

健康提醒

冷刺激易诱发面瘫

星报讯(记者 马冰璐) 最近,因面瘫前往医院就诊的患者明显增多。据专家介绍,引起面瘫的病因很多,大多数患者是因面部长时间受过冷刺激、面神经因缺血而麻痹,受面神经支配的面部表情肌就会因营养不足而出现功能障碍,从而导致面瘫。

专家建议,一旦发现有面瘫的症状,患者应坚持用热毛巾敷脸,1次15分钟,一天两次,每天按摩面瘫部位。如果不能闭眼,易发生角膜溃疡,每晚可使用眼药水,以保护眼角膜。

专家提醒,预防面瘫在日常生活中应注意面部的防寒保暖,必要时应戴上口罩、眼镜。感到疲劳时应及时休息,不要睡在风口,以防病毒感染,引起面神经麻痹。如有耳疾、带状疱疹、病毒性感冒等疾病,易诱发面瘫,要及时治疗、彻底治愈。

健康新闻

提醒! 眼镜不合适,危害多多

星报讯(夏鹏程 记者 马冰璐) 对于需要配戴眼镜的人来说,合格优质的眼镜与眼睛是一个整体,是眼睛健康的重要保证。

省二院(省眼科医院)的古巴专家豪尔赫医师表示,眼镜不合适将直接殃及眼睛,不仅导致视力下降、视功能降低,严重的还可能发生眼部结构不可逆的病变。严格地说,眼镜不是普通的商品,而配镜则是严谨的医疗行为。“配戴合适度数的眼镜非常关键,通常眼镜过矫50度的人就会出现各种不适症状。而现实生活中屈光过矫的情况可能更为普遍,这是由于人眼调节能力极强,过矫的度数往往都能通过自身调节慢慢适应,过矫度数小的适应过程短,不适症状的程度也轻,有些甚至不易察觉。”过矫的危害便是眼睛向着矫正度数发展。

对于儿童青少年等人群可能存在的假性近视,不需要通过配戴眼镜改善视力的,豪尔赫建议,多进行户外活动,多做眼保健操,通过自身调节、科学防控来达到视力恢复的效果。

据了解,省二院(省眼科医院)是与古巴国家医疗服务中心合作获批的眼科实体性医疗项目,自2012年初成立以来完成门诊诊次30万余人次、出院1万余人次,开展各类眼科手术1万余台次。