

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

秋季哮喘高发自我防护要牢记

健康提醒

这四种药挺怕盐

降压药 我国2018版高血压防治指南指出,所有高血压患者均应采取各种措施,限制钠盐摄入量。为了预防高血压和降低高血压患者的血压,钠的摄入量减少至2400mg/d(6g氯化钠)。

利尿剂 利尿剂促进水钠排泄发挥利尿作用,广泛用于高血压、心衰、水肿等疾病的治疗。摄入食盐将增加体内钠水平,因此高盐饮食将与利尿剂排钠作用相拮抗;摄入盐分过少又可能增加利尿剂引发低钠血症的风险。因此,建议服用利尿剂患者不要过度控制或增加钠盐摄入。

糖皮质激素 糖皮质激素因其醛固酮样作用,可保钠泌钾,促进水钠潴留,可能引起尿潴留、水电解质平、紊乱等不良反应。因此,建议服用糖皮质激素期间需关注食盐摄入,必要时补充钙和钾,长期用药应注意低盐饮食。

锂盐 钠离子与锂离子在肾小管竞争性重吸收,增加钠摄入可促进锂排泄,而低盐饮食可抑制锂的排泄,进而导致血锂升高,引起锂中毒。故而,接受锂治疗的患者,需关注盐的摄入。

兰晓倩

不当刺激可能会让痣变成癌

绝大多数人身上或者脸上都会有一些痣,有的痣与人一辈子相安无事,但有的痣却是“危险分子”,不知不觉中就长成了癌——恶性黑色素瘤。

我国目前恶性黑色素瘤新发病例每年约2万例。这也让很多人担心,自己的痣,会不会偷偷长成癌呢?从痣变癌的病例其实不少。

如果痣长在比较容易受到摩擦的部位,比如腰部、足底、背部等,应尽早处理。用针挑、腐蚀药物或不彻底的冷冻以及激光等方法刺激黑痣,有可能诱发痣恶变。痣中黑素细胞如

果频繁受到不良刺激,就会增加细胞的非正常分裂、增殖、修复的次数,这个过程可能会诱发致癌基因突变,增加其恶变的风险。

无论是恶性黑色素瘤还是软组织肉瘤,越早发现越早规范治疗,效果会越好。专家建议,当身体上的痣出现边界不明、红肿疼痛、突然变大等异常情况时,一定提高警惕。对于肉瘤的早期发现要注意的是:当身体出现一些症状,局部疼痛肿胀或是可以触摸到一些异常出现的包块,也建议及时到医院明确原因。

金凤

①



②



③



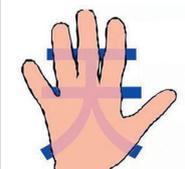
④



⑤



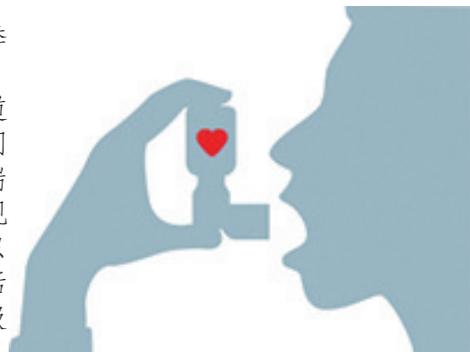
⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“220902”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

8月31日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、百依百顺;
2、翻山越岭;
3、丰衣足食;
4、改朝换代;
5、一言九鼎;
6、左顾右盼。

中共青岛市委宣传部



不需要用药了。这种认识其实是很多患者的一个误区,因为患者不犯病的时候,气道慢性炎症也是持续存在的。”首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师黄克武提醒,哮喘不发作的时候(缓解期)也是应该治疗的,而且是治疗哮喘的关键时期。这个时期,通过减轻气道的慢性炎症,可以达到预防哮喘发作的目的。

“哮喘是慢性病,大部分患者经过长期规律治疗,可以控制症状,从事正常的工作和生活,预防急性发作,甚至有些病人也可能不再用药。但相当多的患者在没有症状时,还是需要吸入糖皮质激素这类药物来维持无症状状态,尽可能做到没有急性发作。”黄克武提示。

预防哮喘,从衣食住行细节开始

“要想哮喘得到有效防治,不能仅仅依靠医护人员的救治力量,更需要患者对哮喘科学认识并积极配合治疗。”苏晓丽提醒,首先要了解诱发哮喘发作的原因,避免接触致敏原。

“哮喘患者要注意做好日常防护,有慢性阻塞性肺疾病、间质性肺病等病史的患者,更要注意生活作息和规律用药。当发现有喘息、气急、咳嗽、胸闷等症状突然加重时,应及时到正规医院进行规范化诊疗。”苏晓丽介绍。

此外,保持积极乐观的心态亦很重要。苏晓丽说,再加上适当锻炼,可以增强体质,减少发病的可能。每年的冬春、夏秋交际是哮喘高发时期,还需要做好保暖。

陈晶

未伏天结束,炎热渐消。伴随秋季来临,哮喘的高发期也来了。

哮喘是一种危害极大的慢性气道炎症性疾病,已经成为全球性的健康问题。每当哮喘发作时,患者就会出现喘息、咳嗽、胸闷等症状,严重时还会出现呼吸困难,甚至危及生命。高危人群只有有效地预防控制哮喘,才能改善生活质量,将哮喘的危害降至最低,让呼吸自由顺畅。

心源性哮喘比支气管哮喘更危险

“除了支气管哮喘,还有一类少见但更危险的发作性哮喘,即心源性哮喘。”中南大学湘雅医院主任医师苏晓丽介绍,心源性哮喘是由于左心衰竭和急性肺水肿等引起的发作性气喘,其发作时的临床表现可与支气管哮喘相似。该病多发生于老年人身上,通常是由高血压、冠心病等导致慢性心力衰竭所造成的,典型发作多发生在夜间熟睡1~2小时后。

“一旦发生哮喘,首先是要识别是支气管哮喘还是心源性哮喘。”苏晓丽提醒,如果既往有支气管哮喘或过敏史,应该考虑支气管哮喘急性发作;如果是老年人,既往有高血压、冠心病病史,应考虑心源性哮喘发作。不管是哪类哮喘急性发作,均应就近就医或呼叫120送医。在等待120的时候,家人或患者还应做些应急处理:首先,要去除诱发因素,如脱离过敏原等。其次,患者取坐位或半坐卧位,双下肢下垂,可通过控制呼吸频率、用鼻吸口呼的方式缓解气喘程度和紧张情绪。三是哮喘发作应立即吸入急救药沙丁胺醇气雾剂1~2吸,若无明显缓解,每隔20分钟可以再吸1~2吸,直至症状缓解。若为心源性哮喘可含服硝酸甘油,若血压高,可含服尼群地平片。

哮喘是慢性病,需长期规律治疗

“哮喘是一种气道慢性炎症疾病,‘慢性’就意味着治疗可能也是个长期的过程,并不是说症状没有了,就

中医课堂

刺法养生 全神养真

针灸是中医的重要治疗方法,现代研究也证明,针刺某些穴位可以提高机体新陈代谢能力和抗病能力。不过,针刺法使用的是医疗专用的毫针,只有专业中医师能够使用。因此普通民众可以使用指针保健法。

指针保健法即以手指代替毫针,按压、切掐或揉按相关经络穴位以治疗疾病、养生保健的方法。以下具体介绍几种常见病的指针保健法。

情绪忧郁、失眠多梦:选灵台穴;或选双侧神门、太溪、太冲穴。灵台穴在人体背部后正中线上,第六胸椎棘突下凹陷处。轻轻按压灵台,每次5至8分钟,临睡前按1次。

神门穴在腕部,腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。太溪穴在足内侧,内踝后方与

脚跟骨筋腱之间的凹陷处。太冲穴在足背侧,第一二跖骨结合部之前凹陷处。按压或揉按以上3穴,每穴5分钟,早晚各1次。

精神紧张、偏头痛:选双侧风池穴。风池穴位于后颈部,后头骨下,两条大筋外缘陷窝中,相当于耳垂齐平。指压震颤风池,频率为每分钟300次,按压震颤2分钟,间隔1分钟,反复5次,全程达15分钟,每日1次。

习惯性便秘:选双侧足三里、天枢、中腕穴。足三里穴,位于膝盖骨下四横指、胫骨边缘处。天枢穴,位于脐旁两寸,肚脐向左右各三指宽处。中腕穴,位于人体的上腹部,前正中线上,胸骨下端和肚脐连接线中点处。按压或揉按3穴,每穴3—5分钟,早晚各1次。

邓沂

美德健康生活方式 公益广告

孝老爱亲

以孝为先 敦亲睦邻 家和事兴

