



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

名医论道 ④

浅谈“慢阻肺”的管理要点

名思义,首先这是一种慢性病,其次阻塞性代表了气流进出肺组织不畅通。这两个特点决定了治疗的重点就是防控。慢性病关键在预防,没有预防好,得了这个病那就只有控制症状了,想通过什么偏方彻底治愈慢性病几乎是不可能。

熟悉慢阻肺是怎么造成的,我们就能有的放矢地去预防这类疾病了。慢阻肺最主要的病理改变就是小气道和肺泡不可逆性的破坏,这些破坏导致了气流不畅通,从而出现气短、咳嗽、咳痰等症状。好好的肺怎么出现了破坏呢?首恶就是吸烟。我们国家有3亿烟民,相当于美国的人口数。烟雾破坏了

气道和肺组织导致了最多的慢阻肺患者。其次包括燃烧生物秸秆做饭、大气污染等也贡献了很多慢阻肺患者。所以预防慢阻肺发病,就得远离烟草,远离那些污染的环境。

已经得了慢阻肺怎么办?戒烟还来得及吗?怎么去治疗呢?首先说戒烟永远不会晚,戒烟是治疗慢阻肺最关键的一点。慢阻肺的治疗称为控制治疗,就是控制症状,降低呼吸困难加重以至于去住院的概率。控制治疗主要是长期“吸入”药物治疗,没错是吸入药物,不是长期口服药物。好多患者习惯于打针吃药,不习惯吸入药物,要

知道吸入的药物直接作用到肺上,可以更快、更准、更强地治疗疾病。

吸入哪一类的药物呢?主要是支气管扩张药(包括LABA/LAMA),通过扩张气道达到改善气短等症状的目的。这类药物需要在确诊后长期应用,应用越规范慢阻肺的症状就控制得越好,症状控制得越好,突然呼吸困难加重需要急诊住院的概率就低了。这就是控制治疗的主要目标。

综上,慢阻肺的治疗就是防控二字,能防则防;没防住的就得好好控制,控制得好,一样能有个健康的体魄。(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)



山东第一医科大学附属滨州市人民医院 朱建波

慢性阻塞性肺疾病简称“慢阻肺”,是生活中常见的咳嗽疾病。最新统计,我国已经有近1亿慢阻肺患者,相当于俄罗斯的总人口。慢性阻塞性肺疾病,顾

严寒冬季,很多人会觉得自己手脚冰凉。从中医角度来看,是身体出现阳虚的表现。血液循环不能够到达四肢的末梢,所以血液供应不足手脚就会冰凉。但可以通过日常生活和食物调理改善手脚冰凉的症状。

1. 运动生阳 坚持规律运动可增强心肺功能,从而有效地改善末端循环,促进血液流动。根据个人爱好、体力强弱选择运动方式,以有氧运动为佳,如瑜伽、散步、太极拳、八段锦等,微微出汗即可。

2. 晒太阳 中医讲“背为阳”,冬天人处于“阴盛阳衰”的状态,宜进行“日光浴”,背对阳光,肾与膀胱,一脏一腑,互为表里,膀胱经脉行于背部,“日光浴”可暖背,温通膀胱经气,有助肾中

冬天手脚冰凉,这样改善

阳气升发。

3. 泡脚 肾之经脉起于足部,足心涌泉穴为其主穴。冬夜睡前最好用具有补肾作用的中药(如菟丝子、淫羊藿、仙茅等)煎煮后泡脚,水温控制在40度左右,水漫过脚踝,浸泡20分钟左右,就会感觉到全身发热。如果在泡脚的同时再揉搓双脚,效果会更好。该法可以温肾阳,防寒寒。

4. 饮食 羊肉:羊肉可以算得上是肉类中的暖宝宝,在众多温补食材中都是能数一数二的。羊肉中含有大量的蛋白质,能够很好地为身体提供热量。

生姜:一年四季除了秋季要少吃姜外,剩余三个季

节都要适当地多吃一些,尤其是夏季和冬季。在寒冷的冬季食用上一些生姜,能够很好地驱寒保暖。

冬日的代茶饮:

枸杞老姜茶

准备一块老姜、50克枸杞、50克红糖、500克水,将老姜枸杞洗净,所有材料放入锅内中火煮约15分钟即可。红糖性温、味甘、入脾,具有益气补血、健脾暖胃、活血化淤的作用。老姜(姜母),味道辛辣,可以补血活络。 陈捷

小贴士

自我推拿 缓解手脚冰凉

揉神阙穴 神阙穴位于腹中部、脐中央。右手抱成

碗状,扣于神阙穴上,通过腕关节的绕动揉动穴位。每分钟15至30次,每次按揉3至5分钟,每日晨起、睡前各按摩1次。

擦命门 命门穴在第二腰椎棘突下凹陷中(正对肚脐位置)。用左右两手掌心,顺着脊柱两侧膀胱经下行,沿命门穴上20厘米处直到命门穴,再用手掌推擦穴位,以感觉微微温热为宜,约3至5分钟,每日晨起、睡前各按摩1次。

擦涌泉 涌泉穴位于足底,约足底前三分之一与中三分之一连接处。用掌根侧面或小鱼际做往返地擦动,直至脚心出现温热感,约1至3分钟,左右脚各做1次为1组,每日晨起、睡前各1组。按摩时加点红花油或婴儿油,效果更好。 庄媛

青滨附院“党建联盟送光明” 把幸福和温暖留在患者心中

“我们现在看东西比以前清晰了不是一星半点,医生技术又好又热情,真的太感谢了。”近日,4位刚刚进行了白内障治疗的老人和一位接受了翼状胬肉治疗的老人特意到青岛滨海学院附属医院(以下简称:青滨附院)眼科送上了一面写有“精湛医术保光明 医德高尚暖人心”的锦旗,表达他们的感谢。

这五位老人是古镇口“融合发展党建联盟”成员单位西海岸新区滨海街道三沙路社区的居民。他们受益于青滨附院“党建联盟送光明”工程,在青滨附院进行了白内障和翼状胬肉手术,术后第一天,裸眼视力均达到0.8。

“党建联盟送光明”工程是古镇口“融合发展党建联盟”深入开展主题教育的一



项重要举措。“融合发展党建联盟”各成员单位充分利用区域资源,发挥各自优势,认真走好群众路线,解决百姓急难愁盼问题。青滨附院作为“融合发展党建联盟”理事长单位,积极协调,主动作为,利用自身资源优势,开展了“送光明”活动。

2023年,青滨附院依托“送光明”工程,将健康服务辐射全区。截至目前,已经

为130余位老人进行了手术治疗,其中绝大部分为白内障患者。

据统计,我国60-89岁人群白内障发病率约为80%。白内障,简单来讲就是晶状体混浊造成的视力下降。晶状体是眼睛的重要组成部分,如果把人眼比作一台照相机,那晶状体就是照相机的“镜头”。晶状体是眼屈光系统的组成部分之

一,起着非常重要的作用,可以过滤阻挡紫外线,守卫视网膜和黄斑。白内障即晶状体混浊,相当于照相机镜头模糊了。

白内障超声乳化吸取联合人工晶体植入术是世界公认的治疗老年性白内障安全有效的手术方式,具有损伤小、无需缝合、手术时间短、几乎无痛苦、术后切口愈合快、早期即可获得满意视力等优点。

医院通过前期义诊和走访发现,很多眼疾患者年龄偏大,到医院就医比较困难。根据这一情况,青滨附院还特别安排了专人专车接老人到医院,为老人免费检查视力、眼压、眼底,进行眼部健康科普,让老人享受到了更专业的治疗和更贴心的服务。 本报记者

健康指南

长期偏头痛可能是“心病”

有网友长期饱受偏头痛困扰,做了各种脑部检查结果都是正常,最终在心脏上找到了问题,检查结果显示:心脏卵圆孔未闭,腔隙性脑梗死。

卵圆孔未闭是胚胎时期心脏房间隔的一个生理性通道。大多数人的卵圆孔在出生后一年内自行闭合,未能闭合者在房间隔中部形成一个潜在的通道,即卵圆孔未闭。

专家提醒,偏头痛患者存在卵圆孔未闭的几率很高,长期偏头痛且一直查不到原因的患者,建议到心外科、神经内科等科室排除一下是否有卵圆孔未闭的情况。通过经胸超声心动图、经食道超声心动图、对比增强经颅多普勒超声、右心声学造影等检查可明确诊断。对于不明原因的头晕、头痛以及短暂性脑缺血发作,要考虑是否有卵圆孔未闭存在,及时检查,及时封堵。 徐兰青

小妙招防治天冷冻疮复发

有人手脚上的冻疮年年复发,又疼又痒又肿,该怎么办呢?

专家表示,冻疮的直接诱因是寒冷,在长期反复寒冷刺激下,皮下的血管细胞会受到损伤,并伴有微血栓的形成。当温度突然升高时,血管无法承载突然增加的血流供给,血液便会涌入周围的组织,导致皮肤红肿和瘙痒。

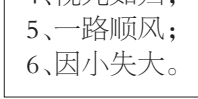
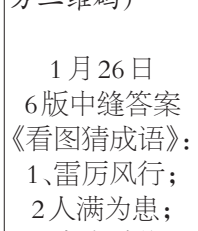
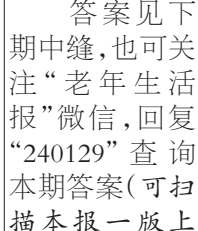
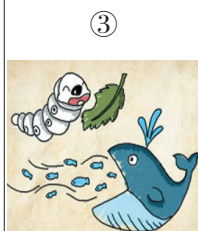
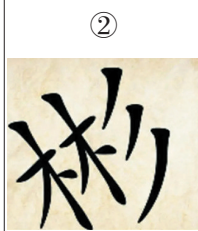
冻疮一旦发生,关键在于摆脱湿冷环境,注意冻疮局部的保暖、干燥,否则难以奏效,即使一时好了也容易复发。

在得当的护理和保暖措施下,通常1-3周就可以自行恢复。

不要去挠、去搓,更不要立即烘烤和用热水浸泡,这些外部刺激都会延缓冻疮的恢复。

如果实在红肿痛痒难耐,可以外用药膏进行缓解;如果出现水泡,不要自行戳破,这会带来感染风险;如果水泡已经溃烂流脓,则应及时就医。

持续超过3周还没有恢复,或皮肤变白淤青的话,同样需要寻求医生的帮助。除此之外,加强锻炼与营养,以增强体质,促进血液循环。 柯一



答案见下期
中缝,也可关注
“老年生活报”
微信,回复
“240129”查询
本期答案(可扫
描本报一版上
方二维码)

1月26日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、雷厉风行;
2、人满为患;
3、事半功倍;
4、视死如归;
5、一路顺风;
6、因小失大。