

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办
“健康教育进社区”公益活动



热线:82888000

老年人体检
有“专门项目”

问:最近想带家里老人去体检,老年人体检最该查什么?

任贝贝(青岛市市立医院东院健康管理中心主任主治医师):随着年龄的增长,很多慢性病会逐渐出现,建议老年人每年最好体检一次。老年体检除常规检查外,还应包含针对特发性老年疾病的专项检查。具体来说,老年人如合并冠心病,还应检查以下项目:心电图,这是诊断冠心病最简便、常用的方法;心电图负荷试验;动态心电图;超声心动图;冠状动脉CT,是一项无创、低危、快速的检查方法,已逐渐成为一种重要的冠心病早期筛查和随访手段;冠状动脉造影及血管内成像技术,是目前冠心病诊断的“金标准”,可以明确冠状动脉有无狭窄、狭窄的部位、程度、范围等,并可据此指导进一步治疗。

老年人如果有高血压,体检时则应重点关注:心电图、超声心动图,发现是否因高血压导致了心脏结构的变化;眼底检查,可以观察到眼底血管是否硬化、出血等,是高血压眼底病变的主要诊断手段;颈动脉彩超,可以发现是否在大中动脉的病变,是有高血压的人必须要做的一项检查;尿微量白蛋白,发现早期肾损害的一项敏感指标,在肾脏的功能尚未发生异常时即可出现,具有较高的预警价值;另外,还有电解质和脑CT检查。老年人如果有糖尿病的情况,应查体重、血糖、尿常规、肾功、血压、血脂、尿白蛋白、心电图、下肢检查。

下肢静脉曲张
预防有技巧

问:长时间站立之后,小腿会酸胀、发麻,小腿脚踝等部位还出现了水肿,这些症状是静脉曲张引起的吗?生活中应怎么样预防静脉曲张?

姜桂喜(海慈医疗集团血管外科中心一科主任):下肢静脉曲张俗称“蚯蚓腿”,是由于先天性静脉管壁薄弱、静脉瓣膜功能不全,或者长期从事站立工作,导致血液在静脉内蓄积,静脉内压力增大而出现的下肢静脉迂曲扩张。

预防下肢静脉曲张的发生与发展,我们要做到以下三点:1、日常注意多休息,避免长时间站立或保持一种坐姿不动,每隔1小时可活动一会儿。必要时按摩腿部,促进血液循环,常做抬腿和勾脚运动,勾脚可以促进下肢静脉血液回流。2、活动时腿部肌肉收缩,可以帮助静脉血液回流,因此要养成规律的运动习惯,运动时不穿束腰过紧的衣裤,避免增加腹压。可以选择鞋跟较低的鞋子和宽松的衣裤,穿束缚扎弹力绷带或穿医用弹力袜,这样会有效消除疲劳感。3、避免高温,高温可以使血管扩张、加重静脉内血液淤滞,这也是静脉曲张患者在温水沐浴时常出现明显的下肢沉胀感的原因。如果怀疑有感染时,应及时就诊,不要自行局部热敷治疗。如果出现曲张静脉破裂出血时,也应及时到医院就诊。观海新闻/青岛早报记者 杨健

未病先治进社区 居民健康零距离

“健康教育进社区”第五场公益活动走进双山街道

10月21日,由青岛市卫生健康委员会和青岛早报联合主办的“健康教育进社区”公益活动走进了双山街道大山社区。本次进社区活动由青岛市海慈医院心血管二科和治未病科专家现场义诊,此次活动旨在宣传有关心脏健康的知识,吸引了大批群众和患者前来咨询。

发生急性心梗 患者和家属牢记两个“120”

“前段时间,我老伴因为急性心梗住进了医院,现在刚出院,我们应该注意点什么?”在活动现场居民王向心咨询道。在健康义诊中,专家现场耐心细致地为前来咨询的居民提供医疗咨询,认真讲解常见病、多发病的预防诊治,仔细地为居民问诊检查、分析病情、答疑解惑、传授健康知识。

在现场,心血管二科陈倩向居民介绍了急性心肌梗死的危害——当血管闭塞导致心肌缺血缺氧,30分钟就会出现不可逆的心肌坏死,导致心衰、心律失常、室壁瘤,甚至心脏穿孔、心脏破裂、猝死。“在发生急性心梗时,患者及家属应牢记两个‘120’:一是立即拨打120;二是救治的黄金时间是120分钟。一定要争分夺秒在最短时间内送往医院进行急救,万万不可掉以轻心。”陈倩强调,120分钟以内溶栓或介入是黄金时间,最差也要在12小时内溶栓或介入。如果超过这两个时间点,许多患者可能会失去生命,即使抢救成功,也将会造成心肌梗死引起的各种并发症,影响今后的生活质量。

陈倩给居民讲解了急性心梗发生后的急救措施。如果发生胸痛的警报信号,应马上拨打120,家人将患者平躺在地面或床上,取出1片硝酸甘油片让病人含化。要让病人镇静下来,周围的人不要大声说话。如病人心脏



义诊现场,医生为社区居民诊疗。

突然停止跳动,可进行正确的心肺复苏急救。

未病先治 制定个性化体质调养方案

日常如何预防疾病,也是广大居民关心的问题。青岛市海慈医院治未病科充分发挥中医特色优势,为健康、亚健康、病前状态、慢性病及愈后康复等人群,提供中医体质辨识、健康调养咨询、健康管理、中医传统疗法干预等服务项目。

“治未病科从中医体检,到中医特色内治,再到中医特色外治,全方位、全周期帮助患者进行健康管理。”治未病科刘雪燕医生说。“作为‘健康杀手’的多数慢性病,都可以通过治未病的种种措施来预防。”刘雪燕表示,目前许多心脑血管疾病、呼吸系统疾病等都没有特效药,中医治未病,以强体质

为核心的健身、防病思想,以适应自然变化、增强机体抗病能力来治未病的基本原则,可以从功能的、整体的变化来把握生命,未病先防,有病早治,已病防变,病后调护。

活动结束,大家纷纷表示这样的健康义诊很实用,让他们意识到了预防疾病的重要性,同时也增强了自我防病的意识和能力,受益匪浅。

青岛市卫生健康委员会和青岛早报将持续开展“健康教育进社区”公益活动,积极引导广大居民关注健康,增强健康理念,养成良好的生活方式,从而提升全民健康素养和健康水平。

观海新闻/
青岛早报记者
徐小钦 摄影报道



孕期鼻炎犯了 小心肚里宝宝缺氧

特色科室

为了能够怀上健康可爱的宝宝,大多数女性都会提前做好各种准备,但是身体上有一个地方往往会被忽略,那就是——鼻子。鼻腔通气顺畅对孕妈妈来说,是胎儿氧气供应的保障。青岛市市立医院东院耳鼻咽喉头颈外科副主任高娴为大家分享孕期的鼻健康知识。

孕期遇鼻炎应及早就医

晶晶准备当妈妈了,查了好多资料开始积极备孕,还特地去拔了一颗总是发炎的智齿。今年上半年,晶晶如愿怀孕,可没过多久,过敏性鼻炎却犯了。她一把鼻涕一把泪,张着口喘气,眼睛干涩,晚上睡觉憋得厉害,上班也没精神。最后晶晶来到市立医院耳鼻喉科就诊。

高娴副主任问过病史,仔细为晶晶查体后说道:“鼻子堵得很厉害,鼻腔的黏膜苍白水肿得厉害,鼻中隔还向右偏

曲那么多,右边鼻腔里面都没有缝儿了。”晶晶这才意识到,右边鼻腔一直比左边通气差,现在右边是完全不透气了,自己却没有早来看医生,后悔不已。

安全用药要有医生指导

“鼻子这么堵,应该早一点来看,你憋气的时候,肚子里的宝宝也会跟着缺氧呀。”听到医生的话,晶晶这才知道,当了孕妈妈,这些毛病更要治疗,要找科学的办法进行控制。“一直都以为怀孕不能用药呢!”听到晶晶这么说,高娴指出,怀孕以后不能够随意用药,但是遵医嘱安全用药是可以的,晶晶及时停止使用的那种国外鼻喷剂就是孕妇慎用的。

医生的话是定心丸。接下来,医生给晶晶开了高渗的生理海水,鼻塞的时候喷喷可以改善鼻塞;开了孕妇可以短期使用的抗组胺药;还手把手教晶晶鼻腔冲洗,怎样把鼻腔的粘鼻涕冲洗出来。“这种特别偏曲的鼻中隔,属于结构问题,需要手术治疗,现在是不行了。等

到宝宝断奶以后,怀第二个宝宝之前,可以做微创的鼻内镜鼻中隔偏曲矫正术,以后就会通气了。”高娴建议。

鼻炎一族备孕要提前评估

高娴建议备孕时要注意以下几点:

1、备孕时,要想一想自己平时是否有各种鼻炎症状,比如反复出现的鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕(包括清水样的鼻涕和脓鼻涕)。如果有的话,就需要提前就医,到耳鼻喉科找医生评估,看看怀孕期间有哪些注意事项,是否需要怀孕前进行一定的药物治疗或手术治疗。

2、如果真的在怀孕期间出现了鼻炎症状,孕妈妈也不要“硬扛”。虽然孕期有很多用药限制,但咨询专科医生也可以在孕期使用一些安全的方法和药物。

3、“网传”或者很多人推荐的特效药,不一定适用于孕妈妈。一定要先搞清楚具体的成分,特别是网上代购药物,来源不明,说明书也未必能看懂,使用要谨慎。观海新闻/青岛早报记者 杨健