

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办

# “聆听健康”家门口看上专家号

## “健康教育进社区活动”让居民近距离享受医疗服务



热线: 82888000

### 憋气时间长短 不能判断肺功能

问:最近刷短视频看到,憋气的时间长短能判断肺功能是否正常,如果憋气40秒以上,就说明肺功能好,是真的吗?

戴丽娜(青岛阜外医院呼吸科专家、内科副主任):憋气时间长短,这只能一小部分反映我们的肺活量,并不能真正反映我们的肺功能,肺功能还要通过大气道、小气道的问题来综合判断。憋气的时间因人而异,一些像慢性气道疾病,慢性支气管炎、支气管扩张,一些吸烟的病人,肺活量是低的,健康的人肺活量比较大。但这个因人而异,因此不能通过这种方式来判断健康与否。

注意肺部健康,建议从以下几件小事入手:注意保暖,家里的温度最好是保持在18—25摄氏度比较合适,衣服一定要穿得厚薄得当,不能受凉;注意适当的运动,慢跑、打太极拳、八段锦,这些有氧运动都是有好处的,可以提高肺活量。

慢阻肺患者的肺功能破坏限制了运动能力,需要在专业医生指导下进行合理运动,日常可以勤伸懒腰、深呼吸,以锻炼呼吸肌肉,做一些缩唇呼吸和腹式呼吸。缩唇呼吸就是用鼻子吸气,缩着嘴巴,往外慢慢呼气;腹式呼吸刚开始练习的时候,可以把手放在胸部和腹部,吸气的时候就鼓起肚子来,当呼气的时候把肚子收回来,这叫腹式呼吸。腹式呼吸和缩唇呼吸可以配合起来做,可以一天做到三到四次,每次做20到30次。

### 预防脑卒中 先控制“三高”

问:家里老人患了三高,请问生活中如何快速识别脑卒中并及时就医?

马艳华(海慈医疗集团西院区神经内科主任):脑卒中的患者往往有高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、吸烟与酗酒、肥胖、年龄及卒中家族史等危险因素,如果自己或者家人具有以上危险因素,在突然出现有一侧肢体无力或麻木;一侧面部麻木或口角歪斜;说话不清或理解语言困难;双眼向一侧凝视;一侧或双眼视力丧失或模糊;眩晕伴呕吐;既往少见的严重头痛、呕吐;意识障碍或抽搐等状况时,就要高度怀疑脑卒中,损失时间就是损伤大脑,这时请立即拨打120,快速行动及早就诊。

在平日生活中预防脑卒中比治疗更重要。首先要做到合理膳食,包括低钠饮食,建议每人每日食盐量不超过6克;优“脂”饮食,限制动物性脂肪的摄入,可有效减少血液中胆固醇及甘油三酯的含量,降低血液黏稠度;多食蔬菜、水果、谷类食物。其次要控制“三高”,普通高血压者应将血压控制在140/90mmHg以下;对高血压合并糖尿病或肾疗者,血压通常应控制在130/80mmHg以下,老年人(年龄>65岁)收缩压一般应降至150mmHg以下;血糖的理想水平为空腹血糖小于7mmol/L;血脂异常者主要以低密度脂蛋白胆固醇作为血脂的调控目标,应将低密度脂蛋白胆固醇降至2.6mmol/L以下。最后,养成良好的生活习惯、定期体检,对于预防脑卒中的发生也有着积极意义。

观海新闻/青岛早报记者 杨健



专家团队为社区居民义诊。

“医生,我这几天耳朵里面好像有小虫子在嗡嗡叫,声音也听不清楚了,是怎么回事?”“大妈,初步考虑是神经性耳鸣。”青岛市第三人民医院耳鼻喉头颈外科主任杨嵘在给社区的老人仔细检查后,耐心地解释病情:“要保证充足的睡眠,再吃药观察一下疗效。”近日,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”走进社区,除了耳鼻咽喉头颈外科,还汇集了呼吸与危重症医学科、关节外科团队专家,将健康送进社区。

### 指导耳部科学护理

在义诊现场,医务人员为社区居民开展了耳部疾病检测、耳部保健咨询等。针对老人常见的耳鸣、耳聋、听力下降等问题,详细告知如何避免发生药物性耳聋、耳鸣的病因和治疗方法,提醒大家如果出现听力下降,要第一时间去医院诊治。

义诊现场,慕名前来的群众络绎不绝。“义诊的专家真不错,看得认真,解答得也细致,我们都能听懂。”义诊现场的居民对到来的专家团队赞不绝口。杨嵘表示:“我们开展进社区义诊活动,旨在为居民普及听力筛查的科学知识,提高大家爱耳、护耳的自我保护意识,有助于改善耳部疾病患者的生活质量,指导他们耳部的科学护理,这种送医送健康进社区义诊活动深受群众欢迎。”

### 重视早期慢阻肺筛查

慢阻肺被称为“沉默的杀手”,早期的咳、痰、喘症状易被患者忽视,确诊时已造成较重危害。不仅如此,不能坚持治疗也是导致慢阻肺急性加重、病情反复的重要原因,对患者生命

健康造成严重威胁。

第三人民医院呼吸与危重症医学科主任孙桂香,带领科室医务人员现场通过开展义诊咨询、发放宣传资料等多种形式宣传慢阻肺的防治知识。孙桂香表示,慢阻肺是我国四大慢病之一,由于早期的慢阻肺没有太多的症状,相关的关注与预防便尤为重要。“如果出现了慢性咳嗽、咳痰,或者伴有胸闷、喘息、气急等症状,需要及时关注;另外,长期吸烟的人群或者是长期接触二手烟的人群,更需要高度关注患慢阻肺的风险。被诊断为慢阻肺疾病也不要恐慌,这是一种可控可治的疾病,只要合理治疗,可以稳定在比较好的水平。”孙桂香说。

### 骨关节疾病现场指导

在义诊现场,第三人民医院关节外科负责人王斌带领专家团队,通过与社区居民面对面交流,细心讲解骨科健康的基础知识及老年人常见的骨性关节炎、腰椎间盘突出等骨科疾病

发病原因、症状表现、治疗方式的选择以及适宜手术时期,并为患有骨病的居民提出进一步的治疗建议。

“医生,你看我才五十出头,这膝盖下面咋‘疙里疙瘩’的,一按就疼,这是咋回事……”“我走起路来,走一段歇一段,膝盖酸痛。”王斌根据每位患者的描述和疼痛特点,或给予耐心解答,或给予现场查体初诊。

活动中,居民们之间探讨着自己骨病症状、带给生活的影响,并及时向医生询问着有关骨病诊疗、健康方面的相关知识。活动结束后,大家纷纷表示这样的健康义诊很实用,增强了居民自我防病的意识和能力,令人受益匪浅。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



# 近30年天天穿棉袄 原来“冷”在心里

## 特色科室

1995年一个深夜,刺耳的敲门声划破寂静。当她听到丈夫在工作中意外离世的新闻时,一时间瘫坐在地,精神支柱轰然倒塌,从此再也没有立起来过……日前,她手捧锦旗送给抚平她心灵伤痛的医生,青岛市市立医院西院区临床心理科王俊主任。锦旗上“医术精湛 妙手回春”八个字,近30年如堕冰窟的“冷”,终于有了“暖”的温度。

### 脱不掉的棉袄 病根在心

73岁的赵女士(化名)一年四季穿衣有“标配”,秋衣、保暖衣、毛衣、自发热棉袄,最外层套上厚羽绒服,下半身同样要裹三四层,即使是在酷暑难耐的三伏天依然“全副武装”。近30年里,赵女士无论严寒酷暑,只觉得浑身发冷,腿部肌肉难受,睡眠质量差,情绪紧张、烦躁,常常陷入愁苦悲观之中。为了卸掉身上的“枷锁”,她辗转多家医院,查遍中医、西医,住院、检查、开药,

但畏寒症状有增无减。

临床心理科王俊的专家门诊,是赵女士心里最后一根“救命稻草”。王主任详细询问病史:患者在丈夫去世时受到强烈的精神刺激,此后便逐渐出现畏寒、失眠、情绪烦躁等症状。完善全面的体格检查和必要的辅助检查后,患者被诊断为“躯体形式障碍”。

“这是一种心理疾病,病因复杂,和生物、心理、社会因素有关。患者表现出畏寒症状,但是各项检查未发现明显器质性病变,只不过是神经递质的正常分泌和代谢受到了影响,不能正常‘工作’,从而引发不适。”

### 治疗双轮驱动 终于“暖”了

明确诊断后,医生对赵女士采取抗焦虑抑郁和改善睡眠的药物,同时开展心理认知行为治疗,引导患者对自己的疾病有一个正确认识。

两个月后复查,赵女士自己明显感觉体感温度恢复正常,穿衣也与常人无异,睡眠质量明显改善,从由家人陪同检查变为自己前来复查,终于回归了正常

生活状态。

王俊介绍,“躯体形式障碍”在心理敏感的中老年女性人群中相对比较高发。身病易治,心病难医。如若身边亲人出现这种情况,家属一定不能对此掉以轻心、放任不管,要在生活上多给予关心,引导其树立战胜疾病的信心,增强其抗挫折能力,鼓励他们多参加户外活动,必要时到临床心理科及时就诊。

心病还须心药医,青岛市市立医院临床心理科集临床、科研、教学、保健于一体。科室自2013年4月正式成立,主要以精神心理疾病的诊断、药物治疗为主,尤其以抑郁症、焦虑症、失眠、心身疾病、心理治疗等为临床专业特色,运用心理调查、心理咨询、心理治疗、沙盘治疗、生物反馈治疗及药物治疗等多种方法对患者进行综合治疗。以患者的情感认知康复、社会功能、意愿恢复为目标,帮助他们减轻痛苦、促进身心健康、提高生活质量,为患者全面康复和回归社会提供有力保障,科室深受患者和家属认可。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 谢小真