

结核科医生教您戴口罩

冬季是雾霾频发的季节。随着人们健康意识的提高,口罩成为人们生活的必需品。有人戴着它防尘,有人戴着它保暖,有人戴着它遮丑。市面上常见的口罩有四类:棉布口罩、医用外科口罩、活性炭吸附口罩、N95口罩。正确选择、佩戴口罩有门道。

棉布口罩 棉布口罩造型多样,价格便宜,佩戴舒适,可重复清洗使用,但这类口罩的防护效果是最差的,因为它的纤维较粗,无法有效过滤较小的微粒,所以主要用途是保暖,有些人也用它来遮丑、耍帅、装可爱等。

医用外科口罩 医用外科口罩通常是医护人员在门诊、实验室、手术室等高要求环境中佩戴的口罩。它透气、防尘、柔软、价廉,多为一次性使用,它对细菌、病毒的防护力较强,可避免喷溅的液体与雾滴接触到口腔与鼻腔,是预防流感的首选。

活性炭吸附口罩 活性炭吸附口罩因为配备活性炭过滤装置,价格相对偏贵。它除了

常规的防尘、滤菌外,特别适用于含有有机气体、酸性挥发物、农药、甲醛等刺激性气体的场合,防毒、除臭效果显著,是医疗、化工、环卫单位的理想防护用品。

N95口罩 N95口罩是口罩家族中的新贵,可以有效阻挡直径为0.1~0.5um的颗粒物,过滤率95%以上,防护性能强大,是真正可以过滤PM2.5微粒的口罩,目前主要用于医疗防护,如非典、甲流等飞沫性传染病。肺结核是一种呼吸道传染病,佩戴口罩是预防结核感染的有效方法之一。作为结核科医生,我每天要接触许许多多的结核病患者及家属。值得庆幸的是,这些患者及家属中约90%具有主动佩

戴口罩的意识,但令人担忧的是,这些佩戴口罩的患者及家属中约50%佩戴不正确,并没有真正起到预防结核感染的作用。建议肺结核患者及与其有密切接触的亲朋好友选择N95口罩,只有它才具有阻挡结核菌入侵的作用。而且,佩戴口罩可以实现完美密合,只罩嘴巴不罩鼻子,鼻梁、脸颊、下巴侧边漏风的戴法都是错误的。

正确戴口罩步骤 中国是结核病流行的重灾区。防治结核,人人有责,为了自己及身边人的健康,学会正确佩戴口罩并教会他人正确佩戴口罩十分重要。正确步骤如下:第一步,拉松或解开固定带;第二步,戴上口罩(需同时罩住嘴巴和鼻



子),将固定带置于头顶及脑后;第三步,按压口罩边缘的金属压条使之贴合脸型;第四步,检查密闭性,即轻按口罩深呼吸,呼气时无气体漏出,吸气时口罩中央凹陷。(长沙市中心医院肺科医院结核科主治医师 康怡)

子宫脱垂用子宫托

随着年龄增长,中老年妇女可能会面临盆腔脏器脱垂的困扰。最近,长沙的张女士因子宫脱垂就诊,因合并高血压、糖尿病,不愿手术,我建议她用子宫托来治疗脱垂。

子宫托安全性高、疗效好、成本低、操作简便,已成为盆腔脏器脱垂较好的治疗法。子宫托分为支撑型和填充型两种。环形子宫托最常用,由于其易于自行取出和放置,不影响性生活,是首选的子宫托类型。牛角形子宫托是常用的填充型子宫托,用于环形子宫托失败的患者。选择应遵循个体化原则,建议患者在女性家属陪同下前往盆底诊治专科门诊和盆底康复中心接受子宫托试戴治疗。合适子宫托的标准为:患者佩戴舒适,站立做深蹲动作或咳嗽时不脱落,不影响行动,不影响大小便。

注意:首次佩戴子宫托后1个月应至盆底疾病专科门诊复诊,以后每半年一次。每半月取放和定期随访可有效预防并发症的发生。急性盆腔炎症、阴道炎、严重的阴道溃疡、子宫托材料过敏者不宜放置子宫托。(湖南省妇幼保健院妇科主任 罗军)

人工泪液缓解眼干

眼红、充血、干涩、疲劳、刺痛、流泪、异物感……出现这类症状主要是由干眼症、过敏性结膜炎、角膜炎等眼病所致。若有这些症状,推荐人工泪液(即玻璃酸钠滴眼液,商品名海露)予以缓解。

干眼症患者,建议不要长期使用电子产品,定期进行湿毛巾热敷、睑板腺按摩,注意用眼卫生,局部点用海露眼药水。若上述方法不能完全有效时,局部可根据病因,遵医嘱使用含糖皮质激素的眼药水等,但一定要定期门诊复查,以免使用不当诱发白内障、青光眼。(湘潭市第一人民医院眼科副主任 李霄)

童装防甲醛危害

常有新闻报道童装甲醛超标。爷爷奶奶爱给孙辈买衣服,为避免孙辈遭受甲醛的危害,建议买童装要看标签。3岁以下,只买A类童装,棉质更好。衣服买回来不要急着给孙辈穿,尤其是打开包装袋就闻到难闻气味的衣服,最好先在清水中加入少量的白醋或2~3小勺的食用盐进行清洗。洗好晾干后,用干净的塑料袋密封储存,可放置活性炭来吸附残存的甲醛。(湖南省儿童医院麻醉手术科医生 曾亚茹)

主动脉夹层正高发

冬季气温骤降,最易诱发心脑血管病,其中被称为大血管“不定时炸弹”的主动脉夹层也进入高发期。先天性心血管畸形、马凡综合征、主动脉粥样硬化、高血压等患者都是高危人群。预防建议积极控制血压,戒烟,控制体重。如亲属中有人患主动脉夹层、先天性心血管畸形、马凡综合征等,在就诊时及时告知医生。

主动脉夹层的治疗主要包括药物保守治疗、介入和外科手术。主动脉夹层的典型症状是突发的、剧烈的、胸背部撕裂样疼痛,严重的可出现心衰甚至突然死亡。如发现自己或他人出现类似症状,务必:保持镇定,拨打急救电话;服降压药控制血压;平躺,避免用力、憋气,等待救援。(中南大学湘雅二医院血管外科副教授 何昊)

阵发性高血压 暗藏风险

阵发性高血压是指反复发作的一过性血压增高,可持续数分钟、数小时,甚至数天,典型表现是血压突然升高,伴面红、剧烈头痛、全身大汗、心悸、乏力、疼痛、焦虑、呕吐、恐惧或有濒死感,严重者可致心脑血管意外。阵发性高血压的病因多。心理因素多与情绪相关,在情绪焦虑、与人争吵或应激等状态下可能发作。病理因素中,常见的为嗜铬细胞瘤。此外,睡眠呼吸暂停综合征、偏头痛、癫痫、糖尿病、甲状腺功能亢进等病;服某些药物、更年期和植物神经功能紊乱等情况,也都可能导致阵发性高血压。(中南大学湘雅医院神经内科脑血管病专科主任 刘运海)

出现压疮后按摩适得其反

常有因病卧床的患者在发生压疮后就医,而家属非常纳闷:我们儿女很孝顺,对父母的照顾很精心,问题出在哪?

我发现,长期卧床者出现压疮后,家属护理存在很大的误区,导致病情加重。常见的误区有:①出现压疮后按摩会加速局部耗氧和组织坏死;②用碱性肥皂擦洗皮肤,会去除有利的皮肤保护层;③为保持皮肤干燥而用爽身粉等,会堵塞毛孔;④在伤口上涂抗生素,将增加耐药性;⑤在伤口上使用碘酊;⑥暴露伤口使其结

痂,会导致痂下积液感染;⑦过度使用烤灯将不利于愈合;⑧仅局部用药。

居家老人防压疮,要做到“五勤,一加强”。

勤翻身 协助老人每2小时换体位,并在骨隆突处放置支撑物如软枕等,有条件的可用专业气垫床、30度翻身枕等。翻身时应先将身体抬起,再挪动位置,避免拖、拉、推等动作。

勤擦洗 常为老人擦洗身体,遇出汗较多、大小便失禁等情况随时清理、擦洗。擦洗时动作要轻柔,禁用肥皂等碱性清

洁剂。给皮肤干燥者涂抹润肤乳。

勤活动 照护者每日应对其进行被动肢体锻炼。

勤更换 保持床单、被罩及衣物清洁、干燥,做到随湿随换。最好准备柔软的棉质被服,在更换后保证床单、衣物平整。

勤观察 每日仔细观察,看老人皮肤有无压红、水泡、破溃等现象,发现问题及时就医。

加强营养支持 给予高蛋白、高热量、高纤维素、易消化的食物,多吃蔬菜、水果。(长沙市第三医院老年病科主任 项金华)

自制三九贴敷赶走咳喘

老年人秋冬养生强调养阴,应多饮白开水,也可早晚各喝一次蜂蜜水。建议早睡早起,尽量保持心情舒畅。可在室内进行轻柔运动,如气功、瑜伽、太极拳。尽量避免辛辣食物及烟酒,宜多吃番茄、山楂、乌梅、萝卜、梨、银耳、百合等滋阴、润燥、下气的食物。也可在医生的指导下用生地、熟地、淮山、知母、白芍、沙参、麦冬等中药煲汤。

冬季各类老年病高发。穴位贴敷能使人体阳气充沛,帮助机体提高免疫力,对老年人的咳喘、多痰、疼痛、失眠均会收到很好的效果。贴敷时间选在三九期间,自觉贴敷部位痒痒、灼热、刺痛等不适及时取下药贴。

老年人咳喘、多痰:可选用白芥子、细辛、延胡索、甘遂、肉桂等药物研末,用生姜汁调成膏状,贴敷大椎、肺俞、天突、

膻中、中府、肾俞等穴位。

老年性失眠:可将吴茱萸、肉桂、冰片研磨成细粉后,按15:15:1比例用生姜汁调膏,贴敷心俞、肝俞、脾俞、肾俞等穴位。

老年人的过敏性鼻炎:可将细辛、白芥子、甘遂、麻黄、延胡索、肉桂研末,按2:1:1:2:1:1比例用姜汁调膏,贴敷大椎、肺俞、肾俞、天突、膻中、足三里等穴位。(湖南中医药大学第一附属医院老年病科副主任张稳)

感冒药要对症使用

市面上感冒药品种类繁多,据相关的有效成分来选择,比记住感冒药的商品名更有用。

1.如果感冒后有流鼻涕、流泪、打喷嚏的症状,可选择含抗过敏成分的感冒药,这类成分包括马来酸氯苯那敏或氯雷他定等(要注意前者有嗜睡的副作用,后者则没有)。

2.如感冒后有鼻塞的症状,要选含减轻鼻黏膜充血成分(如伪麻黄碱)的感冒药。

3.如果感冒后有发热、头

痛、关节痛等症状,要选择含有解热镇痛药物成分的感冒药,这类成分包括乙酰氨基酚等。

4.如果感冒同时有痰,可选择含祛痰成分的感冒药,这类成分包括愈创甘油醚、乙酰半胱氨酸、氨溴索等。

5.如感冒后伴咳嗽,要选择含止咳成分的感冒药,这类成分包括右美沙芬、可待因等。

注意:1.服感冒药期间不能饮酒或含有酒精的饮料。2.普通感冒,对症用药1周可痊愈或

好转;若无效,则应考虑或为其他疾病,应及时咨询医生。3.感冒若由病毒引起,抗菌药仅在并发感染时可用。4.缓解感冒症状尽量只吃一种药,尽量选用单一有效成分的药品。多个症状同时出现时,最好针对症状选含有相应有效成分组合的单种感冒药。5.高血压、心脏病、糖尿病、甲亢、青光眼、前列腺肥大患者慎用含伪麻黄碱成分的感冒药。(湖南省人民医院科研部副主任 郑姣)