

家庭医生编长微信提醒健康过冬

褚建东是河南洛阳市西工区市府院社区卫生服务中心的一位家庭医生,每到季节交替时,他总能敏锐地觉察到辖区老人的健康变化。前几天,他给辖区老人编发了一条健康提醒长微信,这些文字犹如冬日暖流,让人倍感温暖。让我们一起看看这份“健康预报”都有什么内容吧。(摘编自《洛阳晚报》)

血压波动,老两口先后住院抢救

我最近接诊的血压波动的老年人很多,他们大部分有高血压史,平时不太注意。最让我惋惜的是一对80多岁的高血压夫妇,他们平时不按时吃降压药,也很少监测血压,结果前几天相继脑梗发作,前后脚住院抢救。

正值气温频繁变化时,血压容易波动,建议您这段时间每天都测测血压,可以在上午9点至10点、下午4点至5点这两个时间段测,睡前也可以测一下,最好把每次血压监测的结果都记下来,把血压控制好,该调药及时调药,该就诊及时就诊。

带状疱疹治疗不及时易留后遗症

季节交替,病毒活跃,近期50岁以上带状疱疹病人也多了。带状疱疹不可怕,可怕的是耽误治疗留下后遗症。前些天我接诊了一位80多岁的老太太,她左侧腋下疼了几天,以为是冠心病发作了,又是吃药又是贴膏药,但都不管用。我把她的膏药一揭掉,发现已经出了大片疹子。虽然积极住院治疗了,但老人还是留下了神经痛的后遗症。近

期如果您出现肋间疼痛或胸疼等症状,甚至是头疼或耳朵疼,要考虑患带状疱疹的可能,最好及时治疗。

心脏不舒服其实是情绪出问题

每年这个时候都是抑郁症高发期,很多人表现为情绪低落,但更多的人表现为头晕、头疼、心慌、胸闷、胃肠道不舒服甚至失眠,如果检查并未发现明显异常,要警惕抑郁症。

近期我接诊的抑郁症患者明显增多,以中老年女性居多,但她们很少意识到自己情绪生了病。前几天,一位50多岁的中年女性,两次来找我都说心脏不舒服,给她做心电图等检查都没问题,其实是焦虑抑郁情绪导致她出现躯体症状。我开导了她半个多小时,又让她吸吸氧,她的不适症状

才慢慢缓解。虽然天冷了,但大家还是要保持一定的运动量,慢走、游泳都挺好。天晴时出去晒晒太阳,去公园赏赏红叶,必要时找心理医生聊聊。

呼吸道不太好,及时打肺炎疫苗

最近,门诊咳嗽、慢阻肺患者明显多了,大家要注意戴好口罩,早晚用淡盐水漱口喉咙,效果不理想可找医生对症处理。

对于呼吸道不太好的老人,我有两个建议。一是及时打肺炎疫苗。一旦有发烧、咳嗽,及时治疗,千万别拖。二是在家做做氧疗。买台质量合格的家用吸氧机,每天吸两次氧,没事多做做缩唇呼吸。有个慢阻肺的老病号,之前每年一到冬天就犯病,后来通过规范治疗加吸氧和打肺炎疫苗,已两年没住过院了。

落枕后试试热疗

一般来说,落枕较多出现在早晨,因而很多人觉得,落枕就是因为自己睡相不好。实际上,气温的变化才是落枕的关键,因为风寒、寒邪入侵人体,会导致筋脉拘急,此时动作失当,比如突然的抬头、打喷嚏甚至梳头,都会引起“筋出槽,骨错缝”。

落枕后,只要不是出现剧烈的疼痛,或者是动作受限,可以采取热疗的方式来缓解,比如用电吹风,调整到自己颈部皮肤能承受的热度档位,吹个三五分钟,直到脖子可以灵活转动。或者也可以选择热毛巾,或者热水袋(温度应低于45℃)捂着颈部,只需注意不要把自己烫伤。如果疼痛比较剧烈,头没法转动,甚至吞口水也疼了,就要及时到医院去治疗。(浙江医院推拿科副主任 郑胜明)

这类肺结节要当心

新冠疫情后,因胸部CT体检的普及,肺结节的发现率是此前的2—3倍。很多人拿到检查报告后,总会被上面的“结节”“磨玻璃影”吓得不知所措。其实,90%的肺小结节都不是肺癌。细菌感染、真菌感染、结核、炎性肉芽肿等,都会形成肺结节,经过正规的抗感染治疗,结节也会消失。不过,如果是消炎治疗搞不定的肺结节,就要特别当心了。

体检发现的肺结节既不能忽视,也不可盲目手术。一般来说,5毫米以下的肺结节可观察,半年复查一次CT。如果是5毫米以上的磨玻璃结节,有恶性迹象的,建议及早手术切除。早期肺癌术后可以不放化疗,患者少吃苦少花钱。肺癌是目前国人的头号杀手,建议年过40岁的居民在每年的健康体检中加做低剂量CT,以便及早发现。(武汉市第一医院普胸血管外科副主任医师 祁雯)

如何预防高尿酸

众所周知,高血压、高血脂、高血糖是我们通常说的“三高”,现如今越来越多的人开始出现“第四高”——高尿酸。为什么呢?原因除了遗传因素,还有不良的生活方式。比如喜欢喝饮料、酒类,吃火锅、烧烤,吸烟,运动少,熬夜多,压力大,等等。因此我们建议每天喝够1500毫升水,少吃高糖的食物,减少肉类摄入,每周保证150分钟的运动时间,戒烟酒,这样可以预防高尿酸,防止痛风发作。(武汉市中心医院重症医学科副主任医师 汪毓君)

使用膝盖忌五个字

老年人对膝盖的使用不能随心所欲,要避免伤害行为。

蹲 研究表明,平躺时膝盖的负重为零,而蹲下时负重是体重的8倍。建议老年人和肥胖人群少做下蹲动作,不要蹲着择菜、洗衣、擦地。

跪 跪着时,膝盖的负重大约是身体的8倍。关节软骨磨损的概率也增大,肌腱更容易受伤,膝关节退化较快。

爬 上下楼梯或爬山时,膝关节承受的重量是平时的3—5倍,会加速关节老化。

跷 跷二郎腿会增加患骨关节炎的风险。

静 关节软骨的一部分营养是靠运动挤压关节滑液来供给软骨的,一动不动也会造成关节软骨的“营养不良”,建议经常变换体位,不要久坐不动。(浙江医院骨科副主任医师 郑菊芬)

没性致查查激素

在门诊会经常遇到这样的问题:“大夫,我感觉自己‘性致’不高,这是怎么了?”很多人认为没性致是年龄到了,其实不是。除了器质性问题、精神心理问题外,遇到性欲低下的问题最好查查有无性激素异常。

性激素对维持男子的性征和性功能十分重要,成年男子体内性激素分泌异常也会诱发性欲低下。临床一般将此类情况分为两大类:原发性性腺功能减退和继发性性腺功能减退。对这类疾病,如果无法恢复睾丸功能,睾酮替代是主要治疗方法。进行睾酮替代前,患者必须告知医生自身所患疾病,特别是前列腺癌或乳腺癌(男性)、肝脏、心脏、肾脏疾病,扩大前列腺癌等。(河南省中医院中西医结合男科主任医师 王祖龙)

四种病最怕便秘

某些病如果与便秘碰到一起,给身体带来的影响可能是“雪上加霜”。以下四种病最怕便秘。

高血压 高血压患者需长期服用降压药,部分降压药如利尿剂、钙离子拮抗剂(如硝苯地平)有引起便秘的副作用。高血压患者一定要保持大便通畅,以防在用力时导致脑出血、心律失常等意外。同时应定期监测血压,规律用药,如果出现头晕、剧烈头痛、恶心、呕吐、看东西不清楚、肢体麻木、抽搐等情况,应及时诊治。

肛裂、痔疮 肛裂患者排便时会出现撕裂样的剧痛,所以常

会憋着大便,造成便秘,等排便用力时又加重肛裂的症状,形成恶性循环,甚至诱发肛痿。长期便秘的患者通常伴有痔疮。建议肛裂和痔疮患者应注意保持大便通畅,缩短排便时间,如保守治疗无效,考虑手术治疗。

肝硬化 很多肝硬化患者有便秘的症状,便秘可能会诱发肝性脑病等严重的并发症,甚至出现肝昏迷。有便秘的肝硬化患者,饮食应以清淡、易消化为主,注意营养均衡。多吃绿叶蔬菜、水果等,不要吃硬的、不易消化的食物,当心消化道出血。出现便秘应及时处

理,但不可乱用泻药。

腹部疝 疝患者如果长期便秘,排便时用力会导致腹内压增高,引起疝的症状加重。疝患者出现便秘,需及时找专科医生就诊,必要时做腹部X片或CT检查,明确腹腔内具体情况。如果没有明显的肠梗阻表现,可外用开塞露通便或进行灌肠治疗,也可服用润肠通便的西药制剂。预防疝的发生就是要避免腹压增加,建议多喝水、多吃富含纤维的食物,避免突然抬、举重物,防止呼吸道感染及慢性咳嗽。(火箭军特色医学中心肛肠外科主任 丁健华)

“全胃切除,我还能吃饭吗?”

“医生,胃癌要把胃都切掉,那以后我怎么吃饭?”“医生,能不能给我留点胃?”面对医生,很多胃癌患者往往这样发问。

无论是行全胃切除还是胃次全切除的患者,胃癌术后都需要经历禁食—少量饮水—清流质—流质—半流质—普食的过程。一般患者在能吃流质饮食时就可以出院,因此,术后住院期间,全胃切除和胃次全切除的患者术后饮食没有区别。

出院后,胃次全切除术后的患者由于保留了部分胃,消化功能恢复较快,在3个月左右就能逐步从流质恢复至普食,饮食与正常人无异。但全胃切除患者,由于失去了胃的消化和储存功能,需要少食多餐,让小肠逐渐代偿适应部分消化功能,虽然最后也能逐步恢复到正常饮食,但需要的时间要相对长一点,但营养吸收能力与留胃患者是一样的。这

是因为人类食物的营养吸收主要器官是小肠,而胃最主要的功能是研磨消化食物,全胃切除并不影响营养吸收功能。外科医生在手术时,能保留部分胃时都会尽量保留。胃切除后,患者会因维B12、叶酸和铁蛋白缺乏而出现贫血。因此,全胃切除患者术后复查时要定期检测维B12、叶酸和铁蛋白水平,避免贫血的发生。(复旦大学附属肿瘤医院胃肠外科主任 徐大志)

预防卒中遵循“六字诀”

冬季气温骤降,血管对温度变得敏感,易导致血压值异常上升,若不加以注意,容易引起脑中风。我总结了预防卒中的“六字诀”,供大家参考。

静 狂喜、暴怒、忧郁、悲哀、恐惧和受惊都会诱发中风。患者应保持乐观的心态。

动 每天坚持散步,做体操或打太极拳等柔缓的运动,以增强体质。尤其是肥胖的人要通过运动来控制体重。肥胖

部肥胖为主),易患高血压、糖尿病,所以也易发生中风。

节 作息有时,避免用脑过度、过度劳累。经常工作到深夜,睡眠不足、应酬频繁、旅途劳累,看电视时间过长,都会导致中风的发生。尤其是患有高血压、糖尿病、冠心病的人,过劳往往是中风的诱因。所以,无论工作或学习,都要张弛有度,劳逸结合,饮食有节。

治 对高血压病、高脂血症、糖尿病、冠心病或其它心脏

病伴有房颤等基础病者,应及早进行有效治疗。

勤 中风好发于40岁以上人群,建议每年定期体检,及时发现中风危险因素,尤其老年人应勤测血压、血糖、血脂等。

快 一旦出现中风先兆,快到医院就诊。中风先兆主要表现为自觉半身无力或半身麻木,突然说话不灵或吐字不清,甚至不会说话,但持续时间短,最长不超过24小时。(江苏省中医院神经内科主任 吴明华)