

多科医生开平安度夏处方

三伏天暑热难耐,不少人热病了。多科医生针对近期门诊的情况,总结了一些健康提醒,助您平安度夏。(整理/刘惠)

肾病科 多喝水,保证充足的尿量
泌尿系统结石患者近期明显增加,医院每天要接诊六七位急性肾绞痛发作的患者。提醒大家,一定要多喝水,大量饮水可以溶解小的结晶结晶,甚至能帮助小结石排出体外。要坚持多喝水,保证充足的尿量。

值得一提的是,肾结石病情轻重与疼痛不成正比。如出现肾绞痛、尿频、尿急、尿痛及血尿等症状,应及时到专科诊治,不要拖延。(哈尔滨市第四医院碎石科主任 唐海涛)

心内科 血压贵在稳,做动态监测
一些血压控制不佳的患者,夏天会发现居然降到了正常范围,而血压控制良好的高血压患者,可出现“头晕、乏力”等低血压症状。血压贵在“维稳”,太高、太低都不行,尤其忌剧烈波动。

高血压患者应由医生给

风湿科 尿酸降太快,易发“溶晶痛”
近期,门诊接诊多位尿酸已正常,但仍发作痛风性关节炎的患者。临床上,这种现象又叫“溶晶痛”,是在服降尿酸药的过程中,血中的尿酸水平迅速降低导致。提醒:降尿酸药要从小剂量开始使用,使血尿酸平稳下降,而非骤降。夏季,尿酸高的人要避免高嘌呤饮

食:动物内脏(尤其是脑、肝、肾)、海产品(尤其是海鱼、贝壳等)和浓肉汤含嘌呤较高。各种谷类、蔬果、牛奶、鸡蛋等含嘌呤少,应多进食。多喝水,尤其是弱碱水(如天然的矿泉水、苏打水),能更好地促进尿酸排出体外。建议每天2—3升,出汗后立即补充。(江苏省中医院风湿病科主任中医师 郭峰)

呼吸科 慢阻肺,热不得冷不得
夏季是慢阻肺病的稳定期,然而,干燥高热天气,也会加重痰液黏稠并不易咳出,严重的可危及生命。才刚入伏,科室就收治了多名病情加重的老人,他们都有一个特点,即患有慢阻肺,高温导致高热、精神萎靡、食欲不振、咳嗽不畅,给予吸氧、抗感染、化痰平喘等对症治疗后,病情才稳定下来。

慢阻肺、哮喘等慢性肺病老人夏季既要防暑,也要防感冒。即使在室内,也不要舍不得开空调,但空调需调至合适的温度,避免着凉,加重病情。不能随意停用常用药物和家庭氧疗。(江苏省苏州市高新区人民医院呼吸科主任 关键)

药煎对了疗效才好

先煎、后下、烩化是中医处方上常见的中药煎煮法。提醒市民:中药煎煮对了才能发挥更好的疗效。

先煎 先煎的药物有两类:一是矿物药和介壳类药物,如磁石、石膏、龙骨、鳖甲等,因为这些药物结构致密,质地坚硬,有效成分较难煎出,需打碎后先煎20至30分钟,再加入其他药物同煎;二是有毒的药物,如生川乌、生附子等,久煎以降低毒性。

后下 气味芳香、含挥发油较多及不耐热的薄荷、佩兰、大黄等,久煎会影响其药效,应采取“后下”的方法,待其他药快煎好时,再加入此类药,煎5至15分钟即可。

烩化 烩化是指将阿胶、鹿角胶、龟板胶等胶类药物放入水中或加入少许黄酒蒸化,再倒入已煎好的药液中和匀内服。(天津中医药大学第一附属医院癌症诊疗中心副主任 张欣)

男性也要警惕乳腺癌

中国科学院大学附属肿瘤医院(浙江省肿瘤医院)乳腺外科病区今年5—6月份收治了8位乳腺癌患者,都是男性。浙江省肿瘤医院乳腺外科病区主任丁小文说,据他们的统计,男性乳腺癌患者的平均年龄在58岁左右。多数男性患者觉得乳腺癌是女性才得的,所以没引起重视,也就没有注意到早期症状。

医生提醒男性也要预防乳腺癌的发生。大部分男性乳腺癌患者症状与女性相似,包括:1.无痛的乳房肿块或肿胀;2.乳房皮肤凹陷、起皱或增厚;3.乳头回缩;4.乳头发红或出血(有溢出物);5.皮肤溃疡和可触及的腋窝淋巴结肿大。如自检时发现胸部有肿块或异常疼痛,要及时就诊。(摘编自《钱江晚报》)

忘性大做做脑体检

总爱忘事?做做记忆体检吧!若怀疑有认知障碍,医生首先要进行专业的记忆检测,最简单的就是让患者复述。比如医生先让患者记苹果、硬币、狮子这三个名词,聊天十几分钟后,再让患者重复这三个词,阿尔茨海默症患者通常会记不起来。还会通过一些智能检测量表筛查,包括计算力量表、焦虑量表、抑郁量表等,评估患者当前的认知功能水平,还包括空间、时间、人物定向力的检测。不少认知障碍病人会出现情绪障碍,比如有些患者总怀疑别人偷了自己的东西,有时连儿女都会怀疑。(宁夏回族自治区人民医院神经内科主任 韩海平)

越来越瘦,可能病了

正常人如果短期内出现不明原因的消瘦,且伴有食欲不振、乏力倦怠等症状,可能是病理性消瘦,是罹患某些病的先兆,应引起警惕,尽早诊治。

糖尿病:血糖增高,继之殃及蛋白质和脂肪的代谢,导致体内营养吸收不良。

老年性甲亢:主要表现为消瘦、心悸、乏力等,可伴有房颤,70%患者无甲状腺肿大,易误诊。

肺结核:早期病人症状不明显,除常“感冒”外,还有消瘦、低热等症状。对于反复“感冒”不愈或感冒样症状迁延两周以上伴有消瘦者,应去医院进行影像检查及痰检。

消化不良及营养不良:胃炎、溃疡病等肠系疾病可出现消化吸收障碍;也有老人不正常饮食,造成营养不良性消瘦。(摘编自《生活报》)

肾病患者可以吃豆制品

很多肾病患者认为自己不能吃豆制品,其实这是一个饮食误区。

蛋白质包括动物蛋白和植物蛋白,大豆虽是植物蛋白,但其蛋白含量高,每100克黄豆含蛋白质36.3克,多于同等重量的猪瘦肉和牛肉(分别含蛋白质16.7克和20.2克)。因此,其和动物蛋白一起被称为优质蛋白。有蛋白尿的肾友,建议以优质蛋白为主,因此是可以食用豆制品的。但要注意的是,豆制品种类很多,黄豆、黑豆和青豆及其豆制品属于优质蛋白。而绿豆、红豆、豌豆、蚕豆、芸豆属于淀粉豆,营养价值等同于普通粮食,肾友们选择时一定要注意。(北京老年医院肾内科副主任医师 刘翠萍)

7年来天天吃钙,骨密度咋还降了

“这7年来,我一天不落地吃钙片,为什么骨密度还在直线下降?”58岁的王女士最近到浙江省人民医院体检时,发现骨密度持续下降,T值为-2.1,腰椎骨密度已接近骨质疏松(T值为-2.5)。

7年前,王女士自然绝经,当时曾做过双能X线骨密度检查,发现腰椎已出现骨量减少(T值为-1.5),医生建议其接受绝经激素治疗或服用双膦酸盐类药物来预防骨质继续丢失,

但她觉得“吃钙片即可”。

对此,浙江省人民医院干部二科主任边平达表示,绝经后女性单靠服钙片来预防骨质丢失远远不够,关键是要尽早使用抑制破骨细胞活性的药物。检查发现,王女士破骨细胞活性很高,需在服用钙片的基础上加服阿仑膦酸钠片。

那么,什么情况下只需要补钙即可?1.女性进入围绝经前的阶段。一般来说,女性在进入围绝经前,体内雌激素尚

未明显下降,骨质丢失较慢,此时坚持服用钙片有助于维护其骨骼健康。2.随着双膦酸盐类药物使用时间的延长,患者的骨密度不再增高,而其严重不良反应(如不典型骨折和下颌骨坏死)的发生率有所增加,因此一般在连续使用双膦酸盐类药3—5年后应暂停,其间仍需坚持补钙。(摘编自《都市快报》)

编辑插嘴:健骨,除了补钙、服抗骨质疏松药物,也需补充复合骨胶原。

中药师支招做蜜栓治便秘

蜂蜜除了内服,还可外用。今天,就教大家做个简单易学的蜂蜜栓治便秘,中医里叫蜜煎导法。大人孩子都可以用,尤其适合老年人。

做法:1.取一个不锈钢大汤勺,倒入适量的蜂蜜,开最小火,把勺子放在火上加热,可以轻轻地晃动。看到蜂蜜开始冒泡,用一根筷子快速搅拌,防止蜂蜜焦糊。2.等到蜂蜜开始冒较大的泡(牛眼泡)且颜色转深,伴有蜂蜜的香味溢出时,把勺子远离火源,用筷子蘸一点蜂蜜,滴在水中,若蜜在水中迅速成珠不散开就代表熬好了。3.把熬好的蜂蜜倒在干净的盘

子里,凉至不太烫手的温度,揪下一部分在掌心搓成条,给新生儿可以搓细点,直径0.2—0.3厘米为宜;成年人可以搓得粗些,0.5—0.7厘米。长度为一枚一元硬币的直径大小即可。4.多余的蜂蜜栓可用保鲜膜包好,放冰箱保存。

用法(成人):把蜂蜜栓表面涂上香油或橄榄油,戴上指套将蜂蜜栓缓缓推入肛门内,深度以手指指节没入一节为宜。

提醒:这个方法应急可以,长期便秘还是建议去正规医院诊疗。老年人便秘的原因较多。如果是肠燥津枯所致的便秘,可用有润肠作用的麻仁

润肠丸。若是肠胃实热积滞所致,可用清热导滞的通便宁片、九制大黄丸等。若是气虚血虚等虚性便秘,可用补肾补气的芪蓉润肠口服液等。番泻叶泻力峻猛,不可长期大量服用。便秘患者还要适当增加活动量,均衡饮食,保证一天1000—1300mL的饮水量。(北京积水潭医院回龙观院区中药房药师 霍梦逸)



种牙并非一个萝卜一个坑

咨询种植牙时,很多老年人以为缺几颗牙就要种几颗牙,这种认识其实是错误的。

很多患者有时连续掉落好多颗牙,但不一定每个缺失的地方都要种上一颗牙。比如,有的患者缺了4颗牙,但只需要种两颗牙,就可以充当以前四颗牙的功能。这就如同建造大桥,只要两侧筑有坚实的桥墩,中间就不用再建桥墩了。临床上,还有上

半口或下半口牙全部“离岗”的患者,牙医可以在其上颌或下颌6个位点种下种植牙,就可实现之前上颌或下颌牙齿(12至14颗牙)的功能。因此,种牙并非“一个萝卜一个坑”,不是每个缺牙的位置都要种牙。

与活动假牙相比,种植牙属于固定修复,不必摘戴,使用寿命更长,且种植牙能有效阻止牙槽骨萎缩,在恢复牙齿咀嚼

功能、维护口腔生理健康等诸多方面,表现明显优于活动假牙。临床上,许多高龄老人有“三高”症状,其中有些人因病需长期服用阿司匹林类药物,因此对手术充满顾虑。其实,能顺利拔牙的老年患者,一般也能安全进行种植牙手术,后者的安全性甚至高于前者。(哈尔滨医科大学附属第一医院口腔修复科副教授 刘鑫)