

多事之秋老年人谨防“旧病复发”

白露过后,天气转凉,秋意渐浓。每年这个季节,都是心脑血管疾病、胃炎、支气管炎等老年病的高发时期,如何帮助老年人摆脱“多事之秋”的健康困扰?9月22日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请合肥市第二人民医院老年医学科主任陈劲现场为您解答。

■朱沛炎 记者 李皖婷/文 倪路/图



陈劲 副主任医师,擅长老年患者高血压、冠心病、心衰、心梗、瓣膜性心脏病及合并糖尿病、脑梗塞等多系统疾病的诊治。

多事之秋谨防“旧病复发”

读者:都说老年人要警惕“多事之秋”,为何秋季是各类疾病的高发季节?

陈劲:秋天是由暑转寒的交替季节,由于气候干燥,冷暖多变,室内外、早晚间的温差大,人体一时难以适应,极易发生各类和引起“旧病复发”。如忽冷忽热会刺激呼吸道黏膜,减弱抵抗力,诱发哮喘、气管炎等呼吸道疾病。寒冷会导致机体皮肤和皮下组织血管收缩,周围血管阻力增大,就会导致血压波动,引发心脑血管意外。与此同时,秋季食欲大增、进补过度,常会加重胃肠道负担,导致腹泻等一系列胃肠道疾病。因此,每年秋季,都是各类疾病的高发季节,老年人应防止“旧病复发”。

秋季老人晨练,不宜过早、过度

读者:最近早上大量运动后总感觉头晕,血压波动大,应该怎样调节?

陈劲:秋季晨练,气温适宜,因此备受老年人喜爱,但由于早晚气温低,温差大,机体受寒冷刺激后,缺乏弹性的血管收缩会导致血压上升,加之清晨血液黏稠度相对较高,极易形成血栓。很多晨练的老人都是一大早空腹锻炼,晨练完再回家吃饭。这种做法也极易增加脑中风的发生。秋季晨练不宜过早、不宜过度。应选择九十点之后,尽量不要进行剧烈运动,运动前可以先喝杯水,降低血液浓度,并做一些运动前的热身。

老慢支患者,应避免干燥环境

读者:患慢性支气管炎已有多多年,每年夏秋交替都感觉不适,生活中应注意些什么?

陈劲:秋季是呼吸道疾病的高发

期,尤其对有过敏性咳嗽、支气管炎、哮喘的病人来说更是如此。肺部多喜欢湿润的环境,干燥易诱发过敏,冷空气、粉尘、颗粒也容易造成肺部不适,可导致呼吸道黏膜充血、水肿,诱发持续性或发作性咳嗽。对于有基础疾病的患者,平时在家应注意提高空气湿度,增加空气对流,多吃一些润肺的食物,如秋梨、银耳等,少吃刺激性的辛辣食物。此外,适度的运动可以增强人体的肺活量,对促进呼吸道循环有一定的帮助。

“吃出来”的胃肠病,应控制好嘴

读者:反复性腹泻,有没有什么预防的办法提高胃肠保护能力?

陈劲:最近我们门诊也常常遇到各类急性、慢性胃肠炎的患者。大多数胃肠道疾病都是“吃出来”的。很多老人觉得秋天到了,东西没那么容易变质,对于剩菜剩饭,闻闻味道没变,就不舍得扔。其实秋季细菌繁殖能力还是较快的,应坚决抵制变质食物,尽量少吃生冷、凉拌菜,隔夜饭菜一定要彻底加热后才能食用。老年人的胃肠道功能日渐衰退,尤其应注意科学的饮食,健康的生活习惯。

“春捂秋冻”要量力而行

读者:民间都说春要捂,秋要冻,对老年人来说是否一样适用,该如何把握尺度?

陈劲:俗话说“春捂秋冻”,这是要遵循“耐寒锻炼从初秋开始”的规律,气温下降但不要急于添加过多的衣服,使身体有抗御风寒的能力,增强身体抵抗力。但秋冻也不能过头,有支气管炎、胃炎等病史的人,要注意适当保暖,及时根据天气状况增减衣物,防止旧病复发。

下期预告

妇科微创的疑问,专家来解答

微创手术是21世纪医学的一场革命,妇科微创技术发展近年来尤其迅速,让女性患者“做完整女人,过美丽人生”成为现实。下周五(9月29日)上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省妇幼保健院妇科微创中心主任叶俊良与读者交流。

叶俊良,安徽省妇幼保健院东区副院长,妇科微创中心主任,从事妇产科临床20余年,擅长妇科疾病、腹腔镜下微创治疗,如不孕症、卵巢囊肿,子宫腺肌症、子宫肌瘤、子宫内膜息肉,宫腔粘连,妇科恶性肿瘤等,具有丰富的临床经验。

■华玲 记者 李皖婷

医疗新闻

房颤早治,让“颤抖”的心平静下来

心脏疾病是威胁人类生命健康的头号杀手,每年9月的最后一个星期日是“世界心脏日”,今年的世界心脏日为9月24日,主题是“健康的心,快乐人生”。一提到心脏病,很多人都会想到高血压、冠心病、风湿性心脏病等,但有一种心脏病恰好是很多人了解不多,但却十分危险的,那就是房颤。据了解,我国20%的脑卒中患者皆由房颤引起,房颤也是血栓栓塞并发症、诱发和加重心力衰竭的重要原因。 ■郑慧 记者 李皖婷

20%的脑卒中患者皆由房颤引起,房颤也是血栓栓塞并发症、诱发和加重心力衰竭的重要原因。

及时治疗可让“颤抖”的心“平静”

房颤是高血压的常见合并症之一,而痛风也助长了房颤的发生发展。一旦确诊为痛风,特别是年长或已经存在房颤危险因素的患者,应密切观察自己平时的表现,如果出现心悸、眩晕、胸部不适、气短的症状,则要小心了。

房颤随着病情的发展,如果不加以干涉,就会由于心房的各种变化而越来越难以治疗。

所有的病都“重在预防”,房颤也不例外。

石开虎提醒,预防房颤,首先应养成良好的生活习惯,保持愉快的心境;其次,避免长期大量饮酒、限制服用含有咖啡因的饮食,如茶、咖啡、可乐以及一些非处方药,谨慎应用某些治疗咳嗽或者感冒的药物;此外,还要控制好高血压、糖尿病等相关的危险因素。

不过一旦患上房颤,也不要太紧张,因为可以通过治疗让“颤抖”的心“平静”下来,恢复正常的窦性心律。

别小看房颤埋下的“地雷”

房颤时,心脏“颤抖”的频率达300~600次/分,而且不规则,使得心房失去有效的收缩功能。但房颤发作时的“感觉”即症状因人而异,感受不一,主要取决于有无器质性心脏病、心功能基础、心室率快慢及发作形式等。

房颤最常见的感觉有心慌、头晕、气短和胸部不适,有时还合并有大汗、小便增多等植物神经功能紊乱的表现,当然也存在丝毫没有不适感的“正常”情况。

安医大二附院心胸外科主任石开虎表示,房颤本身或许没有多么可怕,它更像是引燃地雷的“导火索”。我国

孩子腰背部弯曲需警惕 专家提醒或是脊柱侧弯

近日,1岁5个月的安庆男婴康康(化名)来到安徽省儿童医院就医。康康的母亲告诉医生,一年前就发现康康有腰背部弯曲、胸腰向右凸出的现象,但家人未当回事,直到如今畸形愈加严重才引起重视。在医院,康康被诊断为“婴幼儿脊柱侧凸”。

无独有偶,13岁的淮南女孩丹丹(化名)也在2年前就出现胸背部弯曲畸形的症状,被家人忽视后畸形逐渐加重,待送至医院检查时,“剃刀背”已明显,胸椎向右侧弯曲畸形约44度,胸腰部活动已受限,诊断为“特发性脊柱侧弯”,更需手术治疗。

据安徽省儿童医院小儿骨科专家孙军教授介绍,脊柱侧凸俗称脊柱侧

弯,可主要分为先天性脊柱侧弯和特发性脊柱侧弯。正常人的脊柱从后面看应该是一条直线,并且躯干两侧对称。如果有行走时双肩高低不平、后背左右不平,下肢不等长、臀部不对称的症状,就应怀疑“脊柱侧凸”。

孙军表示,早期发现、早期治疗是克服脊柱侧凸对儿童危害的关键。轻度的脊柱侧凸通常没有明显不适,外观上也看不到明显躯体畸形;但较重的脊柱侧凸则会影响婴幼儿及青少年的生长发育,使身体变形,引发脊椎病、颈项肌痉挛等疾病,严重者或影响心肺功能,甚至累及脊髓,造成瘫痪。所以他提醒,患儿应及早进行手术。

■陈思 记者 李皖婷

小小蚊子也会引发传染病 秋季防蚊,你该注意这些

秋老虎走了,秋蚊子还在。都说秋天的蚊子特别厉害,但除了让你痒痒,蚊子还会传播登革热。省疾控中心专家提醒,市民要定期清理家中花盆、水池这样的蚊子滋生地,避免蚊子叮咬。

据了解,登革热的传播媒介主要是埃及伊蚊和白纹伊蚊,安徽省只有白纹伊蚊分布。白纹伊蚊是一种攻击性很强的蚊子,是非常凶猛的吸血者,多在户外侵袭人体,吸血高峰在下午4至5点,次高峰在上午9至10点。

市民要排干房前屋后雨水沟,疏通下水道,平洼填坑,堵塞树洞。及时清理房前屋后的缸、罐、废旧轮胎、树洞、竹筒、塑料薄膜、废弃易拉罐、饭盒、塑料杯等积水容器。

家庭用的水缸或水箱加盖,以防蚊

子进入。大型莲花缸、池,可放养食蚊鱼等。家养水生植物应每隔3~5天换水洗瓶、清洗根须,并注意容器的清洗,容器底部不要留有积水。

避免在蚊子活动高峰期(傍晚和清晨)在树荫、草丛、绿化带等户外阴暗处逗留。外出时可穿长袖衣裤;使用市售驱避剂涂在身体暴露部位;使用花露水、风油精等,减少蚊虫叮咬。必须前往蚊子密度较高的场所时,可现场喷洒灭蚊剂。

疾控专家提醒,登革热的发病症状与感冒、流感等比较相似,因此病人如果怀疑自己被蚊子叮咬,或者有南美、非洲、东南亚地区的外出旅游史,应及时到医院的发热门诊就医。

■张家林 记者 李皖婷