

咳嗽气促 别是慢阻肺?

每年11月的第3个周三,是世界卫生组织确定的“世界慢阻肺日”。这个最易被人们忽视的“慢病”,近两年因为雾霾频现才被大家认识。专家指出,其实,吸烟比雾霾更易导致慢阻肺,面对一路走高的发病率,我们该如何及早发现该病?治疗中要注意什么?

成第4大“人类杀手”

天津市海河医院呼吸科副主任武俊平说,慢阻肺是继心脑血管疾病、心脏病和传染病之后的第4大“人类杀手”,也是排在心脑血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤之后的第4大慢病。流行病学调查显示,我国40岁以上人群的慢阻肺患病率已达8.2%。

天津市胸科医院呼吸重症监护病房主任李冠华指出,慢阻肺的发病率正在不断升高,该病患者早期常常很难发现,如果能够及早发现,继而进行科学治疗,那么就能防止肺功能一步步衰退。

吸烟是致慢阻肺祸首

“吸烟是慢阻肺发病的主要危险因素,比雾霾还可怕。”李主任说,烟草中的有害物质会让气道净化能力下降,还可破坏肺弹力纤维,诱发肺气肿形成。有研究发现,在吸烟者中,最终有15%-20%的人会患上慢阻肺。

“很多研究称,长期处于与交通相关的空气污染中,特别是患有糖尿病、哮喘的人群,也会增加慢阻肺的发病几率。”武主任说,已被确诊的患者在冬季外出前,最好查看一下空气质量报道,如果是重度污染,就别出门活动了。一定要出门的话,可缓慢行走,缩短在外时间,同时调整屋内湿度,避免霉菌滋生。

如何及早发现慢阻肺

“很多人都把咳嗽、呼吸短促这样的慢阻肺初始症状当成衰老的正常表现,导致就医时已到疾病晚期。”武主任说,想要正确判断此类疾病,最主要的因素有三:一是年龄超过40岁;二是有

咳嗽、咳痰、活动后气促症状持续两月或每年发作两次;三是有长期吸烟史。“如果三者有其二,应及时到专科医院就诊。”

李主任说,任何号称可以根治慢阻肺的手段或药物都是骗人的,慢阻肺的治疗需要长期科学的治疗。

不妨试试“强肺操”

慢阻肺患者可选择一些运动量不大的锻炼项目,如散步、小跑、打太极拳等,同时可以进行一些专门的“强肺操”。

缩唇呼吸操

简易的缩唇呼吸操是在深吸气后,嘴唇呈吹口哨状,缓慢呼气,可帮助患者增强肺功能。每次最少持续20分钟,每周3次或每周两次在医护人员监督下完成,1次非监督下家庭训练。

卧式呼吸操

这种呼吸操主要通过胸部扩展、肺部呼吸来改善和增强肺功能。每次从(1)到(5)按顺序做完,由慢到快,循序渐进,

每日可做2-3次,每次用8-15分钟完成。

进行中,身体要自然放松,不要屏气、换气过度。要注意用鼻吸气,用嘴呼气,呼气比吸气时间长约1倍。有呼吸道感染或合并心衰时暂不宜锻炼。

(1)仰卧,两手握拳在肘关节处屈伸5-10次,平静深呼吸5-10次。

(2)两臂交替向前上方伸出,自然呼吸5-10次;两腿交替在膝关节处屈伸5-10次。

(3)两腿屈膝、双臂上举外展并深吸气,两臂放回体侧时呼气,做5-10次。

(4)口哨式呼气:先用鼻吸气一大口,用唇呈吹口哨状用力呼气,做5-10次。

(5)腹部呼吸,两腿屈膝,一手放在胸部,一手放在腹部,吸气时腹壁隆起,呼气时腹壁收缩,做5-10次。运用以上卧位锻炼一段时间后,也可选取坐位或立式进行。

红网 2013.11.20

终生用药与上瘾有关吗?

不少刚被诊断出患有高血压、糖尿病等慢性病的人都有过和王先生类似的疑虑,错误地认为这些药会让人“上瘾”。

高血压、糖尿病等慢性病用药,虽然需要长期用,而且不可随意停药,但其实都是治疗需要,不是因为“上瘾”,即药物依赖。原发性高血压多难以根治,很多患者需终生服药,但不少人在患上了心脑血管疾病后,以为可以像感冒一样,症状缓解就能停药。一些患者在一段时间血压控制住后自行停药,造成血

压反弹,重新用药,这种吃吃停停的做法,会导致血压短时期内频繁起伏,不仅达不到治疗效果,而且由于血压出现较大幅度的波动,容易导致心、脑、肾出现严重并发症。

医生会建议一些高血压、糖尿病患者,在服药一段时间后加量,这跟“上瘾”也没有关系。一部分患者服药后,饮食没有很好地控制,因此原来的用量没办法控制住血糖。“一些2型糖尿病患者随着病程的发展,胰岛B细胞的功能每

年约以4%~5%的速度衰退,因此如果药量一直不变,血糖很难控制得很好。”

如果发现了糖尿病没及时遵医嘱用药,生活方式和饮食又没有很好地得到控制,再用药时,可能需要比早期用药的量更大。打个比方,“我们每天都要吃饭,而且终生都如此,这并不是因为我们对饭上瘾,而是因为我们需要。”慢性疾病的患者需要长期服药也是类似的道理。

综合《老年日报》《广州日报》

2013.11.20

意想不到的上瘾药物

近日有媒体报道,一位62岁的老人,因慢性支气管炎连续服用3个月复方甘草片后,出现上瘾症状(连续服用甘草片超7日易上瘾)。常用药物上瘾是怎么回事?哪些药物容易上瘾?

能引起依赖性或成瘾癖的药品一般指麻醉药品及精神药物,国家是严格管制的。一般情况下,按照医生开出的剂量和时间用药,不会产生药物依赖性。易产生药物依赖性的有以下几类药物:

第一大类是麻醉药物、精神病药物以及一些复方制剂,里面含有可待因、麻黄碱等成分。

在这一类中,滥用得最多的就是“止

咳水”。其次是复方甘草片。此外,中药强力枇杷露也易使人上瘾。它里面含有罂粟壳、麻黄草等成分。

第二大类是镇痛药。传统的有鸦片,也包括吗啡和杜冷丁。此外就是非阿类片,包括盐酸曲马多,这是一种中枢性镇痛药,药效强,服用方便。

第三大类是安眠药,有安定、舒乐安定、阿普唑仑等。

第四大类是兴奋剂。如利他林,它本是用来治疗小儿多动症的处方药,在国际上被滥用 in 考试和竞技体育中。来源主要为药店不遵守规定非法销售。

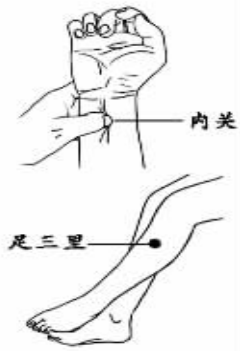
很多人都认为非处方药就可以放心

使用,为追求疗效,甚至擅自加大剂量。事实上,一些非管制类药物,长期或过量服用会导致依赖。如复方止咳药水、感冒药,因其含有阿片、咖啡因、麻黄碱、苯巴比妥等麻醉药品或精神药品成分,长期连用可有积蓄并产生依赖性。还有阿司匹林片、胃舒平片和牛黄解毒片等,也有使用后产生依赖性的报道,目前对一些药物产生依赖性的机理尚不清楚,且有些药物还具备一定的隐蔽性。因此,非处方药也应遵医嘱谨慎服用。

综合《信息时报》《南国早报》

新浪健康 2013.11.20

常按两个“解忧穴”



穴。传统中医认为,按摩足三里有调节机体免疫力、增强抗病能力、调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪的作用。可用拇指指腹按揉,由轻到重,感觉力量深入到肌肉层,再由重到轻,如此重复10遍,每天按摩3次左右。

中国中医科学院博士代金刚说,要想改善情绪,还可适量做一些有针对性的运动,比如轻轻敲打腰背部位,能升发人体阳气;一些扩胸运动,也可以增强和改善肺功能。同时,在思想上也要给自己积极的暗示,给心情“化妆”,比如告诉自己,秋天是收获的季节,一年的工作也取得了不少成绩,内心也应该很充实、有成就感,尽量冲淡环境带来的消极影响。

《生命时报》2013.11.5

膝关节为何“休息痛”

像王女士这样的膝关节疼痛患者,只要关节休息下来不活动,疼痛就会加剧,反之膝盖关节活动多了,疼痛反而会减轻。其实,这种膝关节的“休息痛”正是骨性关节炎的临床表现。千万不要因为“休息痛”,就让膝关节一刻也不休息。因为本身骨关节就已经老化磨损,如果再不加以保护,继续活动下去,只会加剧关节磨损程度,使病情进一步恶化。骨性关节炎发展到一定程度,关节还会出现肿胀、积液,甚至关节周围肌萎缩,严重的可出现

关节畸形。

因此,膝关节平时要省着点用,出现“休息痛”不能不休息。只有经常休息,才能保护关节。疼痛严重时还需卧床休息。平时可以进行功能锻炼,以主动不负重活动为主,先作增强肌力练习,再逐渐练习增加关节活动。也可以在医生的指导下适当做些理疗,如湿热敷、热气浴等,以解除疼痛和肌肉痉挛。在病情允许的范围内,可进行游泳、散步等适当的耐力训练。肥胖患者尤需减轻体重以避免关节负重。

《健康报》2013.11.12 文 / 杜恩 程守勤

肺部结节莫恐慌

生活水平逐步提高,健康意识不断增强,市民有意识地定期到医院体检,也使越来越多的肺部小结节开始被发现,引起“恐慌”。其实,肺部小结节或小阴影并非一定意味着就是肺癌!很多良性疾病也可以表现为小结节。专家提醒,市民一旦发现肺部小结节,不必过度紧张。一般来说,会表现为“肺部阴影”的疾病,除有肺癌、肺部先天性发育异常外,常见的还包括肺部感染性疾病等。但对于中年以上特别是有抽烟史的人群,最好每年进行低剂量CT检查。

解放网 2013.10.31

在室外迎风流泪不用怕

每逢秋冬季节眼科医生常会听到许多老年人诉说会不由自主地迎风流泪。秋冬季节,泪腺受到冷空气刺激以后,反射性地引起泪液分泌增多,而泪小管和泪小点受冷刺激后发生痉挛性收缩,一时不能把过多的眼泪引流出去,于是就产生了流泪现象,所以患者不必过分担心。武警总医院眼科主任医师陶海提醒,如果坐在室内也流泪不止,就要当心是不是炎症或者其他原因引起泪道堵塞了。

《快乐老人报》2013.11.11

闪腰后姜灸可缓解疼痛

“闪腰”在医学上称为急性腰扭伤,是日常生活中经常出现的一种急性腰痛,多发生于老年人。采用按掐痛点加隔姜灸的方法,能有效缓解疼痛。

首先,将拇指按压于痛点上,按时由轻渐重,当痛处感觉酸胀时,持续按压1~2分钟,缓慢放松,减轻按压力,稍停片刻,再进行按压,如此反复做5~7次。

然后,用拇指指尖施以掐法,掐时由轻到重逐渐加力,切勿突然用力,以防损伤皮肤,持续掐掐2分钟左右,再用指肚轻揉痛处。

按掐痛点后,将生姜切成薄片,用针刺多个孔,置于痛点上,再取花生米大小的艾炷(中药店有售,或用干燥艾叶揉成圆锥形)置于姜片上,点燃施灸,若姜片烤干皱缩,可换姜片再灸,灸至局部皮肤红润为度,一般灸4~5壮(一个艾炷为一壮)即可。灸毕去掉姜片,用手掌在痛点处轻轻地回旋揉动片刻,一般可见明显疗效。如未愈,第二天可再进行1次。

《大河健康报》2013.11.19 文 / 严芸