

光明号健康快车将开往吉林松原

本报讯 资料显示,中国目前约有500万名白内障患者,且患者数量每年以10%的速度递增,其中大多数在农村。由于卫生条件差等原因,中、青年和儿童患白内障的比例远高于城市。而贫困和缺医少药的生活环境,使很多人得不到治疗,长期生活在黑暗中。

近日,记者从“中国石化光明号”健康快车上获悉,如果您或您身边吉林的朋友有白内障患者,可以在8月底前致电0972-8632249咨询,中国石化光明号健康快车今年在吉林的停靠时间为6月-8月,手术全免费。

今年9月-11月,光明号健康快车还将开往吉林松原。如果您或您身边吉林的朋友有白内障患者,现在就可以拨打010-51690999咨询。(姬薇)

进入8月份以来,高温闷热天气持续:上海的最高气温追平了7月26日才刚打破的百年最高气温纪录,浙江局地的最高气温甚至达到43℃……多地拉响高温预警。

全国各大医院门急诊也迎来夏季就诊高峰,北京宣武医院专家提醒公众:谨防夏季高发疾病,预防心脑血管疾病,学会科学适度地使用空调,艳阳高照警惕皮肤病。

各地迎来持续高温闷热天气,各大医院门急诊现就诊高峰

夏季高发疾病防范秘笈

□孙琳

高温酷暑警惕心脑血管疾病

在高温环境下,人体新陈代谢加快,心脏负荷加重,心率加快,极易产生心脑血管供血不足症状。加上人体大量出汗,体内水分流失多,血液浓缩易致血液黏稠度升高,达到一定程度时,可出现血凝倾向,导致心脑血管堵塞,严重时可引起脑血栓或心脏病。同时,夏季人们往往胃口不好,饮食不好,而且吃生冷较多,容易引发腹泻,这些都会导致体内有效循环血量下降,血液浓缩,红细胞变形能力下降,心脑血管供血受到影响,容易出现缺血,重则出现心梗、脑梗塞。因此,在夏季,尤其是老年人应特别注意预防心脑血管疾病。

宣武医院神经内科武主任提醒:由于老人体温调节功能减弱,对气温感觉迟钝,故中风前多无感觉,一旦感到“闷热”,很快出现中风症状,使家人措手不及。老年人一旦感觉“闷热”难受,常可能是中风的信号,如果忽然出现症状轻微或“一闪而过”的头痛、头晕和眼花以及半身麻木、肢体感觉异常,切勿以为是“天热吃不好睡不好”之故,而应及时去医院诊治。

据心脏科华主任介绍,闷热高温天气下,心情长时间烦闷,容易紧张、烦躁,随着症状的加重,其引发的猝死、心梗等心血管事件的概率也会逐渐上升。当抢救者确认病人心脏病发作时,应立即拨打急救电话,同时采取急救措施。华主任特别强调高血压是一种与气候变化密切相关的疾病。在炎热的夏季,部分患者的血压比其他季节低10mmHg左右,不少轻度高血压患者在夏季血压可降到正常。但切勿自行停药、减药,应在专业医生的指导下调药。

心脑血管疾病患者要想安然度过危险的夏季,专家建议,患者需在饮食、作息、用药等方面多加注意。

1. 高温天气要注意防暑降温,及时补充水分。特别是在早晨空腹饮一大杯白开水。同时睡前,也最好喝杯水。

2. 闷热的夏季,往往晚上休息不好。尤其是老年人更应注意保证充足睡眠,如夜间缺少睡眠,白天最好小睡一觉,缓解疲劳。

3. 合理饮食,宜清淡为主。多吃富含维生素C、钾、钙丰富的新鲜蔬菜、水果及豆类制品。控制膳食中的脂肪摄入量,增加鱼类等含蛋白质丰富且含脂肪较低的食物。特别应限制盐的摄入量,每天每人摄入量不得超过5克。

4. 保持心态平衡乐观,心情舒畅,适当运动。心脑血管病患者不宜做剧烈运动,可多做一些中、轻强度的有氧运动,如散步、打太极拳、慢跑等,这些运动可在早晨、黄昏时进行。需要提醒的是,当白天气温较高时,老年人不要置身于烈日之下。中午12点至下午2点最好不要外出,如果非外出不可,也应有遮阳用品。

5. 用药别间断,如果是基础病一直在用药,要坚持吃,不能在这段时间停药。

凉爽室内警惕空调病

随着天气一天比一天炎热,使用空调的人们也是越来越多,但享受凉爽的同时,空调病也在悄悄地向您靠近。那空调病都有哪些症状呢?

夏季不易患呼吸道疾病,但近年来门诊病人有增多的趋势,这与人们长时间呆在室内空调环境有关。据宣武医院呼吸科张连国副主任医师介绍,呼吸道是最脆弱的,冷气一旦突破了呼吸道的脆弱“防线”,则会出现咳嗽、打喷嚏、流涕等感冒症状,而且空调不及时清洗很容易滋生细菌,使人出现发热、怕冷、肌肉酸痛、干咳等症状。另外,屋子里虽凉,但是湿度却太低,这对人们眼、鼻的黏膜都不利,而干燥的环境适合病菌和病毒的生存,人们觉得鼻子、嗓子发干的时候就要特别小心病毒入侵了。同时,屋里的尘埃、尘螨流通不出去,有过敏体质的人还容易出现过敏反应。

在神经内科门诊常会听到病人说自己“胸闷气短、浑身乏力、头晕目眩、记忆力下降”,在详细了解工作生活环境后,不少人被

诊断为“空调病”。据武主任介绍:室温过低还会使人体皮肤血管、汗腺和皮脂腺收缩,导致神经调节紊乱,表现为头晕、易倦、全身不适、精神不振及免疫功能下降等。同时,空气中的负离子可以抑制人的中枢神经系统,缓解大脑疲劳。但空调机处理后的空气中缺乏负离子,也导致了脑神经系统紊乱。

除此之外,常处于密闭的空调房间还容易引起关节疼痛、四肢麻木、肠胃不适等症状。酷暑难耐,预防“空调病”要学会科学适度地使用空调。张连国副主任医师强调:使用空调的环境一定要注意通风,要定时开窗换气,空调室温和外界温差不宜过大,夜间睡觉最好不要通宵开空调,不让通风口的冷风直吹在身上,同时注意定期清洗空调。

艳阳高照警惕皮肤病

夏季气温高,湿度大,日光照射强烈,环境中动植物都处于旺盛的繁殖期,加之人体大量出汗,皮肤的暴露部位增多等原因,使得夏季成为皮肤病的多发季节。据宣武医院皮肤科主任朱威介绍,夏季最爱滋扰人群的皮肤病包括虫咬皮炎、日光性皮炎、夏季皮炎、感染性皮肤病四大类。

夏天蚊虫多,皮肤最容易受到各种有毒昆虫的叮咬侵袭,出现大小不一的红色丘疹,痒痒难耐,过敏严重时还会起大疱。还有一种隐翅虫皮炎比较特别,在条索状皮损上会起密密麻麻的小脓疱,有灼痛感。而癣皮炎多见于四肢接触草席的部位,红色的小丘疹痒得钻心。因此朱威主任建议:夏季户外活动要做好有毒虫咬的防护,刮大风时要防止树上昆虫的毒毛侵袭。平时要注意室内外卫生,做好灭蚊防蚊工作,对缺乏自我保护能力的婴幼儿要用蚊帐。发生虫咬皮炎后可用炉甘石洗剂和炉米松软膏,必要时可以口服抗过敏药物。严重时去医院请医生处理。

日光性皮炎俗称日晒伤,是由于皮肤暴露部位因日光过度照射后,在暴露部位引起的皮肤急性光毒反应。患处皮肤红肿、灼热疼

痛或微痒,有脱屑或轻度色素沉着,严重者可有全身不适,发热、恶心、心悸等全身症状。西医治疗日光性皮炎主要有内服药物和局部擦药两种途径。其中,局部擦药在日光性皮炎的治疗中是用得比较多的。朱主任建议可以经常参加户外运动,使皮肤产生黑色素,以增强皮肤对日光的耐受程度。但对日光敏感性较强的病人,应尽量避免日光暴晒。外出时做好防护如打伞、戴草帽、手套等,还可以外用一些避光剂。已经患有日光性皮炎的人则应注意尽量减少日光照射,注意饮食营养的均衡,少食用油腻、甜食及刺激性食物,烟、酒等,多吃维生素丰富的食物可以增强机体免疫力。



夏季皮炎,是由于高温闷热环境引起的热性皮炎,因为炎症奇痒难忍,患者搔抓,往往抓出条状抓痕、血痂,消退后留下色素沉着。中年肥胖女性好发夏季皮炎,这可能与她们爱出汗,又穿闷气、不通风的衣裤等因素有关。朱威主任特别提醒,细菌、真菌不是引发夏季皮炎“元凶”,不可乱用抗生素、抗真菌药,否则易诱发皮肤过敏。出现皮肤瘙痒症状后,可常用温凉水清洗患处,切忌为了止痒而用热水、盐水烫洗,面部皮肤不能乱用糖皮质激素软膏。在预防上,她还建议,尽量身处凉爽通风的环境中,多喝水,保持皮肤清洁干燥;夏季穿宽松透气性好、吸汗、样式宽松的棉布衣服。

热点关注

夏季高温且伴有高湿的天气容易诱发致命重症

该怎样预防热射病?

□吴静

近日,47岁男性长跑爱好者如常进行每日10公里长跑,当跑至大约7公里后自觉左脚无力,遂停止跑步,蹲下后突然晕厥,大汗、神志不清伴口吐白沫、高热、二便失禁、肢体抽搐,1小时后由120送入北京友谊医院急诊,后因脏器功能不全送至重症医学科,完善各项检查,确诊为:劳力性热射病。

据北京友谊医院重症监护室白静主治医师介绍,热射病是指因高温引起的人体体温调节功能失调,体内热量过度积蓄,从而引发神经器官受损。该病通常发生在夏季高温同时伴有高湿的天气。可分为:

1. 劳力性热射病:主要是在高温环境下因产热过多。当周围环境温度>27℃,同时相对湿度过高的情况下进行剧烈体力活动即可发病,其主要症状有:胸痛、汗毛直立、过度通气、恶心呕吐、肌肉痉挛、共济失调、语无伦次,有些患者意识丧失。可发生溶血、急性肾衰竭、急性肝衰竭等,危及生命。

2. 非劳力性热射病:主要是在高温环境下体温调节功能障碍引起散热减少。其主要症状有:行为异常和癫痫发作、昏迷、昏迷等,严重者可能出现低血压、休克、心律失常、心脏、肺水肿等,常在发病后24小时死亡。

热射病不容小觑,它是中暑最严重的类型,如得不到正规医院的及时救治,死亡率高达50%以上。预防热射病最重要的一点就是避免高温环境,具体的预防措施有:

- 1. 天气炎热时不提倡长时间户外剧烈运动。
- 2. 高温闷热户外长时间工作的

人群,如:建筑施工人员,要注意防暑降温,尽量防止直接暴露在烈日之下,并及时大量补充水分,最好是淡盐水。

3. 外出可以自带降温水瓶(用矿泉水瓶装上凉白开水,放在冷冻槽里冰冻后使用),可以降温还可以饮用。

4. 保持室内温度适宜,空气新鲜,但不要长时间使用空调,避免室内外温差过大,影响体温调控。

5. 合理饮食,多吃些西瓜、桃、黄瓜、西红柿等蔬菜水果,具有预防中暑的功效。

6. 饮食清淡,可喝降热祛暑粥,如:西瓜皮粥:西瓜皮削去外表硬皮,切成丁,与大米同煮。先用旺火煮沸,再转用小火煮成粥状,放入白糖食用。

荷叶梗米粥:将鲜荷叶一张洗净后煎汤取汁,加入梗米100克煮粥,再加白糖,调匀食用。

苦瓜大米粥:苦瓜100克,洗净去瓤,切成小块,先将大米100克淘净,加水煮沸后,再放入苦瓜、冰糖、精盐适量煮成粥。

绿豆梗米粥:绿豆100克,梗米100克,加水煮粥。

7. 每日用温水冲凉或用湿毛巾擦浴,以利散热。

8. 若感觉不适,要迅速到阴凉通风处仰卧休息,物理降温,可口服十滴水、藿香正气等防暑药物。还可取大椎、内关、曲池、合谷、足三里穴,用拇指由轻到重在穴位上按压,3分钟~4分钟,以局部产生酸、麻、胀、痛感为宜。

9. 如果患者出现意识不清或痉挛,要及时送往医院救治。



海蜇毒素的毒性是河豚的450倍

应对海蜇“咬伤” 早期处理很重要

□张献怀

吐白色或粉红色泡沫痰,并伴有皮肤青紫及血压下降等过敏性休克征象。尤其是过敏性体质的患者可出现急性喉头水肿,若抢救不及时可在短时间内死亡。

被海蜇蜇伤早期处理很重要

由于今年气温较高,雨水较多,所以海滨的海蜇也特别活跃。赵晓东提醒大家不要在海蜇较多的海域游泳,尤其不要摸黑在海里游泳、玩水,在水中或在沙滩上发现海蜇,不要用手和肢体接触,捞取或戏耍,因为海蜇不论死活,甚至裂成碎片冲上沙滩,其触须都可能伤人。

赵晓东说,海蜇蜇伤后早期现场处理十分重要,一旦被海蜇蜇伤,千万不要用淡水或酒精清洗患处,以免刺激毒囊进一步释放毒素而加重病情。应迅速用干毛巾、衣服等顺一个方向擦拭粘附在皮肤上的毒液及触须,注意不要来回擦;在局部涂擦碱性溶液,以中和海蜇毒素,最好用1%氨水冷敷患处,或用10%碳酸氢钠液或明矾水等冷敷(过敏性体质的人去海滨游玩前可在药店购买10%碳酸氢钠和抗过敏药物备用)。有条件的可口服抗组胺药物或静脉缓慢注射10%葡萄糖酸钙溶液。若有全身症状或出现呼吸困难及咳血性泡沫痰,说明病情危急,应让伤员取半卧位或端坐位,两足下垂,清除口、鼻分泌物,保持呼吸道通畅,有条件的给予吸氧并尽快送医院抢救。

近日,记者从全国首个鼻炎医疗慈善补贴项目启动会上获悉,据世界卫生组织调查:全球有80%的鼻咽癌患者发生在我国,而90%的鼻咽癌患者都是由于鼻炎恶化所致。我国的鼻炎患者有3亿人左右,并且以每年3%的速度递增,每年因鼻咽癌变而致的死亡人数在20万人以上。鼻炎以其发病率高,并发病多、难治愈等特点引起了国际医学界的广泛关注。

鼻炎久治不愈,容易恶化为鼻咽癌。在我国鼻炎的发病率高达37%。因为鼻炎引发的鼻塞、打喷嚏、头痛、记忆力减退等工作带来不便,给生活质量大打折扣。更为可怕的是鼻炎可引起脑梗塞、突发心脏病等并发症,个别患者甚至会发生夜间猝死。这样的病例在各大医院时有发生。

嘉怡济世中医鼻炎医学研究院高真理院



全国首例3D腹腔镜 手术治疗贲门失弛缓症成功

“在繁忙紧张的手术室里,医生们戴上了‘3D眼镜’,主刀医生双手熟练地操作细长的手术器械,抬眼观察着显示屏,显示屏上血管被一根根地显露,肌束被一层层、一丝丝分离、切断……”7月26日上午9时,这个犹如科幻电影的场景,如今真实地发生在临床医学的应用中。

图为在北京同仁医院手术室,北京同仁医院院长、外科中心主任伍冀湘教授(左二)正在利用3D腹腔镜为一名贲门失弛缓症患者进行改良Heller加胃底折叠手术,这是我国首例3D腹腔镜手术治疗贲门失弛缓症。于磊宫 小飞 文/摄

我国鼻炎患者达3亿人

90%的鼻咽癌患者为鼻炎恶化所致

长介绍说,鼻炎属于典型的“冬病”,在气温高、人体阳气充沛、气血畅通的夏季,人的体质状态比较好,更易接受外界治疗,药物吸收更好,这个时候做治疗,不仅能缩短康复时间,而且治疗效果往往事半功倍。

秋天对有些人是不舒服的季节,例如过敏性鼻炎患者,从秋天开始,他们就会无休止地鼻塞、流鼻涕、打喷嚏。专家提醒这一人群尽早服药,可预防发作或减轻症状。至于还不清

楚自己到底是过敏性鼻炎还是感冒的患者可到院看专科门诊,以免小毛病造成大危害。

据了解,鼻炎医疗慈善补贴项目为21世纪公益基金会首个试点慈善补贴项目,主要针对鼻炎患者且无受益对象条件限制。所有申请鼻炎医疗慈善补贴人员须到鼻炎慈善补贴项目定点医院就诊并领取《鼻炎医疗慈善补贴卡》,携带病历和诊断证明以及定点医院收费凭证直接到21世纪公益基金

会办理领取手续。鼻炎医疗慈善补贴一般补贴标准为鼻炎患者医疗就诊费用的5%,补贴最高限额为1000元/人。鼻炎医疗慈善补贴项目规模为100万元,补贴专项资金用完即止。(英阳)

