

秋冬季慢阻肺高发,本报健康热线引众多患者咨询——



下周二 再话慢阻肺防治

读者可拨打 85811234 与金阳医院专家交流;招募两名患者来现场,报名电话:15885017798

本报讯 10月30日,本报“专家坐诊”健康热线栏目刊登的《秋冬季慢阻肺高发 预防感冒是重点》一文,引起了广大慢阻肺患者的关注。热线期间,本报接到上百名患者来电咨询该病症的防治问题。为此,11月13日14时至15时,贵阳市第二人民医院(金阳医院)呼吸与危重医学科主任、主任医师陈雪英,将再次针对如何防治慢阻肺的

话题,与广大读者、患者交流。陈雪英主任表示,慢性阻塞性肺疾病(即慢阻肺),是一种以持续呼吸症状和气流受限为特征的呼吸系统疾病,早期表现为慢性支气管炎及肺气肿。该病通常是由于明显暴露于有毒颗粒或气体引起的气道和(或)肺泡异常所致,具有高致残率和高病死率的特点,且秋冬季是该病的高发期。

那诱发慢阻肺的高危因素是什么?如果不早期干预、不及时治疗,该病症还会诱发哪些并发症?患有慢阻肺的患者可以运动吗?针对慢阻肺,平时可通过哪些锻炼方法来缓解病情?日常生活中,应该如何做好慢阻肺的防治工作?针对此类问题,11月13日14时至15时,读者可拨打热线电话 0851-85811234 与专家交流。

若读者未能打进热线,可关注“贵阳晚报黔生活”(gyw-bysh)微信公众号后,将欲咨询的问题进行发送,本报将把问题转给专家,并在贵阳晚报“健康森林”版面刊登专家的相关解答内容。另外,本报将招募两名患者来现场与专家面对面互动交流,期间不收取任何费用,报名电话:15885017798。(本报记者 王杰)



活康问题随时问。
注:“贵阳晚报黔生活”
“贵阳晚报黔生活”
扫描二维码,关注



立冬养生 从睡懒觉开始

昨日是立冬,立冬是阳气潜藏、阴气盛极、草木凋零、蛰虫伏藏、万物活动趋向休止的时节。那么立冬养生要注意什么呢?

立冬养生 从“睡懒觉”开始

早睡以养阳气,迟起以固阴精。冬季养生要注意保证充足的睡眠,适当睡个懒觉,这样有益于阳气潜藏,阴津蓄积。另外要注意衣着,太厚太薄都不好,衣着过少过薄、室温过低,易感耗损阳气;反之,衣着过多过厚,室温过高,则腠理开泄,阳气不得潜藏,寒邪容易侵入。

避免晨练起太早

年轻人要避免夜生活过于丰富,睡觉太晚;老年人则要避免晨练起得太早。早晨气温低,易引起全身皮肤毛细血管收缩,血液循环阻碍增加,导致心肌梗死或脑溢血等意外情况。老人晨练应选择在上九点半以后,以身体微热为度。

要恬淡安静心情好

入冬后,情志要恬淡安静,寡欲少求,这样可以使得神气内收,利于养藏。冬季万物凋零,常会使人触景生情、郁郁寡欢,要改变这种不良情绪,以养情致。

饮食以滋阴润燥为主

入冬后的饮食可以适当厚重,食材以滋阴润燥为主。中医四时养生的基本原则是“春夏养阳、秋冬养阴”,此时应顺应这个趋势养阴。 据“养生之道网”

营养课堂



“硬淡粗”才是好面包

挑选面包有个“三字经”——硬、淡、粗。

1. 越硬的面包热量越低,硬面包不甜,含糖和油脂都很少,而软质面包油脂约占10%,热量较高,不宜多吃。

2. 加盐的面包更加筋道好吃,因此,面包也可能是高盐食品,购买时,尽量选择口味“淡”一点的产品。

3. 口感较“粗”、含有大量膳食纤维的全麦面包既有助于降低血脂,又能通便。购买时看食品配料表,选“全麦粉”排在第一位的面包。

东南大学附属中大医院临床营养科营养师 夏朋滨

B超检查 不同部位准备有别

超声可以连贯、动态地观察脏器的运动和功能,追踪病变演变过程,目前已被公认为肝胆道系统疾病首选的检查方法。

因检查部位不一致,超声检查前的准备事项千差万别。

检查胆、胰 作胆囊超声检查时,前一天要少吃油腻食物,检查前8小时(即检查前一天晚餐后)不应再进食。如胆囊不显示需要复查,须禁食脂肪食物24-48小时。若患者同期还要接受胃肠X线造影,超声检查应安排在它们之前,或在胃肠钡餐三日之后。胰腺检查的准备与胆囊检查相同。

检查脾 单纯检查脾无需

特殊准备,但饱餐后脾向上方移位,影响显像,故以空腹为好。

检查胃肠 做胃肠检查,前一晚要进易消化食物,检查当日早晨空腹,禁食禁水。如患者需同期作胃肠X线或纤维内窥镜检查,超声检查也需安排在它们之前,或在之后2-3日,以免钡剂和气体对其干扰。

检查腹膜后器官 准备同胆囊。如需区别病变是否在盆腔,检查前需要憋尿。检查前两天不要作钡剂造影。

检查肝、肾 检查前无需特别准备,但最好是空腹进行。

孕妇检查 早孕期经腹检查子宫附件,检查前2-3小时

应停止排尿,必要时饮水500-800毫升,务必使膀胱充盈。如经阴检查子宫附件,则无需饮水,应排尿并尽量排空大便。前一天最好少吃油腻食物,检查前适量进食,避免过多肠气干扰检查结果。

检查心脏 休息片刻后脱鞋平卧,解开上衣纽扣,暴露胸部,让医生检查。

检查盆腔的子宫及附件、膀胱、前列腺等脏器 检查前需憋尿,可在检查前2小时饮开水1000毫升左右,检查前2-4小时不小便。

湖南省中医药研究院附属医院B超室专家 邢业慧

老人座椅 选购有讲究

想要一把不高不矮、不软不硬的坐凳,你不妨参考这5个标准去购买。

高度:比膝盖低1厘米

这样老人的双脚正好平放在地面,大腿与地面平行、膝关节弯曲成90度,踝关节保持在自然下垂、不用踮起的休息状态。

椅面长度:和大腿一样长

如果太长,老人腰背与椅子靠背有空间,腰椎得不到有效承托。

靠背:腰部最好向前凸

座椅的靠背,能给腰部一定的支撑。椅背要宽大、坚固,最好在腰部位置还向前凸出。靠背下方最好放一个软靠垫,可使腰椎保持生理曲度。

扶手:能“托着”肘和腕

扶手高度最好和老人坐着、双臂自然下垂时肘关节的高度一致,能自然承托老人前臂,减轻上臂肌肉与双肩的劳累,也让肘关节和腕关节得到休息。

硬度:软硬适中

随着年龄的增加,老人的臀部肌肉会逐渐萎缩,加上有的老人较瘦,坐下时臀部与板凳“硬碰硬”,可能引起臀尖(坐骨结节部)疼痛。因此,老人可以选择软硬适中的藤椅,或者在板凳上垫个坐垫。

据《生命时报》



贵阳日报传媒集团 公益广告宣

“教子有方”关系万家



“贵阳市未成年人成长指导热线 9610011, 袁老师工作站热线88419108”