

季节交替

别让“倒春寒”伤了你

巧用中成药 治疗眩晕

眩晕是中老年人的多发疾病。很多时候,感到眩晕的中老年朋友只需要闭上眼睛休息一下症状即可好转,但也不乏昏迷倒地的病情较重者。下面我们就来谈谈怎样对症选用眩晕中成药。

◆肝火上炎

其主要表现为眩晕耳鸣、头痛且胀、面红目赤、口苦咽干、舌红、苔黄等。这种情况造成的眩晕可用龙胆泄肝丸治疗。

◆肝肾阴虚

主要表现为眩晕耳鸣、腰膝酸软、心烦急躁、失眠多梦等。可用杞菊地黄丸治疗。

◆气血两虚

一般表现为头晕眼花、心悸气短、失眠多梦、厌食或大便稀烂。宜以人参归脾丸或十全大补丸治疗。

◆中气不足

主要表现为头晕耳鸣、少气懒言、四肢无力、食欲不振、大便稀烂等。可用补中益气丸治疗。

◆阴亏血瘀

一般表现为头晕头痛、失眠健忘、四肢麻木、步履不稳、言语不清、两目干涩。宜用首乌延寿丹治之。(陈年)

饮食解“秘” 排毒有窍门

很多人一到春季就出现情绪不佳、心情烦躁、腹胀腹痛等症状,究其原因,还是与便秘有关。到了春季,阳气外发,积热涌动下注肛肠,易发生大便秘结,甚至宿便。

中医认为,宿便中所含的毒素是百病之源,它攻击人体的各个部位,对身体造成严重危害。宿便堆积肠中,会引起腹胀、口臭、头晕、食欲不振、乏力等症状。下面,我们就教您一些饮食解“秘”的方法。

◆蜂蜜

适宜肠燥便秘者食用。取蜂蜜180克,黑芝麻30克研碎,调和,蒸熟,每日2次当点心吃。

◆香蕉

清热、润肠、解毒,适宜热性便秘和习惯性肠燥便秘之人服用。生食,每日2次-3次,每次2根。

◆苹果

每日早、晚空腹吃苹果1个-2个,治大便燥结,常吃有效。

◆韭菜

将新鲜韭菜洗净,捣汁一杯,约30毫升-50毫升,加15毫升-20毫升黄酒,开水冲服。

◆萝卜

将新鲜白萝卜250克洗净后绞取萝卜汁,兑入少量蜂蜜,空腹时1次服下,每日1次,尤其适宜欲便不得、腹中胀痛的“气”秘之人。(张明欣)



早春二月,正是乍暖还寒时节,几天前还是春光明媚,这几天来势汹汹的“倒春寒”,让许多市民措手不及。

据了解,“倒春寒”的来临,使呼吸系统传染病、心脑血管病和风湿性关节炎患者增多。

医生提醒,初春时节,“倒春寒”天气频繁,人们要谨防三类高发疾病。

◆婴幼儿 小心感冒和肺炎

据专家介绍,最近几天,患哮喘、支气管炎等呼吸道疾病的病人比往日明显增多,抵抗力较低的婴幼儿更是就诊的“主力军”。患呼吸道疾病的儿童也很多,尤其是患支气管炎、肺炎的。

初春季节正是呼吸道疾病的高发时期,一些家长不太重视,以为儿童感冒发烧不用上医院,吃点药就行,结果等发现孩子烦躁、呼吸困难、嗜睡、精神状态较差的时候才会看医生。殊不知,这些症状大部分就是肺炎的表现。肺炎患者年龄越小,并发症越多,病情越重。因此,发现儿童出现异常,应及时到医院就诊。

大家都知道冬天注意防寒,可是到了春天却容易忽略,特别是一些爱美女士喜欢长靴配短裙,往往不注意采取防寒措施。其实,寒气会渗透皮肤,造成腿部血管痉挛,使膝关节供血减少,抵抗力下降,且病变初期无明显不适,一旦疼痛就已十分严重,导致患上关节炎、类风湿性关节炎及其他关节疾病。

关节炎病人对天气变化甚为敏感,尤其是最近阴冷的天气,更易使关节炎患者的症状加重。所以,关节炎患者应密切注意天气变化,注意关节保暖,尤其是脚部保暖。如果

医院接诊的支气管炎、肺炎患者常常是一岁以下的婴幼儿,患儿常常是由于感冒和支气管炎没有得到及时治疗,向肺部蔓延而形成肺炎。因此,家长发现小儿呼吸急促、咳嗽应及时带孩子看医生,医生听诊、拍片后很容易确诊小儿是否有肺炎。

一般婴幼儿感冒都是家长传染的,因此家长感冒时应尽可能少接触年幼子女,接触时应戴口罩。母亲喂奶前要洗手,母亲得了重度感冒,应停止母乳喂养。此外,患儿应注意保暖,尤其要注意保持适宜的室温,并注意通风。

幼儿得了肺炎后,应继续喂奶、喂食,多喝汤类食物。如果患儿食欲减退,应少量多餐,对哺乳期婴儿应增加每天的喂奶次数。

◆年轻女孩 关节很“受伤”

大家都知道冬天注意防寒,可是到了春天却容易忽略,特别是一些爱美女士喜欢长靴配短裙,往往不注意采取防寒措施。其实,寒气会渗透皮肤,造成腿部血管痉挛,使膝关节供血减少,抵抗力下降,且病变初期无明显不适,一旦疼痛就已十分严重,导致患上关节炎、类风湿性关节炎及其他关节疾病。

关节炎病人对天气变化甚为敏感,尤其是最近阴冷的天气,更易使关节炎患者的症状加重。所以,关节炎患者应密切注意天气变化,注意关节保暖,尤其是脚部保暖。如果

大家知道冬天注意防寒,可是到了春天却容易忽略,特别是一些爱美女士喜欢长靴配短裙,往往不注意采取防寒措施。其实,寒气会渗透皮肤,造成腿部血管痉挛,使膝关节供血减少,抵抗力下降,且病变初期无明显不适,一旦疼痛就已十分严重,导致患上关节炎、类风湿性关节炎及其他关节疾病。

关节炎病人对天气变化甚为敏感,尤其是最近阴冷的天气,更易使关节炎患者的症状加重。所以,关节炎患者应密切注意天气变化,注意关节保暖,尤其是脚部保暖。如果

不慎受寒,应及时用热水泡脚以促进血液循环。俗话说“冻九焮四”,没有风湿病的人同样应该保暖,许多风湿病人的首次发病就是受风寒引起的。

专家建议,人们除了做好防寒保暖,还应尽量多活动,多吃牛肉、羊肉等偏热、偏暖性食物。家庭妇女尽量少与冷水直接接触,以免腕关节病变。

◆老年人 谨防心源性猝死

据了解,最近几天,老年人高血压、中风、心绞痛以及心肌梗塞发病明显增多。

在“倒春寒”的天气中,由于寒冷的刺激,冠状动脉痉挛、收缩和闭塞,血液流受阻,血流中断,血氧供应产生困难,使部分心肌因急剧的持久性缺血与缺氧而发生局部坏死;已经患有高血压或冠心病的老人,容易突发心肌梗塞、心脏骤停而酿成猝死。因此,有高血压、心脏病史的患者应配备常用药物。

专家建议,心脑血管病患者,尤其是老年人,应经常测量血压,适当运动增强抵抗力,减少病菌感染诱发心脑血管病的机会。

另外,心脑血管病患者在过于寒冷的天气里应避免晨练;在做好保暖的同时,要注意多喝水,可以多吃芹菜、黑木耳等膳食纤维含量较多的食物,也有利于降低血液黏稠度,防止血液凝固。此外,要注意血糖变化,如血糖增高,可在医生指导下口服降糖药。(王亮)

高血压 注意六类药的反作用

年龄大的人,除了患高血压外,往往还患有被称为高血压“姐妹病”的其他疾病,例如高血糖(糖尿病)、高血脂(高脂血症)、高尿酸(高尿酸血症或痛风)等。这些疾病的患病率在高血压病人中明显高于血压正常者。

现在一些大医院不同疾病往往在不同专科诊治,各科都只管自己科疾病的治疗用药。病人往往不知道有些药物是不能一起服用的,因为治疗几种疾病的药物一起服用,会相互起作用,从而导致药效降低。下面我们就来谈谈有关高血压患者用药的注意事项,以便让高血压患者正确用药。

◆不能服用使血压升高的药物

绝大部分(95%以上)高血压患者是原发性高血压,都在服用降压药。如果服用要升高血压的药物,对高血压病人显然是不利的,应该禁用。这类药物有麻黄碱、垂体后叶素、肾上腺素和去甲肾上腺素等。有些滴鼻药水中也会有此药,鼻黏膜也会吸收药物,应该注意。

◆不能用肾上腺皮质激素类药物

常用的有强的松、地塞

米松。不少疾病都会使用它,而且往往是长期应用。它会使血压升高,也应该属禁忌药。有些中药制剂如甘草流浸膏、复方甘草合剂,久服会引起血压升高,因为甘草有激素样作用。

◆不能用对肾脏有 毒性作用的药物

肾脏损害是引起高血压的重要原因。肾功能衰竭的病人,几乎都有高血压。所以已有高血压的病人,不能应用对肾脏有损害的药物。这种药物很多,不胜枚举,如免疫抑制剂环孢霉素,它对肾脏有毒性作用,可使血肌酐升高,血压升高。

◆不宜大量补液

血压升高的原因很多,其中体液增加也是原因之一。补液尤其是补充氯化钠溶液,不但使体液扩张,且增加钠的摄入,会使血压升高。有些高血压病人,饮食正常,但是觉得头昏、胸闷,就会采取静脉滴注的措施。殊不知,原来在服用降压药时血压正常,此时血压反而会上升。

◆慎用治疗哮喘的药物

例如氨茶碱以及β-受体激动剂一类药物,都会使血压升高和心率增快,高血压病人也不宜服用。(田学静)

伤:

各种感染、大量失血、心衰、多种过敏性疾病、糖尿病以及机械性损伤均可引起肾功损伤,导致肾病。(3)以下药物易造成肾脏损害:

临床常用药如庆大霉素、链霉素、丁胺卡那霉素、先锋霉素、利福平、复方降压片、复方降压胶囊等,对肾脏有毒副作用,应用此类药物时,须常查肾功能。网络:ntisbyy.com 电话:0392-7221333 免费电话:800-9191-555

同济肾病医院

肾病健康之窗

临床出现哪些情况要做肾病检测和预防?

(1)有如下症状应做肾病检测:
水肿、腰痛、蛋白尿、乏力、恶心、血尿、尿少、尿频、尿痛、高血压、贫血等。

(2)有如下疾病应防肾功损

健康饮食 保护您的胃

饮食疗法指的是通过饮食的调节、合理的营养膳食,以提高机体抗病能力、促进疾病康复的一种治疗方法。消化性溃疡患者应用饮食疗法进行康复保健,可以减少饮食对胃粘膜的不良刺激,促进溃疡的愈合。通常,可采取以下措施:

- ◆定量进食,避免暴饮暴食。在急性发作期,白天可每隔2小时进食1次,症状控制后改为1日3餐。
- ◆进食时切勿狼吞虎咽,宜细嚼慢咽。咀嚼时可增加唾液分泌,能中和胃酸酸度。
- ◆进食不宜过饱,以免胃窦部扩张而增加促胃液素的分泌。
- ◆一般睡前不宜进食,以

避免夜间胃酸分泌增加。

- ◆提倡消化性溃疡患者的主食以面食为主,特别是十二指肠溃疡患者的主食更应注意,尽量不采用米饭为主食。
- ◆尽量少饮咖啡,少饮茶,以免增加胃酸的分泌。
- ◆尽量不吃或少吃辛辣食物,以避免胃粘膜损害,并防止胃酸、胃蛋白酶分泌增高。
- ◆尽量不进食过酸的食物,以防止对胃粘膜的损害。
- ◆提高饮食中粗纤维膳食的比例,可使胃扩张的时间缩短,降低胃酸的分泌。
- ◆限制饮食中的食盐摄入量,尽可能采取低盐饮食。(李浩)

过敏性鼻炎患者怎么办?

春季是过敏性鼻炎的多发季节,近期医院接诊的过敏性鼻炎患者数量不断上升,提醒患者及时防治,远离过敏源。

春季百花盛开,空气中漂浮着大量的植物花粉,这些植物花粉很容易引起或诱发过敏性鼻炎。临床表现为打喷嚏、流鼻涕、流眼泪、鼻腔黏膜水肿或破损,上鼻窦感染或喉痒、眼睛痒,会影响患者的工作和学习,如延误治疗或治疗不当还可诱发鼻窦炎、中耳炎、鼻息肉、哮喘等疾病。

目前治疗过敏性鼻炎一般从三方面入手,即药物治疗、物理治疗、调整免疫系统治疗,快速修复鼻腔黏膜使之产生“防护墙”。全程无痛治疗且无任何不良反应,是完全可以康复的。

垂询电话:3976644
3322774

温馨提示:
鼻炎患者早晚出门最好戴上口罩,要多穿衣服,更要及时治疗,以免长期感染引发黏膜水肿或破损等。