

“内镜”下的人生

◇王琳

他曾经拄着双拐筹建施瑞华教授工作站,曾经坐着轮椅为病人检查,曾经冒着风险为91岁的老人施行手术,他拥有一双发现细微病灶的慧眼,在内镜下为无数患者解除病痛,被誉为人民满意医生、医技精湛标兵,他就是我院副主任医师、消化内镜中心主任顾宏春。

心中牵挂患者,坐着轮椅上班

“这位医生真不简单,坐在轮椅上还帮病人做检查!”2016年6月,顾宏春在家打扫卫生不慎跌落,导致他右小腿粉碎性骨折,手术住院期间,很多不知情的患者慕名与他联系,每天预约电话不断,考虑到科室人手紧张,在经历两次手术后一个月,他便打着石膏、坐着轮椅开始了正常工作。

一次,顾宏春为三茅镇恒成小区的陆先生检查,诊断其结肠有多处多发性息肉(多达九枚),且有几枚比普通息肉大出很多,需要实施内镜下粘膜切除术,手术复杂,难度非常高。顾宏春不顾腿上的疼痛,坐着轮椅,手举肠镜操作把柄,与助手密切配合,顺利完成了手术。手术进行了一个多小时,当患者起身离开操作台时,顾宏春的额头早已布满了汗珠。患者家属感激地对他说:“你自己也是个病人,却还要帮我们治疗,真是辛苦了!”科室同事也经常劝他回家养病,不要这么劳累,他总是说:“等着检查的病人实在太多了,临床医生也等着我的报告确诊病情,用药治疗,我这点小伤不算什么,迟早都能复原,但患者的病情越早确诊越好呀!”

可他自己的病情并不是所谓的“小伤”,由于长时间坐着轮椅工作,平均每天要为6、7个人做内镜检查和治疗,顾宏春的下肢血液循环受到影响,受伤的右腿肿胀严重,病情恢复没达到预期效果,断裂的骨头愈合延迟。2017年1月11日上午,在为2个病人做完胃镜检查后,他不得不再次进入手术室,接受胫骨植骨手术。手术很成功,躺在病床上的他乐观地说道:“这次肯定没问题了,春节过后我应该又可以继续上班了。”

看着他小腿绑着护踝,坐着轮椅穿梭于消化内科门诊与内镜诊疗区,问诊、检查、手术,大家在为他的敬业奉献的精神感动的同时,更多的是心疼!

为遂老人心愿,冒险为其手术

“尊老敬老真情爱老,医德医术堪称一流”,这是一位91岁的张奶奶康复出院后委托儿子送给顾宏春的一面锦旗。这次手术是我市首例九旬高龄老人内镜行贲门肿瘤ESD治疗术。

三茅街道港联村的张奶奶由于进食后上腹部不适,且有恶心呕吐等症状,家人便带她来到顾宏春诊室。顾宏春通过胃镜仔细检查后,发现老人贲门附近有1.5×2cm大小的肿块,疑似贲门癌。他随即通过远程会诊联系到施瑞华教授,商量解决方案,认为张奶奶年事已高,如果不作处理任其发展,肿块会逐渐变大最后堵塞贲门,严重影响进食,生活质量将无法得到保障。在与患者家属充分沟通后,决定为其行内镜手术。

如此高龄的老人手术,风险之大可想而知。如果术中出血,术后管理稍有差池便可能危及生命,但老人和家属的信任使顾宏春下定了决心,坚定了信心。术中,施教授手术娴熟,胆大心细,麻醉组精准用药、管理到位,30分钟便切除肿块,且出血很少,达到了切除肿瘤的预期效果。术后,张奶奶平安进入病房,护士每半小时跟踪观察,24小时心电监护,全程关注老人动态。第二天一早,当顾宏春前去查房时,张奶奶精神爽利,面带微笑,还给医务人员伸出大拇指,点了个大大的赞字。



熬制爱的良药 他用陪伴

◇严臻

“我的爸爸是一名医生,医生很少有休息的时候,经常要加班。”“爸爸每天早出晚归,一个电话就又被叫走了,休息天就想着一直睡懒觉,连狗都讨厌他。”这几句话出自微博上曾经热过的一篇作文《连狗都讨厌的爸爸》,作者是一个8岁的孩子。

稚嫩的言语透露出孩子的真实情感,后来孩子爸爸也做出了回应“觉得很羞愧,但是没有办法。”是啊,医生的职责就是这样,心系患者,救死扶伤,一刻也容不得耽搁。

在我们身边,也有很多背负着这份“羞愧”的同事,神经内科主任董华就是其中一员。从医20年来,工作的忙碌使他鲜有时间陪伴女儿,总觉得对不起家人。但他深爱着这个职业,始终牢记治病救人、传承中医的使命,把更多的时间留给了需要陪伴的病人。

“感谢你这20多天的陪伴,帮我治好了疾病,现在我恢复得很好,你不用担心……”这是78岁的老人徐华荣托人写给董医生的一封信,这封感谢信更像是一封家书,字里行间流露出老人的赞之情。老人因头昏眩晕来我院就诊,接诊医生董华见老人精神状态不好却无人陪伴,觉得有些奇怪。在询问病情的过程中,才知道他是三茅福利院一名五保老人。看到老人情况特殊,量完血压后,董华便陪他去挂号、缴费、做各项检查……很快,老人被确诊患有脑梗塞和颈椎病。当董华将病情告诉他后,老人既为这么快找到病因感到高兴,又显得有些紧张,连声问:“好像脑梗塞这个病很厉害,我要不要紧呀!”董华笑着安慰他:“没事,你只是轻微脑梗,只要好好配合治疗,很快就会好的。”住院期间,考虑到老人没有子女陪伴,董华医生一有空就去病房陪他聊天,询问病情,就连前来探望的福利院员工也与他熟悉起来,经常向他咨询一些健康知识。在他的悉心照顾下,老人脸上的笑容越来越多,对治疗也特别配合,症状很快就消失了。

丰裕社区80多岁的老人陈根保是位退伍老兵,十几年来都是找董华看病。回忆起第一次见到老人的情景,董华说:“他苍白的军装上挂满了勋章,身体里还有残留的弹片。”老人患有多发性脑梗,需要长期观察治疗,于是董华为他制定了中西医结合的治疗方案。老人听力不太好,董华便靠在他耳边反复叮嘱用药方法,耐心解答他的每个疑问。老人动情地说:“每次我来看病,董医生总是温和亲切地陪着我,询问我的近况,看到他脸上的微笑,我的心里就感到特别的温暖和踏实。”

这样的“老病人”还有很多,一年三百六十五天董华很少有完整的休息日,只要病人需要,他总是第一时间赶来。去年冬天的一个雪夜,内科急诊收治了一位小脑出血患者,病情非常危急。接到电话后,董华立即冒着大雪从家中赶来,组织实施抢救。患者脱离了危险,但仍需住院后续治疗,近一个月的时间,董华坚持每天多次前往病房,随时查看各项指标数据,及时调整治疗方案,直到患者康复出院。

中医文化的熏陶培育了董华温和谦逊、仁厚宽容的个性,无需华丽的言语,有的只是对医学事业的坚守、对患者家人般的呵护,他默默付出了自己的青春年华和一腔热血,只为守护需要陪伴的患者,因为陪伴是对患者最长情的“告白”!



中医院报

第17期
2018年10月12日
农历戊戌年九月初四
扬中市中医院主办
电话:0511-88321573
http://www.jssyzyy.com

厚德精医 仁爱惠民

肠镜筛查 筑起健康“防火墙”

施瑞华教授工作站(扬中)结直肠癌筛查项目全面启动

国庆前夕,家住三茅街道兴华村的潘先生,在参加我市结直肠癌项目筛查时,被发现患有息肉,及时手术现已康复出院。他说:“这次筛查,不仅及时发现,切除了我的息肉,降低了肠癌风险,住院费用还减免了20%,今年的国庆长假我过得可舒心!”

9月22日,由我院承办的施瑞华教授工作站(扬中)结直肠癌筛查项目在兴华村启动。东南大学附属中大医院著名消化病学专家施瑞华教授,副市长孙冬梅,市政府党组书记耿晓晴,市卫计委主任周春燕等领导参加启动仪式并致辞。

该项目是市卫计委十大惠民项目之一,得到了市政府、市疾病预防控制中心、东南大学附属中大医院的全力支持,由我院施瑞华教授工作站、东南大学消化疾病研究所结直肠癌筛查扬中分中心(我院消化内镜中心)具体实施。项目以5年为一周期,将在我市45—75岁常住居民中逐步开展大肠肠镜检查。

启动仪式现场,我院医务人员针对兴华村适龄人群发放《问卷调查表》,接受居民咨询,填写预约登记表。咨询过程中,潘先生了解到自己进食油腻食物后经常腹痛,符合肠镜筛查标准,在得知此次筛查优惠项目众多后,立即报名预约,并要求如果发现息肉及时切除。接待他的医务人员讲解道,只要术前与医生沟通到位,如在检查过程中发现息肉,医生通过肉眼观察初步分析后,在没

病变的前提下即可行内镜下切除并做组织病理学检查,潘先生听后放心地点头认可。当天,共有34位居民预约登记,其中7人前往我院内镜中心做肠镜检查,2位受检者查出息肉并接受治疗,医务人员为他们减免了肠镜检查、心电图检查费用,且术后按优待待遇减免部分住院费用,制定下一步治疗计划。

据了解,今后,我院将在三茅、兴隆两个街道和新坝、八桥、油坊、西来桥四个乡镇开展结直肠癌筛查,提高早期结直肠癌的发现和治愈率。

(张茂荣 严臻 王琳)



结直肠癌筛查项目解读

今年适龄筛查人员将在社区同时接受《大肠癌筛查风险评估问卷》和大便潜血检查,其中问卷阳性和(或)大便潜血检查阳性的居民,将被列入大肠癌高危人群,建议接受肠镜检查。问卷中的高危因素是指,其中

一级亲属有大肠癌史;本人有除大肠癌之外的任何恶性肿瘤病史;本人有肠道息肉病史;大便潜血检查阳性的老人立即列为高危人群;同时具有慢性便秘、慢性腹泻、粘液血便、不良生活事件史、慢性阑尾炎或阑尾切

除史、慢性胆道疾病史或胆囊切除史等因素两项及两项以上者,也被列为高危人群,建议接受肠镜检查。高危人群持社区发放的“肠镜检查预约通知单”,每周一到周五,到我院消化内镜中心预约肠镜,领取检查药物。

优惠项目一

项目	正常收费(元)	优惠后收费(元)
粪便	隐血试验	10 0
	乙酸检测	40 0
血清学标志物	CEA	45 0
	ACSS-2	50 0
心电图	60	0
普通肠镜检查	253.9	0
肠道准备药品	81	0
无痛(静脉)麻醉	420	336
合计	筛查加普通肠镜检查费用	539.9 0
	筛查加无痛肠镜检查费用	959.9 336

优惠项目二

筛查中发现肠道疾病需做组织活检的,需用活检钳一把 80元;组织病理学检查费用(一个标本121元,第二个标本后每个加43元)减免20%。

优惠项目三

筛查中发现肠道疾病需住院治疗,享受我院惠民相关政策(住院床位费、检查费、手术费、治疗费等减免20%)。



国庆节是举国欢庆的日子,当人们欢度国庆长假的时候,中医人依旧兢兢业业地坚守在工作岗位。对他们来说,假日并不意味着休息,而是一如往常肩负责任和更多的担当,为市民的健康保驾护航。

“国庆宝宝”庆国庆

国庆节期间,我院共接生16个新生儿,16个家庭喜迎新生,共庆祖国和孩子的生日。

10月1日早上7点30分,妇产科主任陈纪芳刚上班,就接诊了一位临产产妇,一个半小时后,8点30分,国庆第一个宝贝——般者顺利出生了!爸爸小心翼翼的抱过婴儿,激动的流下了眼泪,感谢陈纪芳放弃休息时间,为孩子的出生站好最后一班岗。陈纪芳告诉爸爸:“作为医生,这是最基本的职责所在,虽然要放弃休息,但能亲手迎接新生命,为我们的母婴健康服务,再忙再累也是值得的。”

【每逢假日分外忙】

天气渐渐转凉,我院儿科床位已进入紧张状态。国庆节当天入院患儿就有10名,而出院的仅有8名,这时只剩下加床了,加床的房间除了两张床,两个床头柜,其它设施(电视、卫生间)都没有。患儿家长了解情况后,不假思索立即同意入住加床,他们说:“只要能让我家孩子睡着挂水就行,我相信中医儿科,相信中医六位敷贴,之前孩子生病也贴过,止咳化痰效果特别好!”护士们表示:“有这样能理解我们工作的家长,我们真的很感动……”

内科国庆期间也收治了多名患者,护士长朱丽华在上班人员少、任务重的情况下,主动放弃了整个国庆假期休息时间,坚守在工作岗位上。10月4日这天,朱丽华接待了一位肺气肿老人,当她发现老人面色苍白、嘴唇发紫、甲床发绀等状况时,立刻协助老人端坐体位,双腿下垂,监测血氧饱和度,低流量吸氧,执行医嘱,对症处理,直到患者病情稳定后,护士长才舒了一口气。

无独有偶,国庆期间,在我院各个门诊、急诊、病房,医生像往常一样悉心照料病人,并没有因为假期出现一丝疏漏。医护人员始终把患者生命安全放在第一位,对待每位患者就像对待朋友一样,及时给予帮助,安慰紧张情绪,怀揣一颗仁心让患者与家属放心。

(陈丽 张小娟 谢小侠)

为谁辛苦为谁甜

——国庆长假中医服务见闻

锐意进取的眼科

我院眼科成立于1993年,常规开展白内障、青光眼、泪道疾病、眼表疾病、眼底疾病的诊治。科室拥有手术显微镜、超声乳化仪、角膜曲率仪、眼科A/B超、非接触眼压计、眼底照相相机等检查和治疗设备,已成功开展白内障超声乳化手术3000余例。

专科技术

白内障超声乳化技术:

白内障超声乳化技术是显微手术的重大成果,自1967年美国的KELMAN医生发明了第一台超声乳化仪并用于临床,之后经过众多眼科专家30多年不断改进、完善,白内障超声乳化技术已成为世界公认的、先进而成熟的手术方式。超声乳化目前在发达国家普及,我国自1992年开始引进并推广。进行手术时,在眼角膜或巩膜的小切口处伸入超乳探头将浑浊的晶状体和皮质击碎为乳糜状后,借助抽吸灌注系统将乳糜状物吸出,同时保持前房充盈,然后植入人工晶体,使患者重见光明。超声乳化技术真正实现了切口小、无痛苦、手术时间短,不需住院,快速复明的手术理想。

白内障超声乳化联合人工晶体植入术与传统手术相比,具有以下优点:

1. 手术切口小,传统手术切口12mm,此手术切口小于3mm;
2. 术后反应轻,切口愈合快,视力恢复更快、更好;
3. 术后散光小,且更易矫正或控制;
4. 手术控制度更好,安全稳定;

5. 手术时间短,一般只需15-20分钟左右;
 6. 无须等待白内障成熟才施行手术。
- 白内障摘除术后为什么要安装人工晶体摘除白内障后,眼球内就丧失了晶体这一必不可少的结构,视力仍不清楚,而配戴无晶体眼镜(框架式)及角膜接触镜又有很多缺点或不足,所以最理想的方法就是安装人工晶体,使视力及视野恢复到正常。正常情况下,植入人工晶体后可受用一辈子。

术前须知:

1. 术前1-3天请您按医嘱滴抗生素眼药水,每日3-4次;
2. 手术当天须有家属陪伴;
3. 术前若患有感冒、发烧、咳嗽、腹泻等不适症状,请您及时告知医生,以便我们酌情处理,必要时改日手术;
4. 如果您患有糖尿病、高血压等其它全身病,术前需将血糖、血压控制稳定,并将必备药品随身带来,以备急用。必要时与医生联系;
5. 术后当天,如果术眼有任何不适,请及时与医生联系。

我院皮肤科采取药物与治疗、内服和外用等中西医结合方法,辨证施治各种常见皮肤疾病,特色明显。主诊医师何纪宝先后在江苏省中医院、中国医学科学院皮肤病研究所进修,师从因仲生、陈力、张怀亮等知名专家。

中西医结合的皮肤科

特色诊疗项目

超声雾化加中药外搽治疗面部皮炎;超声药物透入治疗黄褐斑;头皮针刺加药物外搽治疗扁平疣;粉刺去除和中药外搽治疗痤疮;梅花针结合药物治疗顽固性神经性皮炎;中药浸泡治疗寻常疣、跖疣;穴位注射治疗过敏性皮肤病(如顽固性湿疹);中药熏洗、针灸结合抗病毒治疗带状疱疹、银屑病;引进省中医院黄褐斑中药面膜方、足癣中药泡脚方等经典验方,足癣泡脚方对久治不愈足癣、脚气、足部皮肤干裂疗效明显。

中西医结合治疗痤疮疗效佳

痤疮俗称“青春痘”,多见于青年男女,中年人时也常发生。痤疮不仅给人们的容貌造成了一定的影响,同时也影响了患者的工作和生活,当出现痤疮时,应及时治疗,以免加重病情,增加治疗的难度。

痤疮主要由皮脂腺功能亢进、毛囊漏斗部角化过度、痤疮

丙酸杆菌增多等引起,最终导致痤疮的发生。目前痤疮主要是抗炎治疗,内服的药物主要是抗生素,但四环素类的药物,长期服用会加重肝、肾负担,对孕妇尤其有禁忌。抗痘的外用药多含有维A酸成份,使用后容易脱皮,孕妇使用还可造成胎儿畸形。自己手挤,会炎症扩散、愈后遗留难以消退痘印瘢痕。美容院和清痘机构等挑痘痘达不到医院无菌要求很容易感染一些经血传播的疾病(肝炎、梅毒、艾滋病等),那样得不偿失了。

目前痤疮治疗的最佳方法,是采用中医中药内外调理,适当运用抗生素,结合外治和药物面膜。中西医结合疗法能快速清除堵塞在毛孔的脂肪粒,有效抑制细菌繁殖,消除其对组织的刺激与破坏作用,充血与红肿的炎症可快速消退,阻断了痤疮对组织的进一步破坏,抑制痤疮的生长,改善肌肤内部环境,调整内分泌,内外兼治,从整体入手调理内外环境,从而达到根治的功效。再运用活血化淤中药,结合医用胶原蛋白敷料促进面部细胞新陈代谢,填充皮下胶原,使成纤维细胞增多,液化痘印,修复疤痕,从而有效地解决了痤疮的治疗问题。

何纪宝 主治中医师,皮肤科主任。擅长中西医结合治疗皮肤科常见病和多发病,中药调理治疗阳痿、早泄、前列腺增生等男性疾病。对顽固性湿疹、荨麻疹、神经性皮炎、黄褐斑、颜面再发性皮炎、激素依赖性皮炎、带状疱疹、痤疮、银屑病、扁平疣、寻常疣、各种传染性疾病有独特的诊疗方案。



致力创新的耳鼻咽喉科

我院耳鼻咽喉科成立于2008年,现配有耳鼻咽喉多功能治疗仪、鼻内窥镜、硬管喉镜及监视系统、电测听、耳鼻咽喉手术动力系统、低温等离子治疗仪、微波治疗仪、CPC睡眠监测系统等专业设备。

科室通过派出人员前往复旦大学附属耳鼻喉医院进修,聘请专家来院坐诊,不断提高诊疗水平,熟练诊治耳鼻喉常见病和多发病。利用鼻内窥镜及手术动力系统,诊治慢性鼻窦炎、鼻息肉、鼻出血、鼻腔良性肿瘤;采用中药治疗慢性扁桃体炎、慢性咽炎;结合中医治法,低温等离子消融治疗增生、肥大明显的慢性扁桃体炎患者,无出血,创伤小,恢复快;运用外耳道灌注法结合合理治疗,治疗霉菌性外耳道炎、中耳炎等;利用显微技术,在支撑喉镜下,微创治疗声带息肉、喉部良性肿瘤、会厌囊肿等,创伤小,恢复快;开展过敏源检测,采用穴位贴敷、冬病夏治等方法,中西医结合治疗过敏性鼻炎。

科室承担的(CPC)睡眠评估系统在睡眠呼吸暂停中的应用项目,已被镇江市科技局立项。



张晓军 副主任医师,耳鼻咽喉科主任。曾在复旦大学附属耳鼻喉医院进修,擅长运用中西医结合方法治疗耳鼻咽喉科常见病、多发病,熟练开展微创治疗声带息肉、喉部良性肿瘤、会厌囊肿等。



杜炎玉 主治医师。从事耳鼻咽喉科工作30余年,先后在中国人民解放军武汉总医院、重庆新桥医院进修,曾在海口市187中心医院工作多年。擅长各种鼻炎、鼻窦炎、腺样体、咽炎、扁桃体炎、声嘶及耳聋、耳鸣等疾病的诊断治疗。

·名中医杨传寿谈养生·

秋季“养肺”之我见

为什么秋季需要养肺?

秋季是夏季和冬季的过渡季节,此时夏季的炎热退去,冬季的寒冷还未到来,自然界呈现出肃杀凋零之景,而在五行养生中,秋季对应人体的肺脏,此时应该注意对肺脏的保健,同时秋燥易咳,久咳伤肺,而且肺皮毛,秋季燥为主气,养肺自然成了此时养生的重点。另外,在五情中,悲(忧)伤肺,而秋季万物凋零,易感秋悲秋,所以从情志养生的角度,秋季肺也是重点。

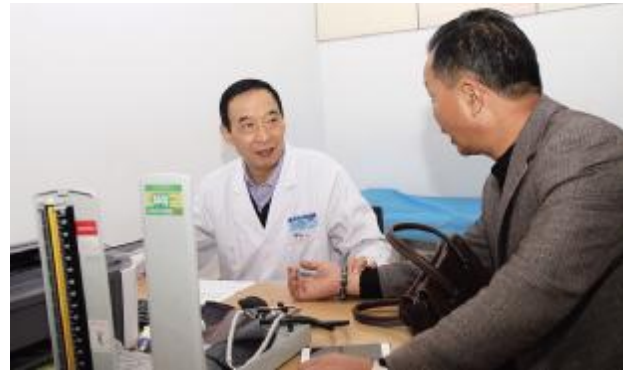
为什么肺部疾病好发于秋季?

秋季,自然界阳气渐收,阴气渐长,即“阳消阴长”的过渡阶段。秋季,气温开始降低,雨量减少,空气湿度相对降低,气候偏于干燥。秋气应肺,而秋季干燥的气候极易伤损肺阴,从而产生口干舌燥,干咳少痰,皮肤干燥,便秘等症,所以秋季养肺要防燥。

如何养肺?

养肺的最佳时间:上午的7-9点

每天上午的7-9点,是人体肺功能最强之时,是一天之中的最佳养肺时间,这个时间最好能进行一些慢跑、快走等有氧运动,有利于强健肺部功能。但要注意,患有肺部疾病的人群不适合晨练。另外,每晚的9-11点是肺功能



“秋冻”有讲究

老人们常说“春捂秋冻”,这是千百年来人们结合春秋自然气候变化总结出维护人体健康的养生经验,有一定的科学道理。在秋季要穿合适气温的衣服,适当秋冻,秋季棉衣早晚穿着,要慢慢渐渐加厚,让人慢慢适应逐步下跌的气温,会使身体得到对冷空气的刺激锻炼,使耐寒能力增强,适应漫长寒冷的冬季。

有些部位不能受凉仍需保暖

腹部

上腹受凉容易引起胃部不适甚至疼痛,特别是有胃病史的人更要注意。下腹受凉对女性伤害大,容易诱发痛经和月经不调等,经期妇女尤需重视。

双脚

脚被认为是人的第二心脏。它是人体各部位中离心脏最远的地方,血液流经的路程最长,而又汇集了全身的经脉,所以常说“脚冷,则冷全身”。全身若冷,肢体抵抗力就会下降,病邪就有可能乘虚而入,导致疾病的发生。

脖子

这个部位受凉,向下容易引起有肺部症状的感冒;向上则会导致颈部血管收缩,不利于脑部供血。

肩膀

肩关节及其周围组织相对比较脆弱,受凉后容易受伤。



“秋冻”对五类人群是禁忌

心脑血管患者

气温变化较大使人的皮肤、皮下组织血管收缩,周围血管阻力增大,导致血压升高,也会引起血液黏稠度增高,严重时可能导致冠心病患者发生心绞痛、心肌梗塞等症,甚至血管脆裂发生中风,引起偏瘫、危及生命。所以,凡是患有心脑血管疾病的人,在深秋季节不但不应“秋冻”,还应注意保暖,随着天气变化及时增添衣服。

哮喘和支气管炎患者

对于一些有慢性支气管炎的人,本身气道的防御功能就差,容易被病菌、病毒人引起感冒、咳嗽、扁桃腺炎和肺炎。哮喘患者对气温、湿度的季节变化极为敏感,易引起上呼吸道感染而诱发哮喘。有哮喘和支气管炎的人,最主要的是不能感冒,对此一定要特别小心。

胃病患者

胃肠道对寒冷的刺激非常敏感,防护不当就会使旧病复发。有些人喜欢在深秋吃冷饮、或喜食辣椒等辛辣食物,这些饮食习惯都极易引发胃病。

老寒腿患者

老寒腿患者在受寒时会使症状加重。老寒腿属于中医“痹症”范畴,相当于现代医学中的类风湿性关节炎、骨性关节炎等骨关节病。受累关节以膝关节为主,常出现关节疼痛,有时伴有肿胀,上下楼或下蹲时疼痛加剧。得了老寒腿的人,从秋季开始就应注意腿部保暖。

体寒的女性患者

对于本身怕冷,尤其是一到冬季手脚冰凉、小腹寒冷的女性来说,秋季时务必要注意自己脚腿、腹部、腰部等部位的保暖,避免加重体质的寒性,受到宫寒、月经不调等疾病的困扰。



蔬、萝卜、银耳等润肺清肺的食物,目前正是梨子上市旺季,人们不妨多食些梨。

食疗方推荐

1.百合杏仁赤豆粥

这道食谱具有很好的清肺火的作用。
材料:百合、杏仁、赤小豆以及适量的白糖。

做法:将赤小豆、粳米清洗干净,然后一起放入锅中加入适量的清水一起熬煮;半熟的时候加入准备好的百合、杏仁以及白糖;小火直到所有的食材熬煮软烂的时候就可以服用了。
功效:这道食谱能够有效的治疗虚火旺盛以及饮血的情况,特别适合那些出现口干舌燥以及嘴巴发苦的患者。

2.枇杷梨皮川贝饮

这道食谱具有很好的润肺止咳的作用。
材料:枇杷叶、鲜梨皮以及川贝。
做法:将所有的食材清洗干净之后一起放入锅中,加入适量的清水进行熬煮,然后去除渣滓服用药液,做好能够当作茶来喝。
功效:这道食谱具有很好的养肺作用,特别适合那些出现肺热以及咳嗽的人群。

秋季高血压患者如何养生

秋天气温变化大、昼夜温差大、气温偏低,人体受到寒冷刺激后,会导致交感神经兴奋,全身毛细血管收缩导致脑部缺血缺氧加速了血栓的形成。同时气候干燥,人体消耗水分多,容易造成体内缺水,血液粘稠度高,血流减慢,最后血容量不足可导致缺血性脑中风。因此,随着秋季到来,高血压患者要随着季节的变化,适当调整生活方式,时时监测、按需复查。

◆高血压人群秋天进补应掌握二个原则

1.该人群应该选择清淡类的饮食。人参(人参食品)一类的有升压作用,在人体体克的时候容易引起脑血管破裂,尤其不能多吃。芹菜的降压效果非常好,还有降糖、降血脂的功效,很适合患高血压和高血脂的人群食用。

2.科学制定进补方案:采用低盐饮食法,每日盐的摄入量≤5克。多吃木耳、蘑菇和黑豆、黄豆等清补食物。海参属于滋阴类补品,既可增强体力,又不会引起高血压,也是上佳的滋补品。同时,高血压男性在进补时还要注意少吃辛辣的食物。

◆秋季高血压患者应特别注意自我预防

- 1.要注意清晨护理,要在清晨醒后立即服降压药。晨起前宜喝水休息一会儿再起床。
- 2.要注意控制情绪,避免精神刺激。
- 3.要注意戒烟酒,饮食清淡,均衡营养,控制体重。
- 4.要注意保持良好睡眠和适量运动。
- 5.要注意不宜久蹲用力大便。
- 6.要注意保暖防寒。寒冷刺激血管收缩,易造成血压升高。
- 7.要注意坚持科学的生活方式生活规律,劳逸结合。
- 8.要注意外出穿戴,防止寒冷刺激,避免迎风走路。
- 9.要注意晨练前一定要先服降压药并做好保暖,血压不稳定的患者不宜在天气寒冷时外出晨练。

