

近日,浙江台州一位75岁老人在家中中风,好友发现其步数为0后报警,因送医及时已脱险。春暖花开,春寒似乎已退去,很多人放松了防病警惕,但临床中,中风、猝死等却处于多发态势。多科专家联合制定了一份早春防病宝典。

多科专家联手献上早春防病宝典

昼夜温差大,慢病患者宜护心

近段时间,虽然最高气温的回升如火如荼,但最低气温的升温力度却相对疲软。未来几天,全国大部分地区昼夜温差会维持在10甚至15以上。浙江大学医学院附属邵逸夫医院内科主任医师盛夏提醒:乍暖还寒时正是心源性猝死的高发期,中老年人要格外留意心脑血管健康。不少老年人是无症状患者,一旦发病,往往更致命。建议有肥胖、高血脂、高血压、糖尿病、肾病、中风史及有抽烟、喝酒习惯的老年人定期体检,重点关注血压、血脂和血糖指标,适当运动,清淡饮食,缓解压力,尽早戒烟。一旦有胸闷、胸痛、心悸、心慌或言语不清、一侧肢体无力等症状,及时就诊,别犹豫。

早春易发皮肤瘙痒

近期,天津市人民医院皮肤科门诊量一天近300个,其中因皮肤瘙痒、过敏就诊的患者居多。

该院皮肤科主任齐蔓莉说,随着天气变暖,花粉、柳絮、虫螨等空气漂浮物也明显增多,容易导致皮肤过敏,出现各种红斑。此时不要乱涂药膏,以免变成“激素脸”,可以用冷水洗脸或用冷的湿毛巾冷敷。早春季节,风干物燥,还易导致皮肤瘙痒。发生皮肤瘙痒切忌抓挠,可通过多喝水、少洗澡、涂抹皮肤保湿剂等方法来缓解瘙痒症状。仍不能缓解的,可遵医嘱口服抗过敏止痒药物和降低神经敏感性的药物,必要时配合免疫调节剂,同时外涂含有炉甘石、酚、薄荷脑等成分的止痒药物,瘙痒剧烈的可短期外涂激素药膏。

贪吃春笋当心胃出血

年年春季都有因为吃春笋导致胃出血、胃穿孔的情况。解放军联勤保障部队第909医院消化内科主治医师黄东提醒,春笋粗纤维含量高,易使胃肠蠕动加快,建议每餐最好不要超过3两,食用前先焯水,再搭配其他食材烹饪。消化不好、结石患者少吃春笋。

口腔溃疡不全是上火

宁夏银川市口腔医院副院长王晓飞的诊室最近挤满了口腔溃疡患者。他介绍,很多人用春天容易上火来解释口腔溃疡,实际上,口腔溃疡还与不良情绪、压力大等因素有关。他建议春季多吃清火菜,如苦瓜、莴笋、生菜等。可用氯己定漱口水、西瓜霜喷剂等来缓解疼痛。有些患者发作频率较高,发作时特别疼,建议排查风湿免疫病。

对温度敏感,警惕甲状腺病

春暖花开,有些人发现自己过于怕冷或怕热。福建省晋江市第二医院超声科主任吕少云提醒,这种情况应警惕甲状腺出了问题。甲亢主要表现为易出汗、怕热,同时伴心跳快、脖子变粗、饭量增大、暴躁、眼球突出等症状,甲减表现为怕冷、嗜睡,并伴有变胖、记忆力减退、抑郁、疲劳等。建议看内分泌科,平时通过甲状腺超声、抽血化验定期检查甲状腺。 据《快乐老人报》

崴脚需先排除骨折

河南安阳谭先生:我前几天崴了脚,因为有点肿痛,儿子硬要拉我去医院看病。到了医院,医生动不动就要我拍片子,结果啥事没有,要我回去养着。这是不是小题大做?我现在走路还有点痛,怎么办?

湖南省人民医院骨科教授黄术:不是小题大做。老年人在走路时容易崴脚,而且因为年龄较大、机体退化,骨骼中钙质流失等原因,很容易发生骨折。因此,老年人崴脚后,我们都建议最好到医院拍X光片,以排除骨折的可能。除了骨折,老年人崴脚后还可能韧带撕裂等问题,查明问题关键,才能正确处理。若发生了骨折,多需手术。术后要打石膏固定6到8周,同时抬高患肢,避免过度下垂。

急性扭伤的原则有5个。1.保护。发生伤害时,立即停止活动。2.休息。彻底不下地活动,以预防肿胀加重。3.冷敷。每次不超过20分钟,控制伤势的发展。不需内服药,也不宜外敷活血的药物。在崴脚24小时后,再用热敷的方法,可以外敷药物活血消肿,促使淤血消散。4.压迫。可穿弹力袜。5.抬高患处,减轻肿痛。病情稳定后,在身体能耐受的情况下,可循序渐进加大足踝部的活动。

文/刘惠



超99% 老年人潜伏带状疱疹病毒

湖北省中医院皮肤科主任石全说,带状疱疹民间俗称“缠腰蛇”,冬春换季之际是该病毒的活跃期,需加强预防。

四类人群应特别小心。1.中老年人。高龄是最大的发病危险因素,过了50岁后,人体对水痘-带状疱疹病毒的抵抗力越来越差。据统计,99.5%的50岁及以上的中老年人体内潜伏着水痘-带状疱疹病毒。2.慢性病患者。糖尿病、慢性肾病、心血管病、慢阻肺、类风湿关节炎患者发病风险增加。其中,糖友患带状疱疹

的风险增加84%,心血管病患者增加34%,慢阻肺患者增加41%。3.肿瘤患者、感染HIV者等免疫力低下人群。4.喜欢熬夜的亚健康人群。

石全提醒,许多带状疱疹病人易被误诊为颈椎疼痛、胆结石,这与患病后疼痛先于皮损出现有关。建议皮疹出现后及时到医院就诊。在皮损出现72小时内治疗,可降低后遗神经痛的发生。预防上,坚持健康的生活方式、提高免疫力是关键,最好接种重组带状疱疹疫苗,有效率可达90%以上。 据《武汉晚报》

倒春寒来了,小心疾病找上门

春季天气变化无常,易发生倒春寒,这对心脑血管病患者是一个考验。由于初春的气候容易导致血压不稳定,老年人要加倍小心。近期,接诊心肌梗死者明显增多。这是因为,大部分冠心病患者对天气变化很敏感,突然的寒冷刺激会诱发心绞痛,甚至心梗。一些老年人夜间上厕所或早上刚起床时,也要当心卒中。提醒大家:出现一侧肢体麻木或无力、一侧面部麻木或口角歪斜、说话不清楚、眩晕伴呕吐等症状,必须高度警惕,立即到医院就诊。

春季容易出现血压和心率的波动,睡眠也可能受到一定影响。心脑血管疾病患者要规律服药、监测血压,若发现血压异常波动,如收缩压大于160毫米汞柱,或有胸闷、隐痛、心慌等情

况,应积极就医。

在春季气温回升并稳定在15之前,老人、儿童以及慢性病患者最好不要着急减衣。春季穿衣仍应注重保暖,逐渐减衣,宜“上薄下厚”,即先减上衣,后减下装,鞋子也要穿得暖和一点,不要过早穿着外露足踝或过薄的鞋袜。外出时,衣服做分层保暖和防风,以便根据天气情况适当增减衣服。

不同人群的保暖部位各有重点。强直性脊柱炎患者要做好颈、腰、胸椎等部位的保暖。类风湿关节炎患者手足关节疼痛最为常见,手足是最需要保暖的部位。此外,头部、脸部、颈部、腰部、腹部,特别是口、鼻、耳等是最易受寒冷侵袭的部位,在“春捂”时也应该重点关注。

文/缪国斌