

秋季养肺正当时

秋季天气渐凉,呼吸系统疾病多发,中医认为,五脏与四时阴阳是相通应的,肺和秋都属于五行之金。因此,秋季要注重肺脏的保健。

生活起居。《黄帝内经》有言:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明。早卧早起,与鸡俱兴。使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清。此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。”意思是说秋天是一个“容平”的季节,这时,天气劲急,地气明朗,宜早睡早起,使志意安宁,神气收敛,心境平和,从而肺气清和,疾病不生,这便是肺气与秋气相通应。反之,则会损伤肺气,在冬季可能发生飧泄的疾病。

饮食宜忌。饮食有节、有洁,也要适量、有温度。尽量不要吃过热或过凉的食物;根据“春夏养阳、秋冬养阴”的原则,秋季宜进食滋润润肺、甘润温养之品,可以多吃一些清肺润肺养肺的食物,如梨、银耳、白萝卜、橄榄、枇杷等。

体育锻炼。坚持体育锻炼有利于提升肺气,增强肺功能。选择的运动强度不宜过大,以保证呼吸平稳为宜,可于每日气温适宜时,进行快走、太极拳等运动。

自我保健。秋季容易出现咽干口燥、声音嘶哑、干咳等呼吸系统不适症状,可以适量服用“桑叶6



克、菊花6克、陈皮6克、甘草6克”代茶饮,每日一剂,沸水泡开,待温度适宜后,少量、多次服用,有助于缓解秋天干燥的症状。也可以经常按摩中府、云门、太渊、列缺、鱼际等肺经穴位,疏通经络,缓解咳嗽、胸闷、气急等呼吸系统不适症状。

情志调养。肺,在志为悲。古诗“何事秋风悲画扇”“万里悲秋常作客,百年多病独登台”等,即是说明秋天容易使人产生悲伤、感慨的情绪。在秋季,要保持平和和稳定的心态,不悲不伤,恬然自得,有助于肺脏气机的正常流通,避免呼吸系统疾病的发生。

潍坊市中医医院呼吸与危重症医学科 王军

秋季养生从这三个方面入手

一场秋雨过后气温骤降,早晚温差明显增大,儿童、老年人及体弱者易受凉,感冒、咳嗽、鼻炎等疾病高发,一起了解一下必要的秋季养生知识。

《黄帝内经》里讲道:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明。早卧早起,与鸡俱兴。使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清。此秋气之应,养收之道也。”人体五脏与自然界四时阴阳相通,秋季气候进入“阳消阴长”的阶段,人体的生理活动也要适应自然界的变化,做到“天人相应”。养生要注意以下几点:

适度运动 秋季是人体阳气收敛内养的季节,这时运动要适度,活动量不易过大,以防出汗过多,耗伤津液,损耗阳气。可以选择太极拳、八段锦、跑

步、爬山等活动。

调节饮食 秋令多燥,燥为阳邪,易伤津耗伤肺阴,因此秋季应注意食疗以润肺,可以多食梨、猕猴桃、苹果、石榴等水果以清润润肺,吃百合、莲子、白扁豆、山药等药食同源之品以保护脾胃,中药可以选择沙参、麦门冬、百合、玉竹等代茶饮。

注意起居 进入秋季后,阳气开始收藏,阴气慢慢长出,人们往往会有疲惫感,也就是所谓的“秋乏”。对此,秋季作息应“早卧早起、与鸡俱兴”,早睡可以收敛阳气,早起可以舒展肺气。秋季昼夜温差大,早晚温度低,要及时添衣,防止感冒。

潍坊医学院附属医院 郎园园

痛风患者饮食注意这几点

痛风患者除了要配合治疗,日常饮食要注意以下几点:

一、减少高嘌呤食物的摄入。食物中的嘌呤经过代谢可转化为尿酸,摄入过多会导致高尿酸血症。避免吃海鲜、动物内脏、肉类汤汁等嘌呤高的食物;控制猪、牛、肉、鸡、鸭等肉类的摄入,少吃黄豆、香菇、紫菜等。

二、控制甜食。甜食能抑制尿酸排泄,引起高尿酸血症,喝饮料加肉不欢是导致年轻人患病的主要原因。

三、限制酒的摄入。酒精会干扰尿酸的代谢,尤其是啤酒、白酒、黄酒,容易诱发痛风发作。血尿酸

水平高的患者,应当限制摄入葡萄酒、果酒。

四、适当饮水。水可以促进尿酸的排泄,对于心功能、肾功能正常的痛风患者,一定要多喝水,出汗多时更要补充水分。建议痛风患者饮用白开水、不含糖的苏打水、淡茶等。

五、规律运动、控制体重,可降低血尿酸水平,减少痛风发作。可以选择散步、骑行等,但应避免剧烈运动,以免诱发痛风发作。

另外,要防止关节受凉,慎用抑制尿酸排泄的药物,建议患者戒烟,避免被动吸烟。

潍坊医学院附属医院 刘润荣

无痛支气管镜检查 告别检查之苦

支气管镜检查是呼吸系统疾病诊断与治疗的一项重要手段。但是,因为检查中要将细长的支气管镜通过鼻腔或口腔经过声门插入支气管中,过程比较难受,很多患者对这项检查望而却步。现在,有了安全且痛苦少的无痛支气管镜检查,“睡一觉”就能完成检查。

无痛支气管镜与普通支气管镜相比,有哪些优势呢?

普通支气管镜检查是病人在清醒状态下进行的,患者易出现剧烈咳嗽、气管痉挛、心律失常等情况,甚至会心脏骤停。此外,患者呛咳、躁动还可能导致检查被迫中断。

下,麻醉医生使用麻醉药物使患者处于麻醉状态,完成检查治疗,患者全程无知觉、无痛苦,而且非常安全。检查过程中,医生可以更加仔细、清楚地观察病灶,精准、高效地完成检查、冲洗、活检、止血等操作。

总的来说,无痛支气管镜检查的优点为:

舒适:患者检查过程无痛,清醒后无不良记忆。

安全:麻醉医生全程监护,内窥镜面罩、喉罩、气管导管等设备一应俱全,全方位保障气道安全、心律平稳、循环稳定。

便捷:静脉麻醉药物用药方便、起效迅速、可控性好,检查后患者能迅速恢复。

青州市人民医院胸外科 王彬

教你快速识别脑卒中

中风又称脑卒中,缺血性卒中就是脑梗,出血性卒中是平常所说的脑出血。

引起中风的危险因素有很多,包括年龄、三高、吸烟、饮酒、饮食、缺乏运动等。而语言障碍、突发头晕、视物模糊、单侧肢体麻木或无力、呕吐、白天嗜睡等是中风的前兆。

目前,快速识别脑卒中的方法是“FAST”评估法:观察患者面部两侧是否对称,微笑时嘴角是否歪斜;双臂平举,观察双臂能否平举到同一高度,是否会出现无力、垂落的现象;让患者说出一段完整的话,观察逻辑是否清晰,有无口齿不清的情况。如果出现上述情况之一,需要立即拨打120急救电话。

拨打急救电话时要表达清楚以下几点:说明身份。姓名+电话以及和患者的关系;说清患者的信息;说清患者所在的具体地点。在救护车到来之前,要将患者平置于地面,头部过高。出现呕吐时,将患者头部偏向一侧,解开衣领,用纱布垫在手上,将患者的舌头拉伸出来。

潍坊市中医医院脑病重症急救科 吴伟伟

发现胆囊息肉 应该如何应对

近年来,人们对自身健康状况关注度逐渐提高,有些人在体检时发现胆囊长了息肉,这种情况严重吗?应该怎么治疗?

胆囊息肉是胆囊壁上的隆起性病变,分为假性息肉和真性息肉。假性息肉是胆固醇性息肉,绝大多数胆囊息肉是胆固醇性息肉,大多为多发,呈桑葚状,蒂细易脱落,多在1厘米以内,此类息肉是不会癌变的。真性息肉主要是胆囊腺瘤、腺肌瘤、腺瘤样增生、炎性息肉。胆囊腺瘤是良性肿瘤,是胆囊癌的癌前病变。

一般多发息肉要比单发的好,多发息肉多数是良性胆固醇性息肉,如果是单发息肉则要高度重视。

在所有彩超诊断到的胆囊息肉中,只有很少的一部分是恶性的,约占0.5%-1%,因此并不是所有胆囊息肉都需要手术。对于小的,多发的胆囊息肉,癌变风险很低,可以彩超定期复查(一般六个月复查一次)。胆囊息肉如果超过1厘米,演变成恶性肿瘤的机会大大提高,而2厘米以上的息肉大部分已经转变成癌。因此,一般建议1厘米以上的胆囊息肉应该接受外科手术治疗。

此外,如果是有症状的胆囊息肉或者胆囊息肉合并胆囊结石,即使是小于1厘米也应该考虑外科手术治疗。

最后提醒,一定要定期复查,并及时将检查结果反馈给医生。

青州市人民医院 赵华邦

如何正确选择 健康体检项目

健康体检项目选择的基本原则可以总结为“1+X”。

“1”指的是基础项目:包括内外科的检查、血压、血尿常规、肝功、肾功、血脂、血糖、腹部超声、心电图、胸部X片检查等,这些基本项目可以把常见的“三高”问题及比较显著的器质性病变筛查出来。

“X”指的是个性化选择:根据年龄、性别、家族史、既往史等来增加相应的体检项目。如胸部低剂量CT可以发现几毫米的肺结节,对早期肺癌的筛查起到至关重要的作用;再比如筛查消化道肿瘤的胃肠镜检查,40岁以上人群建议每三年做一次,有家族史的人群根据情况可能需要每年做一次,而且现在有无痛技术,胃肠镜检查不再痛苦,只需“睡一觉”就可以完成检查;再就是根据家族史、既往史,可以增加一些防癌筛查和一些专项检查,如女士的乳腺癌、宫颈癌筛查,男士的前列腺癌筛查等。

潍坊市中医医院主治中医师 赵静