

秋季注意这些巧防咽炎

本报记者 王瑞芳

近日气温不定,30岁的张女士不小心感冒了。从那时起,她的嗓子总有一种不利索的感觉,像是有一片树叶贴在咽部,怎么清嗓子都没用,难受得很。张女士到医院就诊,医生查诊后告诉她,这是患上了咽炎,并且嘱咐她一定要及时治疗,否则变成慢性咽炎就麻烦了。

慢性咽炎难治愈 急性发作很痛苦

市二医院内一科副主任医师柴玉兰说,入秋后,几乎每天都有咽炎患者来就诊,而且大部分是慢性咽炎。当感冒、上火、免疫力低下时,就容易引起咽炎,患者会有嗓子干涩、痒、痛、干呕甚至有异物感等症状,如果不及时治疗,就会逐渐转成慢性咽炎。有的慢性咽炎患者不发作时没有不适感,急性发作时不适感明显,也有慢性咽炎患者会一直存在程度不一的不适感,急性发

作期症状更猛烈。

柴玉兰说,患者一旦转为慢性咽炎,治疗难度就会增大。很多慢性咽炎难以除根,只能暂时缓解或消除症状,一旦有诱发因素,咽部不适感就会卷土重来。

咽炎病程不同 治疗有所区别

柴玉兰说,从中医上讲,咽炎主要和肺有关,咽部是肺对外的门户,外界环境很容易对咽部造成影响,引起咽炎。如果咽炎病程较长,患者可出现异物感,中医认为是气淤所致。中医讲病久必淤,咽部长期反复受刺激,造成气机紊乱,阻滞于此,就会出现异物感,气机主要与肝有关。

对于病程较短、病位较浅的咽炎,治疗起来比较简单,主要以宣肺利咽为主。而对于慢性咽炎患者来说,还要加上疏肝解淤行气的药。

有些咽炎和胃食管反流有关

柴玉兰说,门诊上见过不少咽炎患者,以前没有咽炎问题,但最近胃不舒服,同时出现了咽炎症状,这可能与胃食管反流有关。对胃食管反流加以治疗并服用保护咽喉的药物,咽炎症状就能缓解。

柴玉兰解释,这些患者往往早上症状明显。因为胃食管反流病患者括约肌比较松弛,晚上平卧睡觉时全身处于放松状态,胃液更容易通过食道往上反流到咽部。胃液属于稀盐酸,会对咽部产生刺激,在反复刺激下,就容易诱发咽炎,早上起来会有干呕、咳嗽等不适症状。但在大部分情况下,这类患者本身就患有慢性咽炎,胃食管反流只是起到了导火索的作用。

防治慢性咽炎要注意这些

柴玉兰表示,秋季燥邪当令,最近又气温下降,干冷刺激很容易

慢性咽炎 干痒 疼痛



使慢性咽炎急性发作。为了帮大家防治慢性咽炎,她建议一定要清淡饮食,不要吃辛辣刺激、油腻性食物,少喝酒,避免宿醉,多喝水。出门戴口罩,不要张口呼吸,还要保持情绪稳定。最根本的防治措施是增强体质,适当锻炼,避免熬夜。

胃食管反流患者 不宜喝粥

粥类食物属于流食,质地很软,容易消化,可以减轻胃肠道负担,理论上,是一种很好的养胃食物。然而,专家提醒,并不是所有的胃病患者都适合喝粥。比如,有胃食管反流病的患者就不适合喝粥。这是因为粥比较稀,患者喝下去以后容易引起反流,从而造成胃部泛酸,会加重病情。这类患者不建议进食过多的流食,他们适合进食半流质或半固体的食物。

对于其他大多数胃病患者来说,喝粥是很养胃的,粥可以减少对胃肠道的刺激,而且不需要经过大量咀嚼与胃部蠕动就可以快速进入小肠,有助于食物消化,容易被人体吸收。而且,对于胃病患者,粥最好熬得烂一点,不宜有太多的粗杂粮。 武珍珍



秋季要重视润肺养肺

秋季气候干燥,呼吸道疾病易高发。专家提醒,这个季节进行饮食药膳调理时,不可过于激进,秋季重在润肺养肺。

1. 秋冬养阴

秋季的气候特点为燥,也就是说燥主秋令。肺为“娇脏”,不耐寒热,通过鼻与外界相通,容易被秋燥所伤,从而产生口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥、便秘等现象,严重者还可能引起咳中带血等一系列症状。

所以,秋季应当注意润肺养肺,在合理的饮食搭配基础上,可适当食用如蜂蜜、百合、杏仁、山药等柔润食品,补益肺胃,有益健康。

2. 适当贴膘

俗话说“夏天过后无病三分虚”,面对之前的“苦夏”,瘦了虚了就想“贴秋膘”的方法。“贴秋膘”的本意是使形体强盛。部分的慢性阻塞性肺疾病、支气管扩张症患者,因病程发展的状态、身体耗能增多而表现为体重下降、营养状况未达标。此类患者注意在合理控制血糖的基础上增加蛋白质等营养摄入,为肺功能康复提供足够的能量。

3. 运动防大汗

入秋后,肺功能降低的老年人,要科学选择运动方式,防止出汗太多而耗损阴津,可选择节奏快慢交替的运动,如太极拳、八段锦、五禽戏等。

在中医学中,忧、悲均属消极的情绪,对于人体的重要影响是使气不断地消耗,故有“悲忧伤肺”一说,所以秋季护肺也要注意调整好情绪。

武珍珍



家庭减盐这样做

很多人都觉得饭菜如果没盐就会“食之无味”,而美味的菜肴,难免会“重口”一些。专家介绍,食盐摄入过多会增加高血压、心脏病、卒中、胃癌等慢性疾病的发病风险。对于儿童,食盐摄入量过多同样具有危害,且年龄越小,伤害越大。高盐饮食会导致儿童发生心血管疾病、上呼吸道感染、锌缺乏症的风险增加。世界卫生组织推荐成年人每天食盐摄入量低于5克,有助于降低血压;减少患心血管疾病、卒中和冠心病的风险。

专家提示,减盐,可以这样入手:

1. 选择新鲜食材,保留食物本味

尽量购买新鲜的食材,烹调时尽可能保留食物的天然味道,不需要加入过多的食盐和其他调味品。少吃如咸菜、加工熟肉类和罐头等食品。

2. 正确使用盐勺,掌握食盐用量

要做好量的估计,可以借助限盐勺。常用盐勺的规格是一勺2克食盐,注意是一平勺,不能冒尖儿。

3. 做菜时出锅再放盐

做菜的时候尽量少放盐,少用酱油、豆瓣酱等含盐量高的调味品。烹饪时可以用多利用食物,如香菇、海米、紫菜等本身的鲜香味,还可以用酸甜味来代替咸味。

炒菜时临出锅再放盐,这样盐附着在食材的表面,而吸进食材内部的盐不多,口感咸味儿足,减盐不减味。

必要时对儿童吃的食物进行单独烹调,帮助儿童养成清淡饮食的习惯。 武珍珍



抗疫巾帼 最美逆行

突如其来的新冠肺炎疫情,让感染性疾病科成为与疫情短兵相接的“前沿阵地”。在抗击新冠肺炎疫情中,国药同煤总医院感染性疾病科主任苏丽环始终坚守在抗击疫情最前线,她说:“疫情来了,我必须第一个冲上去,因为我是一名共产党员,是感染科主任,为了百姓的安康,义不容辞。”

从事感染性疾病治疗工作30余年的苏丽环,具有丰富的临床工作经验。她爱岗敬业、乐于钻研,积极更新观念,了解最新动态,与国内外先进的医学理念接轨,不断提升诊疗水平。在对疑难、危重患者的抢救过程中,她带领全科医护人员不断完善抢救流程,做到判断准确、抢救及时、用药合理,挽救了很多患者的生命。特别是对慢性乙肝抗病毒治疗、耐药管理及乙肝母婴阻断的干预,有丰富的临床经验。在网络技术高速发展的今天,苏丽环利用微信建立了肝病家园群,线上为慢性肝病患者答疑解惑。苏丽环还积极参与医联体任务,在完成为乡村医师授课及下乡诊疗任务的同时,形成上下联动,为患者提供便捷的服务。

自新冠肺炎疫情发生后,该院感染性疾病科就成为疫情防控的主战场。临危受命的苏丽环是该院发热门诊隔离病区主任和医疗救治专家组成员。为了打好这场疫情防控阻击战,她每天在参加各种防控会议的同时,还要完成发热门诊以及科室病房的临床救治任务。苏丽环每天24小时处于随时待命状态,全身心扑在工作上,连轴转、日夜转已成为工作常态。患者就诊流程、病房分区安排、防护物资供应、清洁消毒细节、采集标本程序以及科室医护人员的心理关怀,一切的一切,都需要她协调统筹。

在疫情期间,发热门诊量日益攀升,为更好地分诊普通感冒和疑似感染新冠肺炎的患者,避免交叉感染,在该院领导的统一部署下,苏丽环根据实际情况,紧急完善发热门诊及隔离病区三区二通道的改建,重新规划清洁区、半污染区、污染区路线,配备现有可用防护用品并紧急申请充足防护物资,重视医护人员的个人防护,注意患者的流行病学史询问,做好就诊登记处置,并认真书写相关文书,严格逐级上报流程。

在来势汹汹的疫情面前,苏丽环用实际行动诠释一个医生的责任与担当。在她带动下,科室全体医护人员,无人退缩,誓与新冠病毒抗争到底。她在及时传达市级及院总院相关要求的同时,组织科室人员学习发热门诊、隔离病房最新诊疗方案,及时传授最新指南、病毒研究进展及有效防护措施。

2月29日,该院隔离病房患者清零。目前,苏丽环仍带领科室全体医护人员,坚守在发热门诊,积极做好发热患者的预检和排查及高风险地区返回人员的核酸检测工作。在这场抗击新冠肺炎疫情的“战争”中,哪怕危险重重,苏丽环和该科的全体医护人员都坚守一线,用专业技能为煤海儿女的生命安全竖起一道屏障,撑起一道生命的彩虹。 刘锦秀



资料图片

营造尊医重卫氛围 助力健康大同建设

大同市卫生健康委员会 大同市医师协会

老年精神障碍患者的居家护理(四)

老年精神障碍常见的疾病有老年期情绪障碍、老年期记忆障碍、各种躯体疾病导致的精神障碍、精神分裂症等。精神科治疗可以明显缓解和改善这些疾病,症状控制后的居家护理亦至关重要。那么如何对老年精神障碍的患者进行居家护理呢?市六医院专家给出详细方案:

心理护理

与患者共同制定可行的康复目标,协助患者建立疾病康复后的生活方式。鼓励患者与社会接触,最大限度地保持社会功能。

心理护理过程中,要做三个“心”:

1. 耐心。多与患者交流和陪伴,当患者语言行为出现错误时不要急于纠正,可转移其注意力后再告诉他正确的方式,耐心解释;行为正确时,要及时表扬和鼓励。

2. 爱心。尊重和爱护老人,避免大声训斥、嘲笑或责备,正确引导,帮助患者维持自尊,鼓励患者保持积极适当的行为方式。

3. 细心。细心观察患者的情绪变化,及时给予关注。

除了以上护理外,还应丰富老人的日常生活,有针对性地加强老人的功能锻炼,具体可根据老人身体状况、客观条件以及以往爱好来确定,如练习书法、绘画、种花、养鱼、学习各种技能等,以加强记忆、语言沟通等能力。

良好的居家护理对老年精神障碍患者的预后至关重要,让我们一起给“老小孩”更多的关心和照顾,帮助他们提高生活自理能力和生活质量。



糖尿病患者不可不知的事儿(一)

——访大同现代医院糖尿病专家邢林山

本报记者 刘锦秀

记者:多饮多尿就是糖尿病吗?

邢林山:这也是在临床上常被许多患者问到的一个问题,有的人虽有尿多、喝得多的表现,但不一定是糖尿病,不能单纯以多饮、多尿就诊断患者有糖尿病,如临床常见的一种病叫尿崩症,长期的精神性多尿,就是以多饮、多尿为主要表现,每日的饮水量可达8000-10000ml,或更多,若限制饮水,则会发生严重脱水,体重常常明显减轻,患者尿液中没有糖,血糖也是正常的。此外,天气炎热,出汗过多时会喝得多,而气候寒冷时会尿得多,老年人往往也尿得多。因此,单纯尿得多、喝得多并不一定是糖尿病。

记者:“糖友”多吃蔬菜这是对的吧?

邢林山:一般来说多吃蔬菜是正确的,但是更要吃正确的蔬菜。大部分蔬菜淀粉成分很少,其成分主要为水分、维生素、微

量元素等,但有一些蔬菜是以淀粉为主要成分的,如土豆、白薯、红薯、藕、山药、荸荠、菱角、茭白、芋头、百合等,这些蔬菜要算做主食去吃,不能当做副食吃,吃之后就折算成主食,在进主食时要减少一定量的主食。而进食其他的蔬菜就不必减少主食量。

记者:“糖友”吃零食算不算吃饭?

邢林山:在临床上常常会遇到一些患者,三餐控制得还比较理想,但由于两餐之间或平时养成的不良习惯,总爱在上午或晚上看电视时吃点零食,如花生、瓜子、松子等休闲食品,用来打发时间,还认为这些食品又不是主食,吃点无所谓,其实这样做完全破坏了糖尿病的饮食控制。要知道,这些零食都是一些含油脂或热量很高的食品,吃多了都要增加热量的摄入,请“糖友”多加小心。

记者:“糖友”家务活干得多

就不用锻炼了?

邢林山:许多患者认为成天在家里干活,家务活也做得不少了,用不着再出去锻炼了。尤其是一些老人们常说,一天家里活就不完,洗衣做饭的,还照着小孙子孙女,体育运动就免了吧。其实,这种想法是完全不对的,这种做法对身体也是不利的,因为有人进行过研究和计算,发现家务劳动虽然繁琐、累人,但实际上消耗的热量是很少的,属于一种轻体力劳动。虽然

比完全不活动要好得多,但很少有人能通过做家务劳动代替体育锻炼减肥的,糖尿病患者必须安排出单独的时间进行合适的有氧锻炼才行。当然,如果将家务劳动和体育锻炼结合起来进行那就更好了,如推着儿童车较长距离地散步,一边看孩子一边进行体育锻炼;和较大的儿童一起跑步、打球、做操等。当然,有的患者家务劳动量比较适宜,既能胜任又感觉轻松,这样的家务劳动就有益于健康。

