



专家提醒

春夏之交当心 呼吸系统疾病

义诊过程中,除高血压、糖尿病之外,感冒等呼吸系统疾病是医生遇到最多的疾病之一。朱明臣说:“呼吸系统疾病是春夏之交最为常见的,气温变化很大,早晚温差大对一些身体瘦弱、上呼吸道抗病能力低的老人来说,容易着凉,诱发感冒。”免疫力低下的中老年人,以及患者有各种慢性病的人,体质虚弱,容易因天气变化发生呼吸道疾病。呼吸系统疾病中,尤其以老慢支、肺炎、肺气肿最常见。朱医生还给大家预防感冒的方法,希望对大家有用:

1. 关注天气的变化,随时根据天气的变化增减衣服,注意保暖,避免着凉。
2. 养成良好的生活习惯和有规律的作息时间,保持愉快的心情。积极参加健身运动,增加新陈代谢,提高身体的抵抗力。
3. 保持室内清洁,定期用消毒液进行杀菌消毒。注意窗口通风以保证呼吸到新鲜的空气。
4. 保持个人卫生,勤洗手,勤剪指甲。勤洗勤晒生活用品,如衣服、被子等。
5. 饮食上要清淡,多吃易消化、高蛋白、高维生素食物。不能偏食,平时要多吃些蔬菜、水果,忌食生冷食物。
6. 多喝水,生活中要注意保护呼吸系统,不要吸烟、喝酒,不吃刺激性食物,不要过度用嗓子,这样就可以减少对呼吸道的不良刺激。湿化室内空气,最好使室内湿度在50%~60%,以保持口鼻黏膜的湿润。
7. 保证充足的睡眠,不能过于疲劳,因疲劳容易使抵抗力下降。睡前用热水洗脚利于睡眠,缓解疲劳。

把健康送到敬老院

4月28日上午,天气晴好,京九晚报公益社区健康行联合睢阳区古宋卫生院来到古宋敬老院,为这里的老人免费检查了身体。此次前来的不仅有专业的医疗团队,医院还带来了血糖仪、血压计、心电图等简单的医疗仪器,并且还带了治疗常见病的药品,让老人足不出户就能享受到免费的健康检查、诊治和贴心的医疗服务,老人们倍感温暖。



京九晚报 义诊活动

第117站

义诊团队

(睢阳区古宋卫生院)

胡志刚: 副院长、外科主任。

朱明臣: 内科医师。擅长糖尿病、心脑血管病的治疗。

邓捷: 护士
马艳: 护士
高瑜习: 护士

1 医院: 专业服务队敬老院里送健康

义诊当天,古宋卫生院由内科、外的医生和护士组成的义诊团队在副院长胡志刚的带领下来到古宋敬老院,并为住在这里的老人进行了心电图、血压、血糖等方面的健康义诊。

“高压180mmHg,低压95mmHg,大爷你血压可不低,平时感觉头晕吗,吃着药没有?”为70岁的王进虎量完血压后,马艳关切地问。让医生给老人开了药,包好送给老人,并嘱咐老人怎么服用,一再叮嘱老人要定期测量血压。那边护士邓捷和高瑜习也麻利地为老人测血糖、做心电图,

忙得不亦乐乎。古宋卫生院副院长胡志刚也没闲着,为老人检查身体的同时,还不忘向老人讲解注意事项:“颈椎病、关节炎,这些都是老年人的常见病。现在看没什么大碍,平时一定要注意防寒保暖。”

朱明臣告诉记者,敬老院的老人里有不少是他们的老病号了,平时谁有啥毛病,不用问,一看人就知道了。“坐在最外面的那个,眼睛看不清,有白内障;推小车子那个血压高,偏瘫后遗症,行动不方便。”朱明臣说,敬老院的老人普遍存在耳聋的现

象,有时跟他们解释,必须通过手指比画的方式交流,所以与他们接触要有耐心,才能为每个人送去健康。“年龄大了,身体容易出毛病,咱们卫生院愿意定期为老人体检,这样可以做到有病早治疗。”

义诊现场,老人们脸上露出了灿烂的笑容,相互交流、询问着。相比较其他家庭,他们这些孤寡老人的晚年生活没有因为无儿无女而变得无依无靠,相反,在社会各界的关心、爱护和帮助下,他们的生活变得更加幸福、安康。

2 误区: 血糖越低越好

“血糖3.9mmol/L,你早上吃饭了吗?”为李学富老人测完血糖后,护士邓捷关切地问。当得知李大爷上午吃了早饭,并且吃过饭还不到两个小时。邓捷说,详细了解了老人平时的血糖情况,并询问老人平时有没有症状。“我吃着降糖药嘞,血糖不是降得越低越好吗?”老人问。

“不少糖尿病患者认为降血糖,要越低越好。其实,这是一个错误观点。”朱明臣提醒大家,糖尿病患者严格控制血糖是应该的,但并非越低越好,其实低血糖症有时比糖尿病更可怕。

低血糖早期症状表现为心悸、乏力、出汗、面色苍白、震颤、恶心呕吐等,严重的会出现意识模糊、精神失常、肢体瘫痪、昏

睡、昏迷等中枢神经系统表现。值得注意的是,每个病人的低血糖表现并不完全一样,尤其是老年患者较年轻患者对低血糖的感知减弱,有些患者血糖已经很低了,但并没有出现低血糖反应而直接进入昏迷状态,如果救治不及时,会危及生命。因此,糖尿病患者出现低血糖时一定要及时抢救,患者家属还应懂一些低血糖的家庭处理方法。

首先,先测患者血糖,确定是否为低血糖,有时血糖降得过快时,会出现低血糖症状,但此时血糖并不一定低。其次,确定或怀疑为低血糖后,应立即喝糖水或含糖饮料(如橘子汁),或进食水果糖(最好为葡萄糖片),及时纠正低血糖现象。特别需要提

醒的是,当血糖过低的糖尿病患者或服用阿卡波糖片治疗的患者需要及时就诊,而不是进行口服补糖治疗。

为了防止低血糖,糖尿病患者要在日常生活中养成定期检测血糖的习惯,如近期生活比较规律,未调整药物和治疗方案,每周最少检测血糖两次;如果近期调整了降糖药,则应加大检测血糖的频率。夜间发生低血糖往往是非常危险的,有的甚至会因为低血糖而在睡梦中失去生命,因此要特别注意检测睡前及凌晨3点的血糖。

如果生活习惯发生了改变,或是由于其他原因发生身体不适时,也应加大血糖的检测频率,适时调整降糖药的应用。

文/图 晚报记者 宋云层 杨雪

新城国际·兰溪谷

3980 元/平米起

一口价仅限6套

到访有礼

TEL:2566666 销售中心:商丘市神火大道商字北200米路西