

一场秋雨一场凉 老人小孩成为“重点保护对象”

穿衣饮食要调整 适度锻炼忌疲劳

近日,津城连续遭遇大雨和大风天气,气温也随之降低,人体的体感温度明显转凉,但是不少人还身着短衣短裤的夏装。金秋9月,处于夏之热、冬之冷的过渡季节,在天津市南开医院老年病科、名中医馆、内分泌及代谢病科主任高晟看来,秋季的养生地位颇高,在穿着和饮食方面都要有所调整,稍有不慎,对于老年人和未成年人等免疫功能较低的人群来说,就会带来疾病。

注意气温 增添衣物

俗话说“春捂秋冻、不生杂病”,意思是说冬天过后,不要一开春就急忙脱掉御寒的衣物。进入秋天后,也不能因为一降温就慌忙增加衣物。高晟主任表示,对老年人来说,秋季突然乍冷,使得血管收缩,产生不适应,如果此时不增添衣物,很容易引起感冒。

“老年人最常见的慢性病就是高血压、心功能下降、心衰、糖尿病等,这些病症一旦患上感冒,病情势必加重,引发心绞痛。”高晟主任认为,对于老年人来说,外出穿一件外套,戴上帽子,都是秋季应该做的。秋季,由热到冷,容易引发血管收缩和过敏性鼻炎等。

合理膳食 科学进食

“一夏天的余热,残留到身体上,此时要清理内热,在饮食上注意,避免容易引起上火的东西,例如坚果类,以及减少辣椒等辛辣的东西,内热遇上外感,很容易发病。”高晟主任介绍,秋季是食补的好季节。适宜吃各类水果、蔬菜,诸如南瓜、西红柿、胡萝卜,但糖尿病人注意,水果不能多吃。

可以看出,秋季饮食要十分讲究,首先不能暴饮暴食,要注意适量,不能放纵食欲,大吃大喝。其次要忌口辛辣生冷。少吃刺激性强、辛辣、燥热的食品,以免造成肠胃消化不良,诱发消化道疾患。最后要少吃油腻、煎炸食物。

油膩煎炸的食物虽然口感好,让人有食欲,但不易被消化,长时间停留在胃中,给胃肠很大压力。应对秋季干燥,可以吃一些梨(洗干净,连皮带核一起煮水)、百合、蜂蜜等,都是润燥的。

此外,秋季一定多喝水,但是一次性喝很多也不行,“比如我今天特别忙,早上一通喝了4升水,下午一口也不喝,水在体内有代谢的过程,到下午没有代谢了,也不行。”高晟主任表示,喝水是否足够,看尿液颜色就行,一般呈透亮的颜色,就证明喝水到位了。

常开门窗 空气畅通

为什么要保持空气畅通?因为有些病菌在秋季非常活跃,保持空气流

通不仅可以改善室内空气质量,而且可以大幅度消灭室内潜伏的各种病菌。

秋季还是敏感性鼻炎的高发季节,虽然很多人因为疫情养成了戴口罩的好习惯,但是在家,冷空气、异味、灰尘和螨虫,都会造成鼻炎。高晟主任建议,通风同时,可以勤洗被褥,适当地晒一晒。

适度锻炼 切忌疲劳

秋季虽然是锻炼的好季节,但严格意义上来说,秋季并不是非常适合比较剧烈的运动。特别是对有心脑血管方面疾病的患者来说,秋季锻炼要十分谨慎。首先,不能过度运动,秋季温差变化较大,剧烈运动带来的大量出汗容易使身体受寒,诱发感冒发烧等。其次,运动前一定要热身,特别是各个关节部位,热身之后进行运动能有效预防扭伤。第三,选择锻炼的时间不能过早或过晚。一般遵循起床1小时后,睡前2小时前适度锻炼。这样可以使身体各机能承受较轻压力。

新报记者 李文博

不良反应多 抗菌药别乱用

现肌腱炎和肌腱断裂,特别是老年患者和长期使用皮质激素治疗的患者,一旦出现疼痛、水肿、肌腱炎症或肌腱断裂应立即停用并休息患肢。

2. 服药期间尽量躲着太阳走。因为氟喹诺酮类药物可能引起皮肤光敏反应,即暴露在阳光下会出现荨麻疹、水肿、水泡或红斑,严重者可引起皮肤脱落、糜烂。所以服用此类药物时要注意避免暴露于阳光之下。

3. 使用氟喹诺酮类药物对肾功能有一定影响(可能导致结晶尿、血尿和管型尿,严重者可导致急性肾功能衰竭)。肾功能不好的患者在使用时,除了根据说明书调整剂量外,更要特别注意其不良反应。如无禁忌,在服药期间应注意适当多喝水,来稀释尿液。

4. 本类药物可能会引起抽搐、癲

痫等严重中枢神经系统不良反应,所以,既往有中枢神经系统疾病史的患者避免使用。本类药物可能会影响患者的驾驶或机械操作能力,服药期间不建议驾车或操纵机械。

5. 氟喹诺酮类药物可能引起周围神经病变。如果出现神经元病的症状如疼痛、烧灼感、麻木、无力或其他感觉错乱时,应立即停止使用,以免发展为不可逆性损伤。

6. 心脏病患者慎用本类药物。喹诺酮类药物可能会使心脏QT间期延长,少数患者可以出现心律失常。在老年患者中更容易引起药物相关的QT间期的影响。因此,对于以下人群应避免使用该类药:已知有QT间期延长的患者;无法纠正的低钾血症的患者;接受IA类(如:奎尼丁、普鲁卡因胺)

或III类(如胺碘酮、索他洛尔)抗心律失常药物治疗的患者。

7. 牛奶、乳制品、海产品等,其中的某些金属离子(比如钙、镁、铝、铁、锌等)会与沙星类药物形成螯合物,减少药物吸收,使其血药浓度过低,疗效下降,这些食物应在服用氟喹诺酮类药物4小时前或2小时后食用。

8. 茶叶和咖啡都有甲基黄嘌呤结构,两者可被沙星类药物抑制,进而导致患者神经兴奋,出现头痛、焦虑、失眠等不适,应予以注意。

在使用氟喹诺酮类药品时应仔细阅读产品说明书,关注此类药品的警告、不良反应、注意事项等安全性信息,如果用药过程中出现严重不良反应,应立即停药,并尽快就医。

新报记者 李文博

肠镜检查真的很重要

究显示,绝大多数的大肠癌由肠道息肉演变而成。建议40岁以上的人群都应定期接受全结肠镜检查。及时发现息肉等肠道疾病,并规范治疗,可有效防止大肠癌的发生发展。目前,越来越多的人开始认识到肠镜检查的重要性。肠镜检查是将管状的肠镜从肛门逆行伸入整段大肠,肠镜上带有微型摄像头,医生能清晰地观察到肠内是否有息肉等病变,并可以对病变部位取组织做病理学检查和相应治疗。

《每日新报》联手市大肠癌筛查项目办公室,于每周四健康版推出“肠健康”

栏目,文末进行提问。您可关注“天津大肠癌筛查与防治”公众号,点击下方的“有奖问答”按钮进入问答页面并提问问题答案,正确答案将在次日问答页面中公布,答案正确的粉丝将在答题日结束后参与抽奖环节并有机会获得精美礼品!

本期的问题是:建议什么年龄段的人应定期做全结肠镜检查?

新报记者 从竹



微创再造新膀胱和“尿袋”说拜拜

本报讯【记者 李文博】膀胱癌是泌尿系统常见的恶性肿瘤,严重危害人们的生活质量及生命。

56岁的刘先生,因间断无痛性肉眼血尿半年多,辗转于多家医院就诊,症状未得到明显缓解,经人介绍来到三中心医院泌尿外科。主管医生李凯副主任医师和李菘主治医师为他进行了详细检查并确诊为:膀胱癌累及右侧输尿管。由于肿瘤较大、恶性程度及复发、转移风险较高,需行膀胱癌根治术并尿流改道。膀胱主要是用来储尿和排尿的,膀胱切除后,一般需要在腹部长期佩戴“尿袋”来解决今后的排尿问题。泌尿外科陈方敏主任组织全科讨论并与患者及家属积极沟通后,决定为其行“腹腔镜下膀胱根治性切除+标准淋巴清扫+原位回肠新膀胱术”。术后患者很快恢复出院并实现自主排尿。

陈方敏介绍,该手术是治疗浸润性膀胱癌最有效的手段,对于肿瘤未侵犯膀胱颈、外括约肌良好的患者来说,可以大大提高生活质量。



民心工程
大肠癌筛查

咨询电话:27557599

42岁的赵先生因为反酸、大便不规律等症状来市人民医院就诊,希望做个胃镜检查,医生建议同时进行全结肠镜检查。赵先生平时身体状况还好,长期饮酒,喜欢油炸食品等高脂饮食。结果有点出人意料,在肠镜检查过程中发现其距肛缘1厘米处,有一枚直径约2厘米的息肉。息肉表面糜烂,病理结果是“绒毛管状腺瘤,部分癌变”。

市人民医院肛肠外科专家介绍,研

市中研院党委书记带队看望慰问援藏干部 开展对口支援活动

为深入贯彻落实中央第七次西藏工作座谈会及市委市政府相关文件精神,积极发挥健康扶贫在整体援藏工作中的积极作用,高质量推进健康扶贫攻坚任务,9月2日至9月5日,市中研院党委书记吴宝新带队赴西藏昌都市藏医院慰问本院援藏干部,开展对口支援活动。副院长刘华一、推拿科主任赵强、针灸二科主任薛莉和党办副主任汪羽参加慰问。

此次对口支援活动,市中研院党委不仅与西藏昌都市藏医院签订了捐赠协

议,更是带领医院专家团队深入西藏昌都市藏医院对口科室与当地医务人员进行交流,同时对医院援藏干部进行了慰问,为积极投入疫情防控提前结束休假返昌的援藏医疗队员们带去真情的祝福和慰问品。9月4日上午,天津市中医药研究院与昌都市藏医院专家进入到卡诺区夏通街社区开展“援助西藏昌都,服务百姓健康”主题党日义诊活动,为当地百姓开展健康咨询、疑难病例会诊等,得到当地群众的好评。

本次昌都之行是市中研院党委深

入贯彻中央第七次西藏工作座谈会的有力举措,也是以实际行动贯彻落实党中央对口援藏和脱贫攻坚方针政策以及津昌市委市政府部署要求,对进一步做好精准援藏工作,建立与昌都市藏医院友谊的桥梁具有重要作用。下一步,市中研院将根据昌都市藏医院具体情况,在物资帮助、人才培养和柔性帮扶等方面继续开展援助工作,助力昌都脱贫攻坚工作和卫生健康事业不断发展。

新报记者 从竹 通讯员 陆静