

健康教育

如何科学就医

科学就医是指合理利用医疗卫生资源,选择适宜、适度的医疗卫生服务,有效防治疾病、维护健康。

生病后要及早就诊,早诊断、早治疗,避免延误治疗的最佳时机,这样既可以减少疾病危害,还可以节约看病的花费。遵从分级诊疗,避免盲目去大医院就诊。就医时要携带有效身份证件、既往病历及各项检查资料,如实向医生陈述病情,配合医生治疗,遵从医嘱按时按量用药。

按照医生的要求调配饮食、确定活动量、改变不健康的行为生活方式。不要有病乱求医,使用几个方案同时治疗,不要轻信偏方,不要凭一知半解、道听途说自行买药治疗,更不要相信封建迷信。

医学所能解决的健康问题是有限的,公众应当正确理解医学的局限性,理性对待诊疗结果,不要盲目地把疾病引发的不良后果简单归咎于医护人员责任心和技术水平。如果对诊疗结果有异议,或者认为医护人员有过失,应通过正当渠道或法律手段解决,不能采取扰乱医疗秩序或伤害医护人员的违法行为。

(阿茗)

下期刊前预告:

《健康教育》将在8月19日7版,刊登中国公民“健康素养66条”第47条解读“合理用药,能口服不肌注,能肌注不输液,在医生指导下使用抗生素。”敬请关注。

年纪越小 吸烟危害越大

吸烟的危害很大,特别是青少年吸烟对身体有很大的伤害,会导致发育不良,年龄越小危害就会越大。一些青少年刚开始出于对烟的好奇,看到别人吸烟也想试一下,特别是在朋友面前,觉得吸烟是很有面子的事情,有的是因为学习压力过大用来缓解压力,结果一发不可收拾,渐渐地患上了烟瘾。

烟草里面的尼古丁,只需要一克就可以毒死三百只兔子,吸入的烟会对肺部和呼吸道有很大的危害,会导致咳嗽肺炎、气管炎等,危害极大。初始吸烟年龄跟患肺癌的风险有直接的比例关系。有调查发现:小于15岁吸烟的人群,比不吸烟人群得肺癌的几率高13.31倍;15岁至20岁吸烟的人群,得肺癌的几率比不吸烟人群高7.21倍;大于20岁吸烟,得肺癌的几率比不吸烟人群高4.74倍。吸烟不仅对肺部有伤害,对智力的发育也有很大的伤害,会导致记忆力下降。

青少年吸烟容易引发癌症心脑血管等疾病,易患上支气管炎、神经衰弱,年纪越小受到的伤害就会越大,所以要尽早戒烟。

(健哥)



“秋老虎”来袭 中医教你防治秋季病

“秋老虎”,在气象学上是指三伏出伏以后短期回热后的35℃以上的天气。发生在每年公历8月底至9月之间。形成“秋老虎”的原因是控制我国的西太平洋副热带高压秋季逐步南移,但又向北抬,在该高压控制下晴朗少云,日照强烈,气温回升。天气特征是早晚清凉、午后高温暴晒。

“秋老虎”三板斧

按照传统历法,立秋一到,秋季伊始。“秋燥、秋感、秋泻”是“秋老虎”的三板斧。

《管子》中记载:“秋者阴气始下,故万物收。”中医学认为,燥为秋季主气,称为“秋燥”,其气清肃,其性干燥。初秋时节暑热之气尚未尽散,加之雨水较少,天气干燥,温热之气与燥气相结合,化为“温燥”。温燥之邪最容易侵犯肺和肠道等“多津液”器官。肺为娇脏,喜润恶燥,肺与大肠相表里,燥邪犯肺,偏袭大肠,出现肠道津亏,故此人体会出现少津的现象,比如皮肤干燥、口鼻干燥、两目干涩、咳嗽咽痛、便秘等。

“秋老虎”期间,早晚凉飕飕,中午成蒸笼,快速的冷热变化对抵抗力是一个严峻考验。在这样的环境下,呼吸道黏膜受到乍冷乍暖刺激后,常影响黏膜纤毛的正常运动,呼吸道免疫防御功能下降,给病原体侵入提供了可乘之机。此时如果穿着衣物不合适,或者平时身体素质偏差,很容易引起伤风感冒,重则出现气管炎、肺炎。

夏秋交替之际,消化道疾病以感染性疾病为主,包括细菌性痢疾、大肠杆菌引起的胃肠炎以及被污染食物引起的食物中毒,这些疾病都以吐泻为主要表现,并伴随不同程度的脱水和电解质紊乱。其中,轮状病毒感染在“秋老虎”季节尤为猖獗。除了感染性因素,天凉之后人们食欲转佳,暴饮暴食下胃肠负担加重;昼夜温差大,腹部容易受凉,肠道蠕动加快,也会出现腹泻症状。

多措并举防治秋季病

●防治秋燥

燥为秋季的主气,秋燥是人在秋季感受燥邪而发生的疾病。燥有两种不同的性质:一偏于寒,一偏于热。一般初秋时节,温燥致病较多,中秋、深秋时节,气温转凉,凉燥致病较多。

防治秋燥,在生活中应注意以下几点:多喝水,多吃富含维生素的蔬菜、水果,以及蛋白质丰富的豆类等,少食葱、姜、蒜、椒等辛辣食品。其中

●防治秋泄

夏秋换季时节,天气时暖时热,易患腹泻。尤其是小儿、幼儿,本身胃肠功能不完善,对母乳或某些食物过敏,极易引起腹泻,且病程一般较长,迁延难愈,应该引起重视。小儿腹泻以感染最为常见。

防治秋泄,在生活中应注意以下几点:饮食注意营养搭配得当,多喝水,多吃富含维生素的蔬菜、水果(如橙子、苹果等),以及蛋白质丰富的豆类等,少食葱、姜、蒜、椒等辛辣食品,小儿辅食食

●防治秋乏

入秋之后,气候由炎热变得凉爽宜人,人体出汗减少,进入到了一个周期性的休整阶段,消化系统功能也日渐正常,然而此时人们的身体却有一种说不出的疲惫感,这就是人们常说的“秋乏”。因为暑为阳邪,其性升散,最易耗气伤精,漫长的暑期会带给人超常的消耗,容易产生疲乏之感。秋季适宜的温度,使机体在秋季得以恢复、休整,这也是机体的保护性措施。经过一段时间的调整与适应,秋乏会自然而然地消除。

防治秋乏,在生活中应注意以下几点:适当的体育锻炼,增强体质,但锻炼强度不宜太大,应视身体状况逐渐增强,切不可过度运动,否则将会增加身体的疲惫感,反而不利于身体恢复;保证充足的睡眠,提高身体免疫机能,要遵照生物钟的运行规律,养成良好的睡眠习惯,做到起居有常;饮食注意清淡,不吃重油腻味的食物,多吃富含维生素的食物,如蔬菜、水果,适当多吃含钾食物等。

治疗秋乏,中医常以补中益气汤,补气健脾;六君子汤,益气健脾;香砂养胃丸,温中和胃。腧穴治疗:足三里穴,健脾化湿;脾腧穴,健脾;太白穴,补气健脾。

秋风萧瑟,万物凋敝,成人触景伤情后往往会出现情绪低落的表现,而儿童在秋季入学后,新的学校、新的班级、新的课程,孩子可能会一时不适应,随之出现情志问题。中医认为这种抑郁不舒的心境与肺气不舒有关,

水果尤以秋梨为佳,甘美多汁、滋阴润燥,适合秋季养生;居室要保持一定的湿度;起居也要顺应秋气,适当延长睡眠时间,宜“早睡早起,与鸡俱兴”。

治疗秋燥,中医常以清燥救肺汤,清燥润肺;增液汤,增液润燥;沙参麦冬汤,生津益胃;桑杏汤,清宣温肺。腧穴治疗:风池穴,祛风解表;列缺穴,宣肺止咳平喘、利肺化痰;迎香穴,宣利鼻窍。

品添加要注意小儿消化能力,按时添加辅食;入秋后,早晚温差加大,因适当增减衣物,注意保暖。加强户外活动,增强体质,提高机体抵抗力,避免感染各种疾病。

治疗秋泄,中医常以参苓白术散,健脾化湿;保和丸,消食导滞;补中益气汤,补气健脾;四神丸,温肾散寒,涩肠止泻。腧穴治疗:足三里穴,健脾化湿;中脘穴,和胃健脾;天枢穴,理气行滞。并且可以配合敷贴、艾灸治疗,效果尤佳。

因此,秋季到来后精神调养也至关重要。如何才能舒展肺气呢?首先,对于素来情绪低落、爱哭闹的宝宝,可以多让其尝试开心的事情,提高他们对新鲜事物的兴趣;家长应减少平时对孩子过多的约束和批评,多以赞扬和褒奖为主,让孩子有获得感和成就感;全家可以利用节假日进行户外活动,感受大自然的美,营造温馨的家庭氛围。这些都可以帮助开阔心胸、放松心情,以抵消秋季肃杀之气带来的不利影响。

(欣华)



稳住血压 健康生活

“以脑卒中和缺血性心脏病为主的心血管疾病是中国人群死亡的第一位原因,归因于高血压的人数最多。”日前,赣州市中医院重症医学科主任、副主任医师何永亮做客《名医直播室》,为广大网友科普高血压的防治知识。

高血压是指以体循环动脉血压增高(收缩压 ≥ 140 毫米汞柱,舒张压 ≥ 90 毫米汞柱)为主要特征,可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。

“超重和肥胖、过量饮酒、长期精神紧张、高血压家族史等都是高血压的高发人群。”何永亮介绍,我国18岁及

以上年龄人群高血压的患病率为29.7%,高血压总患病人数达2.44亿人。

因此,科学认识、防治高血压很重要。“认为无症状就无需治疗、过度担心药物有不良反应、长期吃一种药容易形成耐药等,这些都是对高血压的认知误区。”何永亮介绍,高血压患者要严格按照医生的指导建议用药。同时,优先选择长效药,如需更换药物要听从专业人士的意见。

高血压患者日常生活中要注意减少钠盐摄入,增加钾摄入、合理膳食、控制体重、戒烟限酒、增加运动、减

轻精神压力,保持心理平衡。同时,何永亮还从中医治疗方面为大家普及了高血压的治疗,包括耳穴压豆、穴位贴敷、中药沐足、中药茶饮、服用中成药等。

此次直播节目持续1个小时,何永亮为广大网友介绍了高血压的危害、高发人群、科学防治等内容。其间,赣州市中医院重症医学科主治医师钟晓娟全程为网友进行线上答疑和网络问诊。

(见习记者赵芳 通讯员李元凤)



巩固全国文明城市创建成果 让城市更美丽 让生活更美好