

过年期间好感冒 饮食清淡有帮助

入冬以来,医院的呼吸内科门诊患者明显增多。一些患者简直就是“雾霾预报员”,天气好的时候还没事,只要一雾霾,就咳个不停。面对雾霾该如何预防?体检时查出的肺部结节会有什么问题?1月20日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安医大一附院呼吸内科主治医师王苒博士与读者交流。

■王苒 记者 李皖婷/文 倪路/图



王苒 安徽医科大学第一附属医院呼吸内科主治医师,医学博士。从事呼吸内科临床工作十余年,擅长慢性阻塞性肺疾病,支气管哮喘,呼吸衰竭等疾病的诊断和治疗。

雾霾天最好不要晨练

读者:最近老是雾霾,我就感觉嗓子很不舒服,总想咳嗽,有时还会有点胸闷,害怕是哮喘复发了,请问该怎样保护自己的呼吸道?

王苒:雾霾天气要想保护我们的呼吸道需要注意以下几点:一是尽量减少户外活动,6:00~11:00为雾霾污染最严重的时段,市民应避免在这一时段出门。如需出行,应尽量少骑自行车和摩托车。二是外出时宜佩戴口罩,可选择N95医用口罩,不过对于儿童、老人、心血管疾病和呼吸系统疾病患者,特别是呼吸功能受损的人,需要谨慎选择使用。此外,口罩应及时更换,因为普通洗法无法将口罩内的细菌杀灭。三是雾霾严重时关闭门窗,避免室外污染空气进入室内。中午时段可适当开窗通风,但以半小时为宜。四是雾霾天最好不要晨练,也不要做跑步、骑车等剧烈运动,以免肺部吸入更多的有害颗粒物。最后,饮食要尽量清淡,多吃清淡的食物,多喝水,多吃如苹果、梨、枇杷、橙子、橘子等水果,多吃蔬菜。

过年期间好感冒,饮食清淡有帮助

读者:每到过年放假期间,我就经常容易感冒,身体抵抗力差,想知道要怎样才能有效预防感冒?

王苒:冬季气温偏低,空气干燥,这种环境易于病菌传播,引起感冒。另外,人们筹备过年,会因为家事繁重而透支身体,导致抵抗力下降,使感冒“乘虚而入”。车站、商场、娱乐场所等人流密集的地方容易使空气不畅通,导致感冒互相传染。

想要预防感冒要做到以下几点:1.积极勤锻炼,提高免疫力;2.注意个人卫生,阻断病毒传播,外出回家时,注意洗手漱口、换下外套,避免用手接触口腔和鼻腔,积极预防感冒;3.饮食宜清淡,少吃辛辣食物,减少肉类或高糖、高盐食物的摄入量,多吃蔬菜、水果等可提高身体免疫力的食物,防止病毒的入侵。

体检查出肺结节不能掉以轻心

读者:我不抽烟,也不咳嗽,平时除了偶尔感冒,几乎没得过什么病,刚刚结束的单位体检中,发现右肺有一个直径约1.5厘米的结节。请问体检发现肺结节就是肺癌吗?

王苒:现在的体检检查仪器越来越先进,肺部结节的检出率也比较高。一般情况下,发现肺部有结节并不可怕,但是也不能掉以轻心。因为直径超过1厘米的,或是形态有毛刺的,恶性几率比较大,一定要尽早到医院就诊。

此外,肺部小结节也有早期肺癌和肺转移瘤等的可能。体检中若是发现有结节,大家不放心的话建议到正规医院呼吸内科彻底检查判断。一般医生会通过大小、形态、生长部位以及结节周围是否有其他病灶来判断这个结节是良性还是恶性,加上PET-CT的辅助,准确性和可靠性就能提高很多。但是任何结论只有在最终的病理切片后才能确定。

诊断出慢阻肺要及时去医院制订治疗方案

读者:我有四十年吸烟史,患气管炎近二十年。过去症状轻微,只有在感冒时有咳嗽,剧烈活动或爬高楼时心慌气喘现象。近几年特别自去年以来,症状加重了。现在是稍一活动,如走路快了点、拿点重物,站一会或大便时都要一阵心慌气喘,气喘时胸闷憋气,常有喘鸣声。请问我这是什么问题?

王苒:根据您提供的信息,考虑为慢性阻塞性肺疾病。慢阻肺就是所谓的“老慢支”,肺气肿,其症状为气流受限、气短、咳嗽、气喘并且伴有痰液,会逐渐削弱患者的呼吸功能,并严重影响生活质量。慢阻肺疾病需要注意的高危人群包括以下四种:长期抽烟的人,反复有呼吸道感染的人,长期有室内污染如农村地区烧柴火、有烟雾的人,从事的职业有粉尘环境的人。有资料显示,15%至20%的吸烟者会发展为慢阻肺患者,建议到正规医院呼吸内科就诊以制订个性化的治疗方案。

下周预告:

手术后辅助化疗到底重不重要?

手术后辅助化疗到底重不重要?哪些患者需要进行手术后辅助化疗?2月3日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省肿瘤医院肿瘤内四科行政主任胡长路与大家交流。

胡长路,安徽医科大学教授,硕士生导师,肿瘤内科主任医师,从事肿瘤治疗工作20余年。

■崔媛媛 记者 李皖婷

特殊的迎春联欢会传递正能量

安徽首家癌症康复俱乐部:帮助肿瘤患者走出阴影

迎春联欢会的舞台上,已经75岁高龄的姚崇林跳的独舞赢得满堂彩,一旁的老伴也情不自禁拿起话筒独唱《热情的沙漠》。要是别人不说,谁能想到,姚崇林的老伴曾是一位癌症患者,曾对生活一度失去信心的她,加入到安徽省癌症康复俱乐部,患病后的生活也自此改变。

■崔媛媛 记者 李皖婷

自述:从患病后自卑,到重燃生命渴望

“一度我特别自卑,陷入了绝望的深渊,是俱乐部的战友们、前辈们现身说教,用她们自己的成功抗癌经历开导我,让我感受到温暖和希望,重新拾起对生活的热情和对生命的渴望。”姚崇林的老伴开心地说,不久前,她甚至徒步登上了庐山。

年逾七旬的张业成曾是一位胃癌患者。1998年,56岁的张业成被查出患上胃癌,手术虽然很顺利,但张业成的胃全部被切除,很长一段时间他只能吃流食。1999年,张业成加入安徽省肿瘤康复中心,之后他便从普通会员一步步升为片长、组长直到现在的主任,他也在患病后重新找到自己的“第二事业”。在这期间,张业成与其他癌症患者一起交流、互相帮助,以前对癌症一无所知的他现在能够坦然面对癌症。春节即将到来,俱乐部也开始忙碌起来,一场场的文艺表演让张业成忙得不亦乐乎。

安徽省癌症康复俱乐部成立于1999年,是安徽省首家为广大癌症患者服务的群众性活动组织,至今已走过18个年头。现有会员600余人,经常参加活动的会员有

300余人。截至目前,会员中抗癌达20年以上的有20多人,10年以上的将近100人。

呼吁:癌症不是末路,别“吓死”自己

45岁的李梅曾是一名乳腺癌患者。2007年,李梅进行了乳腺癌切除手术,将左侧乳房切除,在那之后李梅也越来越重视健康,平时总爱收集一些关于健康类的简报,连续做了几年,现在家中已经堆起厚厚一摞本子,只要有需要时就会拿出来看一看,不但可以帮助自己家人,还能帮到有需要的朋友。

“其实癌症没什么可怕的,真得了癌症也是改变不了的,只能积极面对,为了自己和关心自己的家人好好治疗,努力活下去,面对癌症的心态很重要。”李梅说道。正因为李梅的积极面对,癌症康复俱乐部为她颁发了“抗癌活动积极分子”的证书。

癌症真的不能治愈吗?答案是否定的,安徽省肿瘤医院肿瘤内科主任胡长路表示,“癌症并不意味着死亡,有些癌症是可以治愈的,患者不要过于恐慌。肿瘤的常见治疗方法有手术、放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗、内分泌治疗、中医治疗等,医生会根据癌症患者的情况定制治疗方案。建议市民每年坚持体检进行癌症筛查,早发现早治疗,癌症的治愈率就会大大提升。”

“得了肿瘤不要怕,总的来说,1/3的癌症患者是可以治愈的,1/3的癌症患者是可以延长生命的,只要勇敢面对、积极治疗,就能大大提高生存率及生活质量。”胡长路主任表示。

春节扫尘,老人干活不宜太“积极”

眼看着就要过年了,不少老人在家里都不闲着,做饭扫尘,收拾杂物,忙得不亦乐乎……可稍不留神,踩着摔着的意外伤就发生了。合肥市二院急诊科主任李海山提醒,老年人做家务要掌握一个“度”,尤其是爬高上低的活千万别做,穿鞋也应该选择防滑的,拖鞋也最好选用有防滑底的。

上个周末,74岁的罗大爷早上起床后,看儿子去街上采购年货了,便想帮儿子做点事情,开始打扫卫生。由于家里住的是小阁楼,他想爬上楼梯去拿东西,谁知脚下没踩稳,整个人滚下了楼梯……邻居听见动静跑来看,罗老已满脸是血。

“老年人体内脏腑及组织功能多处于衰退态势,抗病能力降低,体力和耐力也较差,如果做家务太过劳累,健康就易出问题。”李海山建议,老年人根据自己身体状况,可适当做些力所能及的家务,切莫咬牙

干太过繁重的家务活,并要以“缓慢”为原则,否则动作过快过猛,容易摔跤导致骨折,甚至导致严重后果。

当干家务时出现腿抽筋和肿胀时,应坐下来,拿一张椅子,可将双脚平放在椅子上,或是躺在沙发上休息时,把双腿平抬伸展,这样能缓解症状。若出现呼吸急促、心跳加快、头晕等现象时,要暂停干活,坐下来休息;如休息后症状仍不缓解,应及时就医。

李海山特别提醒,与子女同住时,老人做家务不要“一手遮天”。当力不从心时,千万别逞强,应让孩子多分担,尤其是重活、脏活,要交给子孙去完成,必要时可请家政人员来做。清洗衣物,尽量使用热水,双手不宜常时间浸泡在冷水中,防止关节炎复发。此外,老人做家务时,下蹲时间不宜过长,防止站立时栽倒。

■朱沛炎 记者 李皖婷