

夏季应对“三高”专家这样说

明承中医将免费为100名“三高”患者提供体质检查服务



明承中医科普

晨报记者 马丽 通讯员 陈丽梅

随着炎热夏季的到来,高血压患者的血压往往会有不同幅度的下降。但是,厦门明承中医庞耀记副主任医师提醒“三高”(高血

脂、高血压、高血糖)朋友:夏季是危险的季节,临床上不少人因生活方式不当,导致病情加重,因此,应坚持科学服药。

“同样是高血压,从中医角度来看其背后的体质、病因病机完

全不同。”庞耀记指出,患者要想在夏天有效应对“三高”,必须先弄清楚自己的体质。

比如,肝火型高血压患者,夏季适宜多喝水,痰湿型反而适合多吃点健脾燥湿的食物,忌因渴暴饮;气虚型高血压患者适合做节奏较慢、强度较低的全身运动,如八段锦、太极拳、慢走等等;痰湿型高血压患者,特别是中青年,运动的强度可以比气虚型患者更

激烈些,运动时间也可以更长些。可通过慢跑、做包括拉伸和跑跳的保健操等方式来“助阳化湿”,但也不宜过于剧烈。

据悉,庞耀记有40年中医临床经验,对于“三高”朋友,他认为夏季阳气充足,正是调理身体的黄金时间,可在此时根据体质做健康管理,或遵医嘱,服用一些中药或茶饮调理身体,以提升正气,增强抗病能力。

为了让更多“三高”朋友了解自己的体质,明承中医将于5月18日-6月18日(除每周五外,每天8:30-12:00,15:00-17:30),由庞耀记和侯恺波两位中医医师坐诊,为100名“三高”患者提供免费的体质检查,并提供指导饮食、运动、药膳茶饮和穴位按摩等服务,有需要的市民可及时拨打厦门思明明承中医门诊部电话或前往医馆前台报名。 S9516028

女婴异物卡喉 送医两小时解危机

晨报讯(记者 曾昊然 通讯员 陈亚理 李晓兰)近日,一名10个月大的女婴因意外吞食异物,生命受到威胁,家人送她到厦门医学院附属第二医院。经过医院多科协作、及时抢救,取出了女婴气管异物,孩子转危为安。

上一周,张先生一家带着10个月的孩子在机场候机,因宝宝年龄较小,就把她放在座位上玩耍。突然,他们发现孩子出现呼吸困难、口唇青紫、颜面发绀的情况。张先生当即联系机场医务人员。机场医务人员考虑孩子气管有异物,在使用海姆立克急救法后,孩子依旧呼吸困难,家长和机场工作人员立即将孩子送到厦门医学院附属第二医院急诊。

该院儿科医生林宗正第一时间接诊了患儿,胸片检查提示“气管上段C5-7椎体水平显示不清伴可疑高密度影,气管异物可疑”,情况十分危急。林宗正赶紧汇报儿科主任周国顺,并联系耳鼻喉科、麻醉科、手术室进行多科室急救。各科室骨干第一时间集结到手术室,并迅速做好各项术前准备工作,为这名10个月大



黄劲超 制图 P195155926

的女婴进行一场时间与生命的竞赛。由于异物卡在孩子声门处,故开展喉镜下异物取出术,术中取出一大约1cm×0.5cm×0.3cm大的骨头状物。

女婴被取出异物后,呼吸明显好转,面部发绀的症状得到缓解,生命危机也随之解除。而此时,距患儿来医院就诊还不到两个小时。“幼儿支气管异物虽被取出解除梗阻,但异物损伤了喉部黏膜,可能出现喉头水肿、感染等,需进一步监护、抗感染等治疗。”周国顺说,幸好患儿就诊及

时,同时医院多科室协作顺畅,才挽救了幼童的生命。

周国顺提醒家长,在生活中,因吸食造成的悲剧时有发生,尤其是婴幼儿喜欢将小东西或食物含在口中,边玩耍边吃,这样很容易将异物误吸入气道,导致气道梗阻,轻则引起发烧咳嗽感染,重则严重窒息死亡。因此,一定要将小物体放在孩子触不可及的地方,食物也要切成小块,在一旁监督孩子吃,孩子哭闹时禁止喂食。

S9516021

明日第一医院有多场义诊

晨报讯(记者 黄伊娜 通讯员 罗超)5月17日是世界高血压日,记者了解到,明天9:00-11:00,厦门大学附属第一医院心研所、厦门大学附属第一医院心内科将在A区门诊一楼大厅举行大型专家义诊暨健康宣教主题活动,欢迎广大市民前往。

另外,明天14:30-17:00,厦门大学附属第一医院将在1号楼前中庭广场举行营养咨询义诊活动,现场将有专业医生进行各种疾病的营养治疗指导和特殊人群饮食指导。参加义诊的市民在现场可与营养医生免费进行一对一交流,并领取营养科普资料。 S9516034

看东西变形 竟是眼底出血

晨报讯(记者 马丽 通讯员 陈璐)看东西变形,可能是眼睛黄斑区出了问题。日前,34岁的小郑突然发现左眼看东西出现了变形的情况。

小郑以为自己只是用眼过度,出现了幻觉,过几天症状就能自行缓解。然而,情况并没有好转。他到当地医院做了检查后,发现是左眼黄斑区出了问题。随后,小郑来到厦门眼科中心五缘院区眼底病专科就诊。

经判断,小郑的左眼黄斑出血,不仅导致视物变形,视力

也因此受到很大影响。通过治疗,小郑的矫正视力由0.3提升至0.6。

眼底病专科副主任医师李勇介绍,像小郑这样近视度数比较高的年轻人,要当心黄斑病“找上门”,因此定期做眼底检查很有必要。

“黄斑区是视网膜的重要区域。一旦出现病变,常会出现视力下降、眼前出现固定的中心暗点或视物变形。”李勇表示,如果眼睛出现这样的症状,一定要尽早就医。 S9516029

零射线技术为孕妇保平安

晨报讯(记者 黄伊娜 通讯员 陈灵卉)日前,孕妇小岚因吃东西时突然喘不上气、心脏跳动速度过快,来到厦门大学附属心血管病医院就诊。

医生监测发现,小岚心跳已达到每分钟230次。该院心内科副主任医师周法光介绍,小岚患的是室上速,是最常见的心律失常之一;对于产妇来说,若持续发作室上速,不仅会损伤母体的心脏功能,还会影响胎儿血液供应。

周法光介绍,小岚的症状

需要通过射频消融术解决。然而,传统的手术方式,需要在术中接触X线,虽然并不会造成严重损害,但对孕妇这样的特殊人群,依然存在潜在风险。

综合考虑下,医生采用了零射线射频消融术这一技术,最终母子平安。据介绍,这一技术实现手术全程“零射线”,同时能更近距离、更直观地显示心脏内细微结构,实现术中导管的实时监控和定位,更快速、准确地进行导管消融操作,也更具安全性。 S9516036

大多数便秘不需手术治疗

晨报讯(记者 曾昊然 通讯员 李琪彬)便秘困扰着许多市民,一些市民希望通过手术来解决。厦门市中医院张志谦医生提醒,便秘手术应慎重。

老吴便秘3年多了,最近3年来,几乎每周只排便1-2次,每次如厕时间需要0.5小时-1小时。在各大小医院尝试治疗了一段时间后,老吴发现只要一停药,大便就

无法正常排出。在朋友的推荐下,老吴求诊于厦门市中医院肛肠一科。

检查结果显示,老吴的便秘属于混合型便秘,由多种因素引起。张志谦医生介绍,慢性便秘是一种常见的严重影响人们生活质量的消化系统疾病。随着人们生活质量的提高以及现代生活节奏和饮食习惯的改变,慢性便秘患

病率有上升趋势。

张志谦提醒市民,只有当便秘症状严重影响工作和生活,且经一段时间的非手术治疗无效时,才考虑手术治疗,但必须严格掌握手术适应症。患者术前应行相关检查,让医生全面了解肠道和肛门直肠功能以及形态学异常的严重程度,有针对性地选择手术方式。 S9516026