



高温天气 小心这些高发疾病

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 田乃伟

又是台风,又是高温,各大医院的门诊开始忙碌起来。羊城晚报记者从武警广东省总队医院了解到,门急诊不少患者因为空调病导致发热,胃肠道疾病和皮肤病的患者人数也明显增多。

急性胃肠炎患者翻番

夏天是急性胃肠炎的高发季节。记者在医院看到刚“缓”过来的徐大伯。他说,自己前一天晚上过生日,一家人下馆子。点了很多生鲜贝类,还开了一打冰啤。没想到吃完饭不过5分钟,他就连续呕吐了5次,之后又不跑厕所。家人把他送到医院时,他已经四肢瘫软,连话也说不出来,一个劲发抖,护士给他搬来了两床棉被。经诊断,徐大伯是突发急性胃肠炎伴中度脱水。好在经过紧急对症处理,他很快就康复了。医生嘱咐他,接下来几天,饮食要清淡。

不洁饮食有关。夏天天气高,食物很容易变质,人们吃了变质的食物,胃肠就会抗议。此外,由于高温,脾胃功能变弱,一些市民不好好吃饭,水果、冷饮当饭,正餐不吃,夜宵狂吃,这些不良饮食习惯都可能诱发急性胃肠炎。急性胃肠炎最主要的表现是呕吐和腹泻、腹痛。但不同人群表现会有差异。胡宝春说,青壮年出现频繁呕吐、腹泻,虚脱或合并高热时应尽快就医,老人、孩子容易脱水,腹泻超过5次应就医。此外,青壮年要特别注意病毒性感染引发的病毒性心肌炎,老年人应警惕由此引发的心肌梗死和脑梗。

各类皮肤病患者也大增

高温天,各类皮肤病也容易找上门来。该院皮肤科副主任医师刘成介绍,门诊中以下几类患者近来明显增加——一类是真菌感染的患者。真菌喜欢温暖潮湿的环境,夏天人们出汗多,形成了非常利于真菌繁殖的湿热环境,因此,花斑癣(俗称汗斑)、股癣和脚气高发,既有新发患者,也有旧疾复发的加重患者。一类是昆虫叮咬的患者。夏天蚊虫多,人们裸露在外的皮肤也多,不少人被蚊虫叮咬后引起过敏反应,诱发丘疹性荨麻疹。这种皮肤病伴随剧烈瘙痒,可反复复持续一两个月,非常恼人。还有一种情况很常见,就是蚊虫明明只叮咬了一两处,身上冒出的包块却有五六个。刘成解释,这就是碰到人们常说的毒蚊子毒虫了,这些昆虫的口腔中含有多种毒素,咬人后这些毒素会随血液游走,引起过敏反应。

最后亦是夏季皮炎。对于皮肤敏感的人群,高温出汗会引起许多皮肤小问题,如红疹、瘙痒等,多发于四肢。等到天气凉一些,又或是在空调房里就不药而愈了。针对高温天好发的皮肤病,刘医生建议,要注意个人卫生和环境卫生,勤洗手勤打扫,做好皮肤防护,去户外最好穿长裤,饮食要清淡,重口味会加重皮肤不适。

一冷一热,小心孩子患上“空调病”

提醒 高温天,各种疾病的发病率增加。武警广东省总队医院儿科副主任医师冯哲说,对低龄儿童来说,空调房内外冷热不均,体温与室温反复冲突,难以在短时间内调节,就会造成人体的不适及免疫功能的下降引起感冒,患上“空调病”。冯哲建议,夏天空调温度不要太低,26℃-28℃为宜,并注意室内外温差,一般相差8℃左右即可。夜间房间温度同样应在26℃-28℃之间。不要让孩子贪凉,避免暴露在风口下。另外,幼儿体温调节中枢和汗腺未发育成熟,对室内外温差需要一个逐步适应的过程。孩子从室外进入空调间时,建议先洗脸、擦擦汗、稍微降降温。进入后不要直接对着空调冷风吹。外出前关闭空调,使室温上升至外界气温相近时才能离开。

当心脏有这四种情况时,建议做冠状动脉造影

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李依颖

近年来,由于肥胖、高血压、高血脂症等疾病的增多,冠心病发病率也呈现上升的趋势。据统计,每年全球因冠心病死亡的人数居死因的首位,远远超过癌症,冠心病引起的急性心肌梗死,不稳定型心绞痛,心力衰竭,心律失常都是致死元凶。然而,冠心病早期症状不明显,等到发病时,症病情已经非常严重了。因此,需要更早地发现冠心病,给予一定的预防措施,才能避免疾病的加重。如何通过早期诊断出冠心病?广州市番禺区中医院心血管内科主任祁家祥指出,目前冠心病的确诊手段主要有两种:冠状动脉造影和冠状动脉CTA(冠脉CT血管成像技术)检查。冠状动脉造影是将导管从桡动脉穿刺送到冠状动脉口,将造影剂注入冠状动脉,显示是否存在冠状动脉狭窄。冠状动脉CTA是静脉注射造影剂后多层CT扫描重建冠状动脉图像的检查方法。专家表示,前者结果准确性高,是诊断冠心病的金标准;血管造影时如发现严重血管狭窄,可以直接介入治疗。而后者创伤小、费用低,门诊即可完成,在血管问题不大时比较准确,而血管问题较大时则相对不太准确。

通过优缺点的对比,祁家祥主任建议做冠脉造影检查的主要是高度可疑冠心病的人群,一般说来有以下四类:(1)具有冠心病的危险因素(高血压、高血脂、糖尿病、高血压等),胸痛、胸闷符合心绞痛发作特点,有心电图改变;(2)近来自行心绞痛发作特点的症状发作频繁;(3)急性心肌梗死患者,有典型症状,伴有出汗等,有心电图典型改变;(4)曾经放过支架的患者,最好选择冠脉造影复查。而建议做冠脉CTA检查的多考虑冠心病可能性不大,并需要确诊的人群。因为冠脉CTA最大的特点是阴性时准确性高,也就是说,如果冠脉CTA正常,得冠心病的可能性极小。比如:(1)对于病变不严重,症状不典型的,无缺血心电图改变,心电图检查均未明确诊断,心理负担重者,也可以选择冠脉CTA排除诊断。

35岁女性美腿变烂腿! 艾灸不能医治下肢静脉曲张

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 李培艳 许咏怡

35岁的王女士(化名)是一名爱美的女性,平时喜欢出入各种美容院做各种各样的美容。两年前,她的右小腿开始出现“蚯蚓状”肿物,长期站立行走后明显,卧床休息后减轻。一开始,王女士并未给予太大的重视,而肿物逐渐明显影响美观,以至于夏天不敢穿短裙短裤。偶尔一次在美容院做美容时,王女士听工作人员介绍说可以做“艾灸”根治,遂在美容院花了一万多块钱做了“艾灸”治疗。但做完“艾灸”后,不仅蚯蚓状肿物没有消失,反而小腿皮肤出现了红肿、发黑、疼痛等状况,王女士万般无奈之下才来广州医科大学附属第二医院血管外科就诊。

血管外科主任林少芒教授接诊后发现,王女士原来得的是“下肢静脉曲张”,右小腿皮肤“艾灸”后出现烫伤合并感染、溃疡、结痂,遂将她收入院治疗。经过详细的检查,发现王女士右下肢大隐静脉存在严重的返流合并浅静脉曲张,皮肤软组织感染,经过正规的抗炎治疗后才采取了微创静脉手术,王女士的右下肢静脉曲张才得到了彻底治愈,遗憾的是右小腿的皮肤因为感染、溃疡、结痂遗留永久性的瘢痕。

他提醒广大爱美人士,下肢静脉曲张是血管外科常见病、多发病,得了静脉曲张莫惊慌,一定要到正规的医院找专业的血管医生做微创手术治疗,千万不要信任一些美容院所谓的美容疗法、偏方等。

静脉曲张如何预防?

对于预防静脉曲张,林少芒主任建议,日常应避免长时间站立或者坐着不动,睡时可适当抬高,如有条件应每天进行适当的运动,如步行、慢跑、游泳、骑自行车等,这些有助强化小腿肌肉和促进血液循环。穿医用弹力袜也可达到预防及治疗静脉曲张的目的。弹力袜使腿部的皮肤表面产生一种保护力,促使曲张的静脉不再向外膨胀,同时对下肢静脉压产生压力梯度,促进静脉血的回流。不过,医用的弹力袜有长有短,压力有大有小,病人穿的和健康人穿的又不同,最好在医生指导下购买,并在医生指导下使用。

下肢静脉曲张中医艾灸不能医治!

下肢静脉曲张是指大腿内侧的浅表静脉由于血液回流障碍,发生了伸长、扩张和蜿蜒屈曲的情况。多见于持续性长期站立、重体力劳动、久坐少动等高危人群。“静脉曲张十分常见,但极易被患者忽视。

绝经后大姨妈又来? 不是“返老还童”!

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 戚正涛

绝经,顾名思义,是指女性永久性无月经状态,是一种正常生理状态,我国的平均绝经年龄约为49.5岁。如果绝经后“大姨妈”又来了,可不是“返老还童”,应该及时就医。近日,广州中医药大学第三附属医院妇科接诊了一位59岁的患者郭姨。已经绝经11年的她在今年1月再次出现阴道流血,郭姨不以为意,以为是“返老还童”的好事,加上疫情原因,迟迟未到院诊治。拖了几个月后郭姨阴道流血量较前增多,伴下腹隐痛。6月19日,郭姨去到医院一检查,没想到竟然是子宫内肌瘤!不幸中的万幸是盆腔MRI评估郭姨尚处于子宫内肌瘤早期。充分做好术前准备后,6月28日郭姨顺利完成手术。

女性在绝经前后往往月经不准,那么怎样才算是绝经后出血?广州中医药大学第三附属医院妇科李坤寅主任医师介绍,绝经后出血是指女性在月经停止1年或以上,再次出现阴道流血,被视为老年女性妇科恶性肿瘤的主要症状之一,是一种不正常的现象,往往可能提示是疾病。比如说子宫内肌瘤,约90%患者会出现阴道流血或阴道排液,其中阴道流血常常表现为绝经后出血,且出血量一般不大。而郭姨正是绝经11年后出现的阴道少量流血。除了肿瘤之外,子宫内肌瘤、子宫内息肉、子宫黏膜下肌瘤、子宫内膜炎、老年性阴道炎、宫内节育环久置不取等妇科良性疾病亦可引起绝经后出血。当绝经



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

胸闷痰多不够气,吸烟伤肺需调补

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 蔡叔,52岁,胸闷气喘3年余

蔡叔今年52岁,却已有30多年烟龄,一年到头倒是很感冒,但3年前开始出现胸闷、气短,时有咳嗽。经某三甲医院一系列检查,确诊为慢性阻塞性肺病,前后吃了不少西药,未见明显缓解。

入夏以来,咳嗽加重,不时咯痰、气喘,活动后加重,伴有背部牵拉感,还常觉得口干咽干。最近胃口也不好,吃一点东西就感到腹胀、反酸、暖气,大便也常稀烂,于是向德叔求治。

德叔解惑 吸烟伤肺,脾虚湿盛所致

德叔认为,蔡叔的状况主要因脾肺两虚导致。“肺为娇脏,不耐寒热”,肺是最容易受邪气攻击的脏器,长期吸烟灼伤肺脏,损耗肺脏津液,致肺阴不足,便咳嗽咯痰、胸闷气短。脾胃既是将食物加工成气、血的“加工厂”,又掌控着人体的水分代谢,

脾虚不运便出现胃口呆、胃胀、反酸、暖气等不适,夹有脾虚食滞,出现口干咽干。治疗上,德叔以健脾益气、化痰止咳为主。服药1周后蔡叔胸闷、咳嗽、气短等症改善了;服药2周后,蔡叔明显感觉喉咙的痰也没了,大便不烂了,人也更有精力了!

预防保健 日常调护配穴位按摩

大暑过后,白天潮湿炎热,夜间时有凉风,不宜长时间待在空调房内。白天进入空调房要及时擦汗,夜间空调温度不易过低。由热转凉的季节交替期,自然界阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换,此时起居作息也要相应调整,早睡以顺应阳气之收敛,早起令肺气舒展。德叔认为蔡叔胸闷气短、咽喉有痰的情况,跟多年吸烟关系密切,要及时戒烟,也可打八段锦、太极拳等。平时可按

揉天突穴、肺俞穴,达到宽胸理气、降痰宣肺、调补肺气的的作用。具体方法:用拇指或食指指腹按揉穴位,力度要适中;双侧内关按揉约5-10分/次,每日1-2次。

天突穴:在颈部,前正中线上,两锁骨中间,胸骨上窝中央凹陷,可起到宽胸理气、降痰宣肺的作用。

肺俞穴:位于第三胸椎棘突下,左右旁开二指宽处,可起到调补肺气、补虚清热的的作用。

德叔养生药膳房

黄精煲排骨

材料:猪排骨500克,黄精10克,麦冬15克,生姜3-5片,精盐适量。功效:健脾益气,润肺化痰。烹制方法:诸物洗净,排骨切块,放入锅中焯水后捞出备用;上述食材放入锅中,加入适量清水1750毫升(约7碗水量),武火煮沸后,文火煲1.5小时,适量精盐调味即可。

杏仁党参炖老鸭

材料:老鸭半只,山药(鲜品)100克,南杏仁10克,北杏仁10克,党参15克,生姜2-4片,精盐适量。功效:益气化痰、滋阴润肺。烹制方法:诸物洗净,老鸭洗净斩块焯水备用,上述食材放入锅中,加适量清水1500毫升(约6碗水量),加盖炖约2小时。起锅前下盐,此为3-4人量。

吃完芒果别丢核,还有这个妙用!

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 陈思宇 张秋霞

作为“热带水果之王”,芒果有着浓郁的果香和甜美的果肉,一口咬下去满满的幸福感。吃完了芒果别丢核啊,它还是味中药,具有止咳的作用。

广州中医药大学第一附属医院康复中心副主任林国华教授介绍,生活在岭南等炎热地区的人们,无论大人小孩,咳嗽时不妨试试芒果核。

长期在岭南地区生活的人普遍脾虚湿重,脾为生痰之源,肺为储痰之器,脾病生痰往往也会导致痰停于肺,出现咳嗽咯痰等症,多为咳声重浊、痰白质黏。

林国华认为,此类咳嗽,应当脾肺同治方可止咳,宣肺化痰以治其标,健脾燥湿以治其本。肺的宣发肃降与脾运化水湿的功能恢复,气机升降和水液代谢正常,标本同治,痰湿已去,咳嗽即愈。芒果核性味酸、涩、平,具有健脾消食、化痰止咳、行气散结的作用,正合此类咳嗽。

止咳食疗方:芒果核生鱼贝母汤

材料:芒果核(干品)约100克,生鱼1条,贝母15克,生姜片适量。方法:将处理好的生鱼洗净,擦干水分,烧一壶水,备用。开火热锅后加入适量油和生姜片,放入生鱼,用慢火煎至微黄色,加入烧好的开水,盖上锅盖,快火煮6-7分钟。将剩余材料一同加入锅中,慢火煮1小时,适当调味即可食用。

此汤适用于脾虚痰湿导致咳嗽咯痰的人群,此外,过食、脾虚导致的食积、消化不良者,或是病后、术后的老人和小孩。需要注意的是,对芒果过敏者请谨慎食用。

广东爱牙工程启动,看牙补贴正式发放

“广东省爱牙工程”派福利,即日起致电 020-8375 2288 申领 5000 元/颗种植牙补贴,抢 0 元种植牙方案设计名额,0 元数字化矫牙口扫名额,享百位博硕学位种植名医亲诊,免挂号费、专家会诊费、种植方案设计费!



数字化亲骨无牙颌种植牙舒适无痛种植牙技术受宠于万千市民

缺牙难受,种牙能增寿

种花养草下棋喝茶是长者退休生活,但有个严重困扰:牙齿跟着“光荣退休”!据统计:我国45岁以上中老年人八成存在缺牙问题,70岁以上老年人大多数半口乃至全口缺失。

缺牙说话漏风、吐字不清,看上去特别显老,连吃饭都成问题,还影响寿命!调查显示:由于受消化系统、营养摄入等多因素影响,牙齿完整者比牙齿缺失者长寿数十年。目前大部分市民均通过全数字化舒适无痛种植牙安全、舒适、无痛、高效完成缺牙修复。

哪些人用亲骨型无牙颌即刻种牙?

德伦口腔亲骨型无牙颌即刻种牙技术配合数字化诊疗技术,实现可视化、精准化、舒适种牙,结合自带愈合基台的亲骨型种植体,能显著提升骨结合效果,缩短愈合期,取得初期稳定,实现快速戴冠,用少量的种植体就能轻轻松松恢复全口牙,特别适用于半口/全口缺牙、高难度缺牙人群。

什么是数字化舒适无痛种牙?

将数字化贯穿整个种植治疗过程,利用计算机辅助医生完成包括颌骨模型的建立、假牙的制作、种植体的植入等环节,并在数字化软件设计上反复设计模拟定种植方案后输出导航,并在多种数字诊疗方案的辅助下帮助客户安全、舒适、无痛、高效地完成种植。

广东省惠民看牙补贴正式发放

“广东省爱牙工程”是由广州广播电视台(G4出动)主办、广东省临床医学学会协办、广东省老年基金会为指导单位,德伦口腔为承办单位及唯一技术指定单位的援助活动,让更多市民“看好牙,易看牙”,推出系列补贴政策,拨打020-8375 2288 申领补贴:

- 5000元/颗进口种植体补贴
- 10000颗明星时尚美牙免费试
- 8000元起矫牙补贴
- 10元起德伦口腔【全家福卡】

通知

《广东省爱牙工程》

进口种植牙 补贴5000元/颗

- 博硕专家联合会诊
- 亲骨型种植体原装进口
- 数字化种植方案多重把关
- 数字化舒适无痛诊疗

适用人群: 单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士

申领热线: 020-8375 2288