

从11月到来年的3月是脑血管病的高发季节,因为寒冷刺激会使患者交感神经异常兴奋,导致收缩压及舒张压上升——

秋冬季谨防 脑血管变脆

秋冬季节气温逐渐降低,本是万物蛰伏之时,却是高血压病人的“多事之秋”。天气原因会导致血压波动,由此引起了脑血管疾病的高发。那么,市民该如何预防此类疾病,如何正确服药保持血压稳定呢?

“长期吃降压药的人,血压能维持在一个相对的水平,人体有适应性,感觉不到什么症状。”江大附院脑血管专家表示,如果身体这种自动调节能力下降了,比如得过脑血管病或者已经血管狭窄的人,会对血压的一点点波动都比较敏感,例如感到头昏、疲乏、没力气、爱冒虚汗、嗜睡,尤其是日间困倦。“还有的人出现半身麻木、语言表达障碍、平衡障碍、单眼黑蒙和模糊、眩晕等症状。”据介绍,这些都是警示性的信号,提示你要注意血压,适当地调整一下降压药,维持正常水平。

专家表示,很多患者在调节用量的时候习惯擅自停药或加量,这是不正确的。由于降压药有半衰期,有的半衰期时间比较长,停一片可能十几个小时还看不出效果,但是第二天或第三天就会出现血压突然升高。因此建议缓慢地、适应性地增减药量,比如原来吃1片,减掉1/4,看看情况如何,尽量将血压维持在140/90的安全水平,不能突然停药。

“如今已知的脑血管病危险因素有100多个,除了一部分跟遗传相关,其余基本上都是生活方式的错误。”据介绍,有高血压、糖尿病家族史的人,得脑血管疾病的几率也比较高,这是先天遗传带来的问题,是不能改变的。我们能做的是后天通过改变生活方式或者治疗干预。

对此,专家表示,应多做有氧运动,适当地出汗,增加心率,比如每周有3-4次,总共三四个小时的有氧运动,如果身体没有什么问题,就应该坚持。而在饮食方面,要根据血糖情况、脂代情况、尿酸水平等,定一个科学合理的食谱,适当地少盐饮食,多吃蔬菜水果、少摄入碳水化合物及高热量的食物,保证既不饥饿,也不过多地产生负荷代谢不掉。

(杨冷)



怎样辨别 小儿 出疹性疾病?

□ 孙卉 古瑾

出疹性疾病是小儿的常见病,而在夏季显得特别突出,及早发现和辨别出疹性疾病有助于早期治疗。江苏大学附属医院儿科主任医师王志国日前在接受记者采访时表示,出疹多见于新生儿湿疹、婴幼儿急疹、风疹、猩红热、麻疹、水痘、荨麻疹、手足口病疹、药物疹等。

据介绍,湿疹多见于新生儿,属于多形性皮疹,常伴有渗出性对称分布、易反复,食用鱼虾等病情会加重,病因确定较困难,新生儿湿疹多见有个体差异,时重时轻。“体温突然高热,持续高烧3-5天后,体温骤降时全身皮肤出现红色粟粒疹,这就是幼儿急疹。”据了解,这种疾病常见于6-18个月的婴幼儿。而麻疹的特征为发热、呼吸道黏膜炎、结合膜炎、麻疹黏膜斑及全身皮肤出现红色斑丘疹。这是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病,发病年龄高峰在7个月至3岁之间。

王志国介绍说,风疹是由风疹病毒引起的急性传染病,特征有上呼吸道感染症状,全身皮肤出现斑丘疹,伴耳后、枕部和颈后淋巴结肿大;猩红热是由红疹毒素的β溶血性链球菌A组菌株感染引起的急性传染病,其起病急,突然发高热,伴有畏寒、头疼、恶心、呕吐、咽痛、扁桃腺红肿等症状,发病后

1-2日内出现皮疹,从耳后、颈部开始,迅速蔓延至全身,可在一周左右消退。

“水痘是由带状疱疹病毒引起的急性传染病,有高度传染性。”据介绍,其特点为全身皮肤黏膜成批出疹,斑丘疹、丘疹、疱疹和结痂同时存在,皮疹呈向心性分布,4岁以内发病率最高,发热高达40摄氏度,皮疹可布满全身。“而荨麻疹俗称风疹块,属过敏性皮肤病。”其特点为局限性红色或苍白色大小不等的风团,边界清楚,形态不一,高出皮肤。随手抓而增多,持续数分钟至数小时后自然消退,有时一日内反复多次出现。此外,手足口病主要是肠道病毒EV71感染,多见于学龄前儿童,其特点为发热、口腔黏膜出现散在疱疹,手足和臀部出现斑丘疹、疱疹,疱疹周围有炎性红晕,疱内液体较少。

王志国提醒广大市民,当孩子出现皮疹,千万不可随便在家用药,更不可外涂药止痒,一定要到医院就诊后决定孩子的治疗。



江苏大学附属医院



漫谈肿瘤的 中西医结合治疗

本期对话:孙菱娟

市中医院肿瘤科主任、主任中医师

科学发展到今天,治疗肿瘤已有很多方法,手术、放疗、化疗、生物治疗、中医治疗等,但是还没有一种方法可以单独有效地控制肿瘤。比如手术,虽然切除了肉眼见到的肿瘤,但还可能发生复发和转移,必须配合放疗、化疗、中医药等进行治疗。

因此,肿瘤需要综合治疗。市中医院肿瘤科近年采用中西医结合治疗,积极挖掘祖国医学宝库,结合现代医学的新方法、新技术,在肿瘤的中西医结合治疗方面取得了良好的疗效,专科建设成为省重点专科建设单位。

目前在治疗肿瘤方面,最有效的方案是采用痛苦小、伤害少、效果好的中西医结合治疗。西医治疗法在清除病灶有较好的作用,但不足之处是,治疗后患者的生存质量、行为状态较差,手术和放疗后会导致机体气血耗损、脏腑功能失调等。中医疗法在祛邪抗癌同时,不伤或少伤正气,攻补兼施,特别是对放疗化疗期间的患者,其扶正固本的治疗原则可以提高机体免疫功能,减少西医治疗的毒副作用,减少医源性疾病的产生,使患者有较好的生活质量。

市中医院的综合治疗,就是将手术、放疗、药物(化学药物及中药)、免疫治疗、内分泌治疗、基因治疗等西医与中医手段有机地结合在一起。中西医结合治疗,应在开始制订治疗方案时,就将中医药考虑进去。因为中药的药效发挥需要一定时间,如果早一点配合使用,不仅有增效增敏的作用,而且可以减轻放疗毒副作用。大量的临床证实,在放疗的同时,配合中医辨证,服用中药或静滴中成药及采用中医特色的穴位注射,可以明显减轻患者白细胞下降、恶心呕吐等症状,减少对心、肝、肾等脏器的损伤。针对腹水患者,采用腹腔热灌注,配合中药外敷,可以明显提高腹水的治疗效果。放疗所致的放射性肺炎,放射性膀胱炎等严重影响患者的生存质量,采用中药汤剂口服及灌肠,可以控制症状,改善病情,明显提高生活质量。

针对手术及放疗后的患者,口服中药配合免疫治疗,可以预防肿瘤的复发及转移。晚期肿瘤患者,通过中医辨证,结合营养支持治疗,可以提高患者生存质量,减少痛苦。

有效才是硬道理。实践证明,运用中西医结合的方法治疗肿瘤,可使放疗患者减少反应,顺利完成放疗,对晚期患者减轻痛苦,延长生命期。

(黄波 崔骏)

