

高压氧舱治疗,高龄患者别太惧怕

高压氧舱治疗,因其对于缺氧缺血性疾病的独特疗效,在临床上得到了广泛的应用。尤其是老年患者,由于大多伴有动脉硬化,造成各类器官缺血、缺氧,因而需要阶段性地进行吸氧保健。

临床上,有病人会问:“我年纪大了,进高压氧舱吃得消吗?”年纪大的患者,除非有禁忌症,一般完全可以耐受常规的高压氧治疗。个别年纪大的患者,可能担心自己有基础疾病,

能否经得起“高压”。其实,常规的高压氧舱治疗,压力只有两个大气压左右,没有必要担心。

在接受治疗的过程中,机体有氧代谢旺盛,体内氧化过程加快,氧的消耗增多。加上在高气压环境中,气体密度和呼吸阻力增加,有些患者在治疗期间会感到有点疲劳,尤其是某些年老体弱者。但是,只要注意正确的舱内呼吸方法(平静呼吸),是完全可以适应的。

老年人由于其特有的生理情况,

随着年龄增大、血管舒缩功能下降、血液黏度升高,许多组织细胞会出现缺氧、缺血的情况,如果不采取相应的措施,这些组织细胞就会出现有氧代谢不足、代谢产物堆积的情况。

临床中发现,定期进行氧疗(高压氧治疗),可以阶段性地纠正缺氧与缺血,从而直接改善由于生理功能下降所引起的供氧量不足。长此以往,能够恢复身体各器官的正常功能,预防由于缺氧而引发的各种老年

病,延缓人体衰老的进程。

某些脑供血不足的老年人,常常会出现头晕、头胀、耳鸣、失眠、无精打采、不时打哈欠等情况,往往需要长期服用扩张血管或活血化瘀的药物。对于这些患者而言,高压氧治疗,不仅可改善相应症状,还可以减少相关药物的用量,不失为一种保持身体健康好方法。

复旦大学附属中山医院青浦分院 徐春江

日光性皮炎是指皮肤受日光紫外线照射后引起的急性慢性损伤。在夏季经过数小时日晒后,暴露部位的皮肤会出现边界较清楚的红斑,严重者甚至出现水疱、破溃、糜烂、结痂,伴肿胀疼痛,部分患者亦可出现明显的全身症状。随后,皮疹颜色会逐渐变暗、脱屑,可能产生不同程度的色素沉着。

想要避免日光性皮炎,不妨记住“ABC”法则。

Avoid 尽可能避免长时间的暴晒,每日10~14点是一天中紫外线最强的时间,夏季中应尽量避免或减少外出。

Block 外出时做好防晒措施,如穿长袖长裤、戴墨镜、戴遮阳帽、撑遮阳伞等。

Cover 外出前20分钟,可根据个人肤质、外出时间和场合,选择合适的防晒霜,外出后也要注意及时补涂。

此外,对于日光性皮炎经常复发的患者而言,有许多具有光敏性的食物和药物,应注意避免摄入。包括一些带香味的蔬菜,如芹菜、香菜、莴苣、荞麦、茴香等;以及一些水果,如芒果、菠萝、无花果、柠檬等;常见的药物包括磺胺类抗生素、噻嗪类利尿剂也会引发日光性皮炎。

上海闵行区中心医院皮肤科 张瑶

据报道,江苏常州一位5岁男孩平时喜欢张嘴呼吸,于是家长就买了网红“封口贴”,想让他纠正不良习惯,结果导致孩子呼吸更加困难,被送进了当地医院。经医院检查后发现,男孩张口呼吸的根源在于腺样体肥大,必须进行手术。那么,孩子用嘴呼吸该怎么办呢?

正常人呼吸时是用鼻腔进行呼吸,而口呼吸顾名思义,就是指用口腔进行呼吸。

其实口呼吸并不是一种疾病,而是一种症状,多数情况下是由疾病所引起的,如鼻腔疾病、扁桃体肿大、腺样体肥大等。

而常用口呼吸,也会引发鼻炎、牙齿畸形、喉咙发炎等疾病。

要知道,贴在嘴上的胶布是不会“治愈”口呼吸的,对于因疾病导致呼吸不畅的儿童来说,使用封口“神器”只会雪上加霜,使其大脑缺氧,甚至出现窒息等严重后果。

家长一旦发现孩子口呼吸,先不要想着自己治疗,需要立即带孩子去专业的耳鼻喉科、口腔科或儿科就诊,及时找出引起口呼吸的原因,进行正规治疗。

柳荃

古法点穴治眼疾

随着社会进步发展,人们的日常生活发生了巨大变化。特别是各类电子产品如电脑、电视机、手机的普及,用眼的时间越来越长,眼睛过度劳累,更易出现疲劳感、异物感、干涩感。更有甚者还会出现眼睛刺痛、酸胀、畏光及视力模糊或乏力、恶心等现象。

根据眼病的不同临床症状表现,运用古法点穴,同时施以按、推、揉等手法,配合针灸治疗,辨证取穴治疗,对眼疲劳、干眼症、视力减退、弱视、近视、迎风流泪等疾病的治疗,会有较好的疗效。

上海泰申中医门诊部 仇秀宇

高枕并非无忧

我们常说高枕无忧,但从健康的角度来看,使用太高的枕头容易造成颈椎病。一般来说,成人使用的枕头高度在10~15厘米之间对健康比较有利,这个高度更加趋近于颈椎的弯曲程度。

值得注意的是,儿童因其生长发育的要求,使用的枕头高度

有特殊需求。

两岁以内的孩子不需要使用枕头。3~5岁的儿童,可以使用6厘米左右的小型枕头。当孩子到5~10岁的时候,可以将枕头的高度提升到10厘米左右。之后可以参考成年人的枕头高度。

亚运

开车间歇 做做运动

开车时间久了,人往往会腰酸背痛。建议开车时要保持健康坐姿,不要把身体全部窝到座椅里面去,最好能保持上身正直。而保持身体正直的时候,腰部往往会感觉空落落的,不妨在腰部垫一个小腰垫。

在等红灯的时候,可以利用碎片时间活动一下颈部,顺时针转三次,逆时针转三次。做这个动作的时候,身体要保持正直,肩膀不能随着

头部的运动乱摆。如果还有时间,可以放松双臂、抖动双肩,让自己的手臂和背部都放松一下,这样做可以预防颈椎病和背部疼痛。

钱宜君

张仲景是注射器的发明者

注射器常被人们认为是西方人发明的,其实,最早发明注射器的是我国东汉著名医学家张仲景(公元150~215年)。

张仲景在长沙任太守时,由于当地伤寒流行,病死者很多。《伤寒论》中曾记载,他为治疗一些热病患者,采用小竹管装猪胆汁,塞进患者肛门,以达到泻热通便的作用。这种小竹管就是最初的灌肠器,也是注射器的雏形。

一直到15世纪,随着医学科学的发展,欧洲一些医学家出于深入研究人体组织的需要,经常对人的尸体进行解剖。为了防止尸体腐烂,意大利著名解剖学家欧斯达司士,才采用简易注射器将防腐剂注入患者血管。

公元1851年,法国著名外科医生普

拉威次、爱尔兰著名外科医生林德先后制成了金属注射器,并用金属注射器给病人注射镇痛剂,收到良好效果。但是,由于当时医学水平不发达,注射器的应用并不广泛。一直到公元1896年,德国著名科学家路尔制成了第一个玻璃注射器后,注射器才被广泛地推广应用到临床上,并一直沿用至今。

金磊

夏日居室巧除湿

布蘸取专用的木质家具清洁剂,这类清洁剂能够在家具表面形成一层保护膜。如果家具受潮的情况严重,可以利用废报纸或者塑料纸铺贴在家具的表面。此外,藤艺和铁艺家具若受潮状况严重,最好用干燥的布进行清理。

衣柜 可以在旧棉袜中放置木炭或活性炭,扎紧后做成防潮袋,或者购买

木地板 刚刚铺设完的木地板,应该及时请专业人士上门打蜡。此外,还可以购买专用于木地板的防潮薄膜,铺贴于木地板的表面,隔绝木地板与空气的接触。如果发现木地板表面长霉斑,可以用性质较为柔和的漂白水以1:3的比例与清水混合,再用抹布擦干净。

家具 木质家具的除湿,可以用干

早中晚养生法

早晨养生宜“练” 早晨6点左右起床后锻炼身体,可以快速振奋精神,有利于白天的生活和工作,但运动量不宜过大。中医认为,卯时(5~7点)阳气升发,此时进行锻炼,有利于“储能”和调动“内气”的运行,提高人体的防病能力。

中午养生宜“休” 不管多忙,中午都应该休息一会儿。古人所谓的子午觉,就是子时大睡、午时小憩。午时即11~13点,此时阳气最盛,阴气衰弱,需要小憩进行调整身心。

晚上养生宜“松” 到了晚上,人们应该轻松、愉快。晚餐应当荤素搭配合理,不宜过于丰盛。23时至次日1时为子时,此时阴气最盛,阳气衰弱。睡眠最能养阴,睡眠质量也最好。因此,最好在23点之前入睡,睡前不宜进行剧烈运动。

杨邨宏



『ABC』法则 应对日光性皮炎