



扫码关注新民
康健园官方微信

康健园

强化“防栓”意识 科学防治肺栓塞

育儿宝典

随着人们生活方式的改变,血栓患者数量日渐增多。为了提升公众的“防栓”意识,上海市肺科医院携手本市多家三甲医院肺血管病专家开展血栓防控及筛查相关知识的普及活动,指导广大市民做到早预防、早发现、早诊断、早治疗,提醒患者防范血栓带来的危害,刻不容缓。



查,做到早发现、早治疗。当前防治血栓的手段主要如下:1. 建议症状较轻的患者多喝水、多运动;2. 药物预防,如低分子肝素药物、口服抗凝药物;3. 机械预防,如弹力袜、下肢充气加压装置等。

谈及治疗,王岚教授表示,及早防控和及时诊断可精准识别患者,筑牢血栓诊疗“防火墙”。在新药及高新技术的快速发展下,肺栓塞的致死率逐年下降,目前肺科医院临床统计的数据已降至1%左右。这是内外科联动高效诊断的成果。

科学有效筑牢防栓屏障

远离血栓需要从每个人的日常生活做起。王岚教授强调,要加强“防栓”意识,积极养成健康规律的生活习惯,避免久站久坐、控制体重、坚持锻炼、戒烟、低脂低糖饮食,可以很大程度预防和减少血栓性疾病的发生。

对于普通人群,定期进行常规健康体检也是预防血栓性疾病的有效手段。刘锦铭教授建议健康人群定期体检,关注自己的体重、血压、血脂和血糖等指标,及早发现血栓相关的危险因素,并通过改变生活习惯和用药来及时控制。对于有基础疾病的患者,要想预防血栓,需要根据医嘱针对原发病进行预防,按照医生的指导服药。

防“栓”之路任重而道远,让我们从当下做起,不让健康被“栓”住!
乔阔 图 IC

血栓风险无处不在

血栓是在血管内形成的血凝块,可以随着血流流动堵塞身体各部位血管的通道导致组织和器官供血不足,相关脏器无法供血供氧或导致血液无法回流,造成致命影响。上海市肺科医院肺循环科刘锦铭教授介绍,血栓性疾病主要分为动脉血栓和静脉血栓。动脉血栓患者较为熟悉,比如脑梗、心梗;静脉血栓通常发生在深静脉,如大腿根部,一旦脱落随着血液循环进入肺动脉,进而形成肺栓塞,造成胸痛、咯血或痰中带血丝、面色紫绀等。

血栓可发生在任何年龄、任何时间,会在身体的任何地方形成。生活中,静脉血栓离我们并不远,上海市肺科医院肺循环科主任王岚教授指出,除了大众所熟知的高血压、高血脂、高血糖外,生活中长期久坐、过度肥胖、熬夜、吸烟等,都是血栓的危险因素。

“防栓”于未然更需早干预

近年来,肺栓塞的发生呈年轻化趋势,症状表现多样,而可怕之处就在于疾病前期几乎没有明显症状。复旦大学附属华山医院呼吸科主任李圣青教授表示,要重视易栓症的筛

慢病防控

有些老年人感染症状不明显 如何逃离重症肺炎“魔咒”

10月23日是重阳节,关爱老年人从保护呼吸道开始。不同于一般成年人肺炎,老年人肺炎的发病率和死亡率都是明显升高的。大多数人只认识到这是人体老化,事实上,老年人的呼吸系统防御和免疫功能降低,心肝肾的功能又差,更别提合并多种慢性严重疾病、营养不良等。曾在《哈利·波特》系列电影中饰邓布利多的演员迈克尔·甘本因肺炎去世,终年82岁,大魔法师也敌不过重症肺炎这个“魔咒”。

其实,医生更想告诉你:隐匿疾病加重还源自周围人或患者自己对老年肺炎的不典型临床表现认识不足,导致诊断延误和治疗措施不当。

在大多数人的印象中,肺炎无非是咳嗽、

咳痰、发热、胸痛,但是老年人基础体温较低,对感染的发热反应差,即使是肺炎很重也可能出现“热度发不出来”的情况。老年人可能咳嗽、咯痰乏力,反而是肺炎重症期才出现呼吸急促和呼吸困难。老年人全身中毒症状尤其要警惕,包括精神萎靡、胃口不佳、恶心呕吐、腹泻脱水,甚至谵妄昏迷等。

即使医生给重症肺炎老年患者查体,典型肺炎体征也少见,血常规等检查中白细胞数正常,或不高反而低,与基础认知中白细胞数很高的表现也不一致。这时候有经验的医师就会注意听诊老年人肺部的湿啰音,区分一般慢性支气管炎和心力衰竭等。

重症肺炎可能由病毒感染、细菌感染、病

毒合并细菌感染和真菌感染等原因诱发。研究表明,患者年龄70岁以上、合并糖尿病,早期出现缺氧,血常规报告淋巴细胞比例更低,血清降钙素原水平、C反应蛋白水平和凝血酶原时间延长,是老年肺炎患者进展为重症肺炎的独立危险因素。尽早治疗、合理治疗、防治并发症是肺炎的西医治疗原则。老年细菌性肺炎最常见的中医证型为痰热壅肺证。常用药物有甘草、麦冬、桔梗、川贝母、黄芩、桑白皮、连翘、芦根、知母、前胡。中医治疗老年细菌性肺炎常用处方有清金化痰汤、桑菊饮、百合固金汤、麻甘止咳合剂等。根据患者个体情况,中西医结合治疗效果更为理想。

史兆雯(上海市普陀区中心医院呼吸与危重症医学科副主任医师)



扫码看短视频

专家点拨

积极医治和调理 跨过更年期这道“坎”

更年期是女性生命中重要的转折期,也是女性走向衰老的过渡阶段。更年期是需要积极医治和调理的,此阶段的女性应该科学、合理地安排生活,参与适当的体育锻炼,培养兴趣爱好,坚持良好的行为习惯。

自从8年前绝经后,年过六旬的李女士一直有潮热、盗汗等不适,但是未予以任何干预。近三年来,不仅受到反复尿路感染和老年性阴道炎的困扰,还出现了严重的失眠和情绪波动。更年期门诊的一系列检查发现,除了上述病症外,李女士还有骨量下降、代谢综合征、睡眠障碍和抑郁焦虑等问题。

绝经7年59岁的张老师因严重的更年期症状,5年前开始雌激素治疗。但是,每当症状改善,她便自行停药……如此反复了3—4次,其间也服用各种保健品等。最近不仅仍有多汗、失眠、情绪不稳及全身疼痛,体腰围明显

增加,体检时还发现血糖升高、血压高、血脂高以及骨量下降,浑身是“病”的张女士懊悔不迭,直呼用药不能再自作主张。

更年期女性将经历从卵巢功能下降到衰竭伴随的雌激素水平下降和耗竭的过程,身体发生显著改变:早期出现潮热盗汗、失眠、骨痛、乏力、心悸、情绪改变等;中期出现尿频尿急、性生活改变、心脑血管病和骨质疏松的风险增加;到晚期出现心脑血管病、骨质疏松症和认知障碍等。

当身体报警,出现症状时,如果能够很好地预防,量变到质变的过程就会延长,更年期以后的人生第二春就会更加精彩;反之如果顺其自然,不予以必要的干预,上述症状不光影响生活质量,还会持续十年以上,导致疾病的风险增加。上文中的张女士就是这种情况,不光症状没能忍过去,各种疾病“如约”而至。

更年期的本质是雌激素低下,因此补充雌激素治疗是根本。中国2023绝经管理指南明确指出:绝经激素治疗是唯一能够一揽子解决

所有绝经相关健康问题的措施。然而,大多数女性对绝经激素治疗认识不足,尤其畏惧“激素”,担心致癌风险、会不会发胖、会不会中风,导致很多女性宁可忍受各种煎熬而不肯接受雌激素治疗,或者和上文中的张女士一样,吃吃停停,身体时好时坏,还不能预防疾病的发生。

已有的研究证明,绝经10年内,如果没有基础疾病,没有禁忌症如乳腺癌、6个月内无血栓发生等,只要有绝经相关的健康问题,都可以使用补充雌激素治疗。治疗前先做好体检。开始治疗的时间最好是绝经10年内,年龄不超过60岁;以后定期随访,如果没有禁忌症,可以长期服用,以达到长期健康获益的目标。另外,绝经后女性很大的变化是发福,那是缺乏雌激素造成的,规范补充雌激素不会变胖,会增加机体的水分,使体重略增加,这才有利于女性的皮肤健康。

周杨 陶敏芳(主任医师、教授)(上海市第六人民医院妇产科)

小儿常见病的秋冬调理

秋冬季昼夜温差大,小儿脏腑娇嫩、形气未充,肺、脾、肾三脏常不足,十分容易出现脏腑功能失调、免疫力降低,孩子稍有不慎就会患上感冒、支气管炎、消化不良、腹泻等疾病,既往有鼻炎、哮喘、过敏性鼻炎的孩子也更容易复发;过敏性鼻炎在入冬的季节往往病情会加重,夜间尿床次数增加,尿湿后又增加了感冒的频次;另外,儿童生长发育在秋冬也进入了缓慢期,出现身高增长落后等现象。

中医认为,春夏养阳,秋冬养阴,秋冬季节又是进补的黄金时期。家长要利用这段时间,把孩子体质调理好,尽量少生病,蓄积能量,为来年的生长打下坚实的基础。可在秋冬季节膏方调理,中医医院儿科研创中医药食同源小膏方和“养肺健脾棒棒糖”,传承海派中医徐氏儿科特色,注重补前准备、清补为主、补中有治,以求平调、缓图、长效,可助儿童邪去正复,保护孩子抵抗力。

陈黎飞 王树霞(副主任医师)(上海市中医医院儿科)