

为何中老年人上楼会气喘?

专家:心功能不全所致,应及时就诊

心功能不全是致病诱因

58岁的陈先生,患有高血压已经10多年,最近一个月来也不知怎么回事,每次出门买菜回家上楼就感觉胸闷、气促,在家附近的医院看了一下,医生给他做了冠脉造影,发现冠状动脉的前降支狭窄20%-30%,于是医生就开了一些药服用,但是症状缓解也不明显,这到底是咋回事呢?

为了更全面地了解自己的病情,陈先生来到广东省第二中医院心血管专科求治,广东省名中医、主任中医师王清海接诊时,了解到陈先生近半年来上楼、爬斜坡时出现胸闷、气促的症状,非得休息个十来分钟,症状才可缓解,偶尔还有心慌。

综合检查结果,王清海判断陈先生可能是心功能不全,给他开了七剂中药。一周后复诊,陈先生说气喘明显好转。根据舌象脉象,王清海又在上次处方基础上加减变化,并嘱他下周再复诊。陈先生始终不明白,自己年纪不算太大,既不抽烟喝酒,也没有呼吸道疾病,为什么上个楼梯都会感觉气喘呢?

“门诊很多有心脑血管基础疾病或年纪稍大的患者爬楼梯后出现胸闷、气促、气不够用的情况,长期

心衰可威胁老年人生命

王清海指出,心衰可威胁老年人生命,从明确诊断为心衰起,其5年生存率不及50%。中老年患者心功能不全是临床上十分常见的一个疾病,如果有典型症状,再加上心脏超声波检查,诊断起来并不困难,但是症状如果不典型或者是心功能不全的早期往往被患者忽视,未能及时就诊。

王清海认为,从中医角度讲,出现上楼梯或走斜坡气喘多为心气不

根据病情可配合强心药

王清海指出,像陈先生这种情况多见于早期心功能不全之轻症,也是患者最易忽视就诊的黄金时期。一般中医药治疗就可以取得很好的疗效。他建议,根据病情可配

口服西药治疗症状改善并不明显,这种情况大多是由于心、肺两个脏腑的疾病引起的。如能够排除肺部疾病,最常见的就是心功能不全。”王清海指出,心功能不全,也叫心衰,主要是因为心脏的负荷增大引起的,比如心梗、严重的高血压、严重的心肌病、心肌炎、心包疾病等,均可导致心室泵血功能低下,其主要特点为呼吸困难、乏力、运动耐量下降及体液滞留等,而陈先生的心衰就是由于常年的高血压所致。

足所致。中医认为,心主血脉,而百脉朝会于肺,心脏是推动血液运行的动力,心气虚,推动血液运行无力,则血液运行迟缓,血不利则为水,水饮郁于肺,可致肺气不利,上逆而喘。患者就会表现出活动耐力下降,稍微活动即感到疲乏、无力,走路快或者上斜坡或者上楼梯觉得气不够用、短气,甚至气喘或者呼吸困难等症(休息时呼吸跟常人一样)。

合利尿药或者强心药。患者平时可以用黄芪、党参、西洋参等煲汤,作为食物辅助治疗,加上适当的运动锻炼,患者症状大多可完全缓解,长期预后得以改善。(郭静 李朝)



快乐生活从“齿”童行

日常生活中,家长们大多认为患龋齿是由于吃糖太多的缘故,其实,这只是一部分原因,龋齿的病因是很复杂的。医学界经过长期研究认为:龋齿大致是由四种致病因素共同作用的结果。他们分别是细菌、食物、牙齿和时间。那么,如何预防龋齿呢?

养成良好的口腔卫生习惯

做到早晚刷牙,饭后漱口,尤其是睡前刷牙更为重要,以减少食物残渣的存积和发酵,减少牙菌斑的形成。对于婴儿期的孩子,母亲应在每次喂养后,将食指用清洁的纱布包好,蘸温开水擦洗孩子的牙面,以保护新萌出的乳牙,幼儿可先由家长帮着刷牙,以后逐渐掌握正确的刷牙方法。

注意调整饮食结构

糖是牙齿龋坏的“祸根”,这是人所共知的,要预防龋病必须控制食糖用量。对食物要粗细搭配,适当多吃些富含纤维的蔬菜、水果等。对于儿童,应注意合理的营养,尤其应多吃些含有磷、钙、维生素类的食物,例如黄豆和豆类制品、肉骨头汤、海带、牛奶、新鲜蔬菜和水果。这些食物对牙齿的发育。钙化都有很大的好处。儿童还应改掉两餐间吃甜食的习惯,特别是睡前吃糖的习惯(对牙齿的危害最大),也不要让幼儿含着奶头或糖果睡觉。少吃黏性甜食如奶糖、蛋糕等。

定期进行口腔检查

平时要注意检查口腔,每半年至1年可请口腔医生检查一次,以早期发现龋齿,及时治疗。由于儿童乳牙龋病发展很快,家长要经常查看孩子的牙齿,发现情况,及时就医。

采取防龋措施

氟素可以预防龋齿,这在科学上已有证明,不论是在牙齿表面涂氟化物,或控制饮水中的含氟量,均有显著的防龋效果,但儿童时期要防止氟素过多,否则不仅会妨碍牙齿的发育,甚至还会引起全身氟中毒现象。近年来应用窝沟封闭剂涂擦于儿童的牙齿表面,封闭容易发生龋坏的窝沟、点隙等部位,起到了很好的预防龋齿作用。

窝沟封闭免费项目开始啦

为了降低儿童患龋率,维护我国儿童口腔健康,财政部、国家卫生健康委员会开展全国儿童口腔疾病综合干预项目,对6-9岁儿童进行免费的口腔健康检查,为符合适应症的儿童免费提供窝沟封闭预防龋齿服务。

玉林市妇幼保健院作为玉林市3家指定的医疗机构之一,凡是在玉林市区内的一、二、三年级的学生均可凭户口簿及校卡(周一至周五期间)到玉林市妇幼保健院口腔科进行免费的口腔检查,对适合做窝沟封闭的学生进行免费窝沟封闭。

活动时间:2020年6月18日起至2020年7月31日结束,名额有限(500颗牙)。

(廖夏茜 谢艳萍)

