

一根火柴、一张白纸、一个购物车……

身体好不好,问问这些“体检小工具”

文:今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 朱文青 徐珊

都说秋冬季是最适合养生的时节,然而,在这个忽冷忽热的季节里,你对自己的身体状况足够了解吗?

近日,长沙的空气质量有点“闹心”,一些疾病也随之出现——比如肺炎。11月6日,今日女报/凤凰网记者从长沙市中心医院了解到,当小感冒遇上空气污染,肺炎患者就急剧增加。其实,一些疾病到来初期,虽然没有明显征兆,但能通过简单的测试看出端倪。我们今天就教你一些小方法,让你对疾病保持警惕!

一根火柴,“诊断”肺的好坏

气温波动大、空气污染、室内油烟重……近日,在长沙市中心医院呼吸病诊疗中心,出现了不少因感冒导致咳嗽不止的高龄老人,其中不乏肺炎患者。记者从该院了解到,每年患肺炎的老年人约占肺炎病例的70%以上。普通肺炎患者只要及时处理,一般经过7-10天抗感染治疗后,恢复会较好,而老年重症肺炎患者若不积极治疗,病情将快速发展,容易进展为多器官功能障碍或多器官衰竭,严重威胁患者生命,死亡率可达30%-50%。

那么,老人究竟要怎样自我判断肺部是不是出了问题?“只需要一根火柴就行了。”该院主治医师王展介绍,点燃一根火柴,尽力去吹,如果距离15厘米吹不灭,说明肺功能有问题;如果距离5厘米还吹不灭,说明肺功能很差。



专家帮帮忙 >>

肺功能不好,在家多吹气球

“肺功能不好的人,可经常吹气球,特别是患有慢性支气管炎的中老年人,每天吹40个气球,可保持肺细胞与支气管的弹性,防止或减轻肺气肿。”王展建议,近日,不少老人因空气污染伤肺,所以要尽可能减少户外运动,避免疲劳、受凉、淋雨、醉酒及病毒感染,外出回家要及时洗脸、漱口、清理鼻腔。另外,45岁以上人群每年至少查一次肺功能,长期抽烟者应从40岁开始半年查一次。

一张白纸,测试是否中风

秋冬季节,是中老年人的中风高发期。中风,在医学上又叫脑卒中。早在2013年,脑卒中就已成为我国居民排名第一的死亡原因——每12秒即有1人发生卒中,每21秒就有1人死于卒中。近日,记者从湖南省医院了解到,不久前,医院曾组织了一次关于脑卒中的在线问卷调查,在参与问卷的13139人中,33%的受访者错认为脑卒中又名“老年痴呆”,32%的受访者不能正确掌握脑卒中发生后的急救措施,近40%的受访者未接受过社区或医院的脑卒中健康指导活动。

“实际上,自己在家也可以测试自己是否存在脑卒中风险。”该院神经内科一病区主任刘秋庭介绍,一张白纸、一枚硬币就能快捷测出中风风险。比如,取一张白纸,用左手食指和中指用力夹紧白纸一端,右手拽住另一端并往外拉,如果需要用很大力气才能拉出白纸,说明手部力量有问题。刘秋庭解释,如果发现上述问题,不妨再做一个测试:双臂前伸、平举,与肩同宽,与地面平行,五指合拢,掌心向下,请旁人将白纸先放在一只手上,如10秒内白纸掉落或小拇指外伸,说明手臂力量有问题,存在中风风险。

专家帮帮忙 >>

预防中风,合理膳食+适量运动

“当你发现自己可能有中风风险时,一定要及时来医院做全面检查。”刘秋庭表示,对于可能中风的患者群体,最重要的是在秋冬季保护好血管,少吃“四高”食品,即高糖、高油、高脂、高盐,例如炸鸡、熏肉等。这些食物易导致胆固醇附着于血管壁上,造成动脉硬化。

另外,要坚持每天的适量运动。建议多游泳、跳舞、骑自行车,也可以练习瑜伽、打太极等。不过每天运动别超过半小时,每周3-4次即可。

一个购物车,测试“腰龄”

人到中老年,腰酸背痛腿抽筋着实不舒服。我们总以为腰痛不是病,其实,骨关节从30岁开始老化,久坐、搬重物、穿高跟鞋都会让腰椎“伤痕累累”。那么,到底该怎么判断自己的腰椎是不是健康?

“如果实在不想去医院体检,可以在逛超市时,推一推购物车进行自检。”长沙市中心医院脊柱外科副主任医师王强介绍,逛超市时,推辆购物车,如感觉推着车走十分舒服,离开车就觉得费劲,可能意味着腰椎存在问题,比如椎管狭窄。

专家帮帮忙 >>

40岁以上人群,需定期检查骨密度

“手机党”是颈椎和腰椎问题的高发人群。”王强认为,有腰椎问题的人,生活中应避免过度劳累,尽量少搬重物。尤其是40岁以上的人,要定期检查骨密度,预防骨质疏松,以免脊椎遭受压缩性骨折。

“要尽可能活动身体,不要长时间玩手机。接电话时最好用耳机,避免一直歪着脖子,从而间接影响腰椎。”王强还建议,要避免久坐、久站、久弯腰,每坐或站20-30分钟就要活动3-5分钟,站起或坐下动作要和缓。



小科普

11月要谨防水痘侵害孩子

文/徐小艳(湖南省儿童医院感染科护士)

11月是秋、冬季交替季节,时常会受到冷空气南下的影响而出现温度骤降。这一季节是水痘的高发季节,尤其是近期湖南全省及国内部分地区疫情出现上升趋势,家长们要做好手足口病与水痘的预防。

水痘临床表现主要为皮肤粘膜出现斑疹、丘疹、水痘,可伴发热,体温38℃以

上,头痛、咽痛等卡他症状。部分病例可并发脑炎、肺炎等并发症。水痘传染性较强,易在幼儿园、小学等集体单位通过呼吸道或日常生活接触传播,形成多例感染发病。预防上应注意平时开窗通风,保持空气流通;对易感儿童亦可接种水痘减毒活疫苗免疫预防;幼托机构应做好日常隔离消毒,加强晨检,及时发现和隔离病人。患病儿童应及时就诊,注意护理。

宝宝打针不哭正常吗

文/莫洲欢(湖南省儿童医院静配中心)

宝宝打针不哭是否正常,要看宝宝的年龄。刚出生一个月的宝宝,打针不哭或者过一会儿再哭是正常现象。宝宝2个月到3岁前打针仍然没反应、不哭,爸妈就一定要正视这问题。另外,不要强求3岁以内的宝宝打针时要很坚强不许哭,毕竟0-3岁的孩子由于身体控制、情绪控制还在一步步提高中,家长可以耐心引导。

如何巧妙对付宝宝红臀

文/曾珊(湖南省儿童医院神经内科护士)

红臀是婴儿常见的皮肤病,主要发生在尿布覆盖部位,主要因为婴儿娇嫩的皮肤被大小便污染而未及时更换时,导致局部皮肤潮红、糜烂、溃疡。那么,该怎么避免呢?

首先,选择合适尿布。建议用纯棉的白布做尿布,避免化纤类产品对皮肤造成伤害。尿布要勤更换,彻底清洗后,要放在阳光下进行晾晒,可以杀菌。

其次,选择照射法。先用

温水洗净宝宝小屁屁,用软棉布擦干,垫上尿布,侧卧或仰卧露出阴部或臀部,在阳光下照射15~30分钟(隔玻璃照射30~60分钟)。照射过程中应随时观察臀部皮肤情况,以免发生晒伤等意外。

最后,选择涂药法。护臀药物必须使用PH值中性的婴儿专用产品,一定要是油质,不含香料及类固醇,因为对皮炎、皮肤糜烂有消炎作用。若臀部皮肤出现潮红,可涂食用香油(加热后冷却)或鞣酸软膏。

如何应对新生儿肺炎

文/莫宜(湖南省儿童医院检验科技师)

肺炎是婴儿时期常见病,尤其在新生儿住院死亡率中排在第一位,严重威胁小儿健康。

新生儿为什么容易得肺炎?主要原因是新生儿成长发育不完善,比如宝宝的消化道发育不全面,可能影响到肺部健康;又比如,宝宝的肺部存在先天的发育缺陷,也可诱发肺炎。此外,宝

气管较短,除菌能力比较差,这也是他们的肺部易受感染的原因之一。

所以,孕期准妈妈一定要将自己患有的各种传染病和炎症提前根治,避免分娩时传染给自己的孩子。新生儿出院回家后,婴儿房至少要保持每天通风两次的频率,及时赶走浑浊的空气。另外,新生儿免疫力低,预防感冒尤为重要,一旦感冒加重,一定要及时就医。