

看病有学问

看病前做好准备

看病前不仅要正确选择医院,还要做好充分的准备。

看病前一天

▲做好心理准备,不要背思想包袱,不要喝酒熬夜,不要吃猪血之类的血制品,不做剧烈运动,注意充分休息。

▲检查前一天最好洗个澡,如果第二天要做心电图检查,还要洗个头。

▲把过去的一些病历资料准备好,如病历、B超、X线片、CT片、核磁共振片、病理结果等,以便医生看病时参考。

▲对医院情况不是很了解的外地人或老年人,最好找亲戚或熟人陪同前往。

看病当天

▲早晨最好不要吃早餐,以免一些需要空腹抽血检查的项目因进食而不能进行。

▲出门前不要抹口红、搽粉、涂指甲油、贴假睫毛等,以免掩盖真实病情。

▲看中医科前,不要吃容易影响舌苔颜色的食物,如辣椒、牛奶、豆浆、葡萄、杨梅、乌梅、橘子等。

▲看口腔科、肛肠科、妇科等专科疾病时,最好先把局部清洗干净。

▲衣服尽量宽松,女士不要穿连腿裤袜、紧身束身衣,也不要戴过多的首饰,以免给检查带来不便。

▲如需做胃镜、钡餐的,不要穿高领衣服,以免胃内容物反流,弄脏衣服。

▲需要拍胸片或胸部透视的,不要穿胸部有金属、大纽扣或大印花的衣服,以免影响拍片结果,造成医生误诊。

▲需要做CT或核磁共振的,不要穿有金属制品、金属纽扣的衣服,也不要携带各种磁卡、信用卡、手机,以免影响成像,或将银行卡、信用卡消磁破坏。

▲只要在看病前注意以上这些小细节,就能帮您在就诊过程中节约宝贵的时间。

长沙市一医院副主任护师 李燕

■护理与康复

骨折急救 就地取材

老年人由于骨质疏松很容易发生骨折,骨折发生后,如果现场能够进行简单的处理,既可减少疼痛,又可避免增加不必要的损伤。

如何判断是否有骨折?一般来讲,骨折后除了伤者感觉疼痛外,骨折处会出现肿胀、瘀血、变形和活动障碍,触摸局部可能感觉骨头变形,压痛明显,有异常活动及骨摩擦音。

除非必要,现场救护时一般不必脱去患者的衣服、鞋袜等物,防止过多地搬动肢体,增加患者痛苦,若需检查判断伤情,可将衣服或裤管直接剪开;如果伤口流血,可用家中干净的厚毛巾压在伤口上方,再用布带、领带、长筒袜子稍微用力捆住,不要捆得太死,防止压住大血管;在没有专业人士指导的情况下,在现场不应进行复位,但是可以简单的固定,原则是“就地取材、顺势固定、上下超关节”。

具体来讲,现场的长筒袜、领带、浴巾、手帕、手巾可在应急处理中作绷带用,杂志、尺子、厚包装纸、伞、手杖、树枝、木棍、木板、竹片、纸板均能在骨折时作夹板用,此谓“就地取材”;固定时应顺着肢体受伤后的姿势进行固定,不能扯直后再固定,固定肢体的一边,在木板和肢体之间的空隙处垫上棉花或毛巾等松软物品,再用带子绑好,松紧要适度,此谓“顺势固定”;固定时,所用“夹板”的长度要超过两端关节,才能限制骨折断端的移位,此谓“上下超关节”。

如果受伤的是自己,或拿不定主意时,应尽快联系邻居、家人和“120”,以尽快得到帮助。

湖南中医药大学第一附属医院 骨科副主任医师 邓博



■张医生信箱

怎么补钙最科学?

张医生:

我今年52岁,单位组织体检时,说我有点“骨质疏松”,医生让我“补点钙”,请问怎样补钙最科学?

湖南长沙 李女士

李女士:

中老年女性患有骨质疏松的比较多见,一般来讲,通常主张通过饮食来补钙,如多食吃含钙高的鱼虾、乳制品、豆制品等,建议每天喝500毫升牛奶。同时,可以每日补充钙剂(1000-1500毫克)、维生素D,目前市场上常用的有碳酸钙、葡萄糖酸钙、乳酸钙和柠檬酸钙(碳酸钙不适合胃酸缺乏者;柠檬酸钙适合胃酸缺乏者;枸橼酸钙吸收率最高;葡萄糖酸钙适合老年妇女服用)。为了防止尿结石,服药期间应多喝水,定期复查血钙。

另外,户外活动可改善骨骼血液循环,减缓骨骼衰老,促进骨生长,增加骨密度,但应选用运动量适宜的活动,如散步、太极拳、门球和台球等,如老年人每天户外活动2小时,对预防骨质疏松是有益的。

张医生



怎样看报告单

血沉

血沉(ESR),全称为红细胞沉降率,是指红细胞在一定条件下(抗凝)沉降的速率,受多种因素影响,如血浆中各种蛋白的比例改变、红细胞的数量和形状异常(如红细胞减少时血沉加快,球形红细胞增多时血沉减慢)。

【正常值】

男性: 0-15 mm/h(毫米/小时)

女性: 0-20 mm/h

【临床意义】

血沉增快的原因有生理性和病理性两种,一般来说,12岁以下的儿童,60岁以上的老年人,妇女月经期,妊娠3个月以上者,血沉可加快,其增快原因可能与生理性贫血或纤维蛋白原含量增加有关。

而血沉增快的病理性原因主要有:(1)各种炎症性疾病、风湿热、结核病等,可因纤维蛋白原及免疫球蛋白增加,血沉明显增快。

(2)组织损伤及坏死:如急性心肌梗塞时血沉增快,而心绞痛时则无改变。(3)恶性肿瘤:可能与肿瘤细胞分泌糖蛋白、肿瘤组织坏死、继发感染或贫血等因素有关。(4)球蛋白增高:如慢性肾炎、肝硬化、多发性骨髓瘤、巨球蛋白血症、淋巴瘤、系统性红斑狼疮、亚急性感染性心内膜炎、黑热病等。(5)其他:部分贫血、动脉粥样硬化、糖尿病、肾病综合征、黏液水肿等患者,可因血中胆固醇高,血沉亦可增快。

血沉减慢的临床意义较小,一般情况下,严重贫血、球形红细胞增多症和纤维蛋白原含量重度缺乏者,血沉可减慢。

长沙市中心医院主治医师

曹仕鹏

植入支架 第一年是个“坎”

冠脉支架植入术能有效解除心肌缺血,从而减少心肌梗死的发生率和死亡率,是目前治疗心脑血管疾病的有效方法之一。但是,安装了支架并不意味着一劳永逸,且植入支架后的第一年最关键。

有病变的血管好比堵塞有淤泥的管道,安装了支架以后,仅仅是针对现有的管道进行了疏通,而人体本身的内环境并没有得到根本性改善,而血脂异常、血管内皮损害

以及其他一些致病因子也不会因安装了支架而发生变化。因此,如果不注重正确的饮食、科学的锻炼、精心的呵护,“管道”会再次出现淤堵,这就是许多患者术后会再次出现狭窄、病情复发的原因。要预防冠心病的复发,术后的预防是最重要的,且植入支架术的第一年,是个最关键的“坎”。

要度过这个“坎”,首要任务是要在一年之内要预防血栓形成,可

以坚持服用阿司匹林和波立维一年。其次,要控制好血压、血脂、血糖和血黏度,养成良好的生活方式,戒烟少酒,饮食清淡,多吃蔬菜,给血液营造一个干净的环境。此外,可以选择散步、打太极拳等方式。通常情况下,术后3-6月应全面复查一次,全面掌握了解身体的情况。

湖北省襄阳市第一人民医院

副主任医师 刘福元

(杨丽 整理)

全国电话购药、送药上门、药到付款、零风险购药

多年哮喘病,治好了

冬病夏治 疗效好 根治快

良药“平息胶囊”由百年老字号百草厅提供验方,国内外多名中医专家按卫生部标准精心研制而成的纯中药。上百万例患者临床验证,疗效极为显著。主治急慢性气管炎、老年性、过敏性气管炎、支气管炎、哮喘、肺气肿、尘肺、矽肺、咳嗽痰多、动则喘重等。此药可直接作用于呼吸系统,修复肺功能,强力平喘。是气管炎、哮喘病人的首选良药。一般患者连服3-5疗程即可治愈,每疗程58元(30天),针对久治不愈顽固性患者另有“特效喘康王胶囊”每疗程88元(20天)。

为了使更多患者早日康复,本中心即日起开展买两疗程赠送一疗程,买三疗程赠送两疗程的爱心大赠送活动。购药先汇款者可免费邮寄。办理货到付款者加快递包裹费40元。本广告长期有效,节假日不休。外地患者可通过邮局汇款或者农行汇款的方式办理购药业务。

邮局汇款地址:北京市100040-77信箱中国医学学会研究中心 邮编:100040
农行汇款卡号:6228481730957507313 收款人:周计春
全国咨询电话:010-57485259 81160385 13552146398