

预约义诊专家, 请拨打96258

老年产业系列报道之二十一



2014 中国湖南(国际)老年产业博览会将于10月10日在长沙举行。

秋季:谨防过敏性鼻炎 义诊专家:解析过敏性鼻炎误区

随着天气的变冷,越来越多的人出现鼻痒、连续地打喷嚏,流大量的清涕、鼻塞等不适,不少的人认为这是感冒了,自服消炎抗生素药和中药板蓝根冲剂、抗病毒口服液等,而病情没有缓解,反而加重病情,出现全身疲劳、食欲不振等症。殊不知这就是单纯的过敏性鼻炎。

顽固鼻炎切勿当感冒

“在我一天的接诊中,过敏性鼻炎就占了一半。”2014中国湖南(国际)老年产业博览会义诊专家、湖南省中医药研究院附属医院五官科主任凌艳君告诉三湘都市报记者,“而绝大部分患者对于治疗过敏性鼻炎还存在着很多的误区。”

误区一:把过敏性鼻炎当感冒治

误区二:鼻炎发作口服抗生素

误区三:点鼻药副作用大,最好不要用

误区四:过敏性鼻炎与生而来,不能完全根治。

注意避开过敏原

“预防过敏性鼻炎,最有效的方法是了解过敏原,并尽量避开它。而湖南地区据调查排在前三位的过敏原主要为:螨虫,甲醛,花粉,真菌。因空气的流动性这就通常使人难以避免与之接触。”凌艳君说,“所以如果患者在户外有鼻子不舒服的感觉,应尽量减少户外活动,外出时可以戴口罩。如果症状发生在室内,要注意保持室内清洁以减少过敏原。如果有家人是过敏体质,尽量不要饲养宠物,避免生活在刚刚装修好的房子里。”凌艳君还表示,过敏性鼻炎患者除了应平日加强锻炼,提高免疫力外,清洁家居环境,控制粉尘,保持家居空气清新也是预防过敏性鼻炎发生、发作的有效方法。

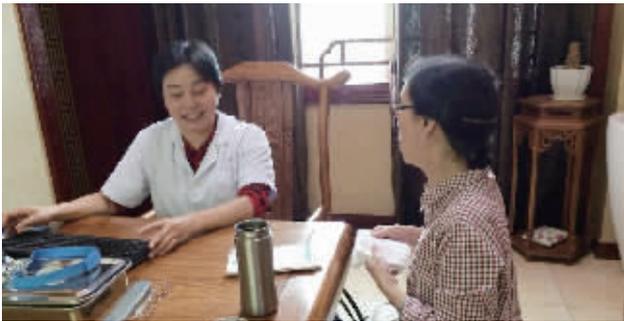
寒凉疾病,中医治疗有优势

“过敏性鼻炎的治疗主要分为两种方法:药物治疗和特异性治疗。药物治疗包括局部与全身抗过敏药物的治疗,这些方法非常有效,但不能长时间使用。”凌艳君介绍,“值得推广的是特异性治疗:避免与过敏原的接触,提高免疫力。过敏性鼻炎大多体质辨识属寒性,中医治疗更有优势,可以从中医着手,改变虚寒体质。这是最根本原始的治疗,往往因为不能马上奏效而被病人忽视。”

鼻敏方

“鼻敏方”是由湖南省中医药研究院中药研究所药理实验室研发,用于治疗过敏性鼻炎,证属卫表不固、风寒阻窍者。症见:鼻痒、喷嚏阵作、流清涕、鼻塞、鼻粘膜水肿、颜色苍白或灰蓝,或见形寒肢冷,舌质淡,苔白,脉弱等。目前,该药已完成临床观察与研究阶段,事实证明该药有良好的临床疗效,无任何毒副作用。

■记者 洪雷 张春祥 通讯员 何佳伟



专家名片

凌艳君,主任医师,湖南省中医药研究院附属医院五官科主任。主攻慢性咽炎、鼻炎、声带小结与息肉、耳聋、眼底出血、外眼病、角膜炎等五官科疾患。其“特色四联疗法”治疗青少年近视、“鼻息敏法”内调外治过敏性鼻炎均有独特疗效。



专家名片

肖长江,主任医师,湖南省中医药研究院附属医院心血管科主任兼心导管室主任,中南大学湘雅医院心血管内科博士后(省内首位)。主攻:冠心病、高血压病、心律失常、心肌病变、风湿性心脏病、慢性心衰、2型糖尿病等。

“亚健康”敲响中青年知识分子警钟 义诊专家:做真正“简单的人”

当前,我国30岁到50岁青壮年人“过劳死”现象日益突出,尤其是青壮年知识分子“过劳死”现象更是屡见不鲜。而他们早逝的主要原因被医学界认定为“过度劳累和生活压力,以及内心郁积的焦虑”所引发的“过劳死”。如何应对与缓解?2014“世界心脏日”到来之际,2014中国湖南(国际)老年产业博览会义诊专家、湖南省中医药研究院附属医院心血管内科主任肖长江为市民支招。

“过劳死”成白领最大杀手

据2013年统计数据显示,巨大的工作压力,导致我国每年“过劳死”的人数达60万人,中国已超越日本,成为“过劳死”第一大国。在30岁至50岁英年早逝的人群中,95.7%死于因过度疲劳引起心脏骤停等致命性疾病。

不良习惯 导致身体透支

肖长江就引起亚健康问题的原因,做了以下归纳:

睡眠:熬夜工作、通宵打麻将、在网吧长时间网游等;

饮食:暴饮暴食、营养搭配不合理,过多食用肉食;

各方面压力大:工作竞争、职位晋升、房贷支付等;

家庭:家庭关系紧张,缺乏应有的关爱;

缺乏户外运动:长期紧张工作缺乏运动容易引起交感

神经系统调节紊乱,可以导致心脏骤停。

近四成居民缺乏锻炼

湖南省疾病预防控制中心曾做过相关抽样调查。该调查对象为3354名长沙居民,其中1169人缺乏体育锻炼,占总人数的35.60%;平均每天活动量等于6000步的仅1073人,居民超重率达27.34%,肥胖率11.87%。不仅如此,接受调查的人群中,18岁及以上居民慢性病总患病率为34.70%,其中,与缺乏运动有密切关系的疾病——高血压高居首位。

做个简单的人

如何调整亚健康状态?肖长江建议,要做一个真正简单的人,因为“简单的人患简单的病”。

饮食简单:首先饮食可尽量倾向于以植物性食物为主。还要注意定时、定量,每餐6-8分饱,忌大鱼大肉,暴饮暴食,不吸烟及嚼槟榔。

思想简单:心性清静,没有贪心,不发脾气。

家庭关系简单:家庭和睦,没有吵闹、埋怨与争执,家和万事兴。

社会交往简单:少出入酒桌、歌厅和麻将馆等场所。注意生活要有规律。

■记者 洪雷 张春祥 通讯员 何佳伟

2014中国湖南(国际)老年产业博览会举行期间,将有22位名老中医在现场义诊,如果您有需要,可拨打本报96258名老中医义诊专家预约热线,每个专家只预约前5名,报满为止。

22位义诊名老中医名单:

湖南中医药大学第一附属医院

刘建和 心内科副主任、主任医师

谢海波 心内科副主任医师

曹东波 疼痛理疗科主任、主任医师

李定文 治未病中心副主任、中国企业家健康咨询顾问

邹晓玲 内分泌科主任、副主任医师

黄洁 针灸推拿科副主任医师

湖南中医药大学第二附属医院

吴清明 针灸主任医师、针灸脑病科主任、中风专科主任

向丽萍 皮肤科副主任、教授

毛以林 心血管科主任、主任医师

王勇 骨伤科主任、主任医师

郑爱华 重症医学科主任、主任医师

杨邵波 泌尿外科副主任、泌尿外科副主任医师

湖南省中医药研究院附属医院

仇湘中 大外科主任兼骨科主任、主任医师

凌艳君 五官科主任、主任医师

吴官保 骨伤二科(创伤科)主任、主任医师

伍大华 脑病科(神经内科)主任、主任医师

肖长江 心血管内科主任、主任医师

刘春华 医务部部长、主任医师

卜献春 内分泌、老年病科主任兼内科教研室主任、主任医师

赵瑞成 针灸推拿科主任、主任医师

喻正科 内科大科主任、主任医师

胡学军 呼吸科主任、主任医师

“湖湘名医堂” 国庆期间多位中医名家应诊

据记者从湖南省中医药研究院附属医院传来的好消息,该院倾力打造的汇聚三湘名中医的高档中医药服务场所——“湖湘名医堂”,为了广大市民们国庆长假期间的就诊需要,特别开放10月3日、4日、6日、7日的每天上午,安排多位中医名家应诊。

10月3日: 卜献春(专家) 秦昌国(特需专家)

10月4日: 柏正平(特需专家) 卜献春(专家)

10月6日: 黄立中(专家) 喻正科(专家)

张崇泉(特需专家) 蒋益兰(专家)

苏新平(专家) 王适群(专家)

仇湘中(特需专家)

10月7日: 姚勤(专家) 朱克俭(特需专家)

蒋益兰(特需专家) 秦昌国(特需专家)

蒋士生(特需专家)

国庆长假期间,医院普通门诊、急诊正常开放,24小时急救电话:88866120。 ■记者 洪雷 通讯员 何佳伟

MYDO十年 法国Laquelle中国发布

近日,一场融合感恩答谢、高科仪器趋势发布、法式医学护肤品牌Laquelle,引进医学美容界最前沿的以色列尖端设备和世界上最古老的“医疗之母”印度阿育吠陀医学体系,用科技传递现代女性的美学生活。

此次名媛盛典,齐聚来自瑞士、法国、以色列、印度、台湾的“专家医生团队、4P健康检测团队、治疗师团队”等专家团队,以色列Syneron集团携手全球顶尖的五大激光仪器与十大经典项目,一站式全面解决面部肌肤及身体的逆龄焕颜、紧肤除皱、美白祛斑、纤体塑形等问题,为美度十年会员量肤打造顶级高科前沿护肤体验。

据盛高集团执行总裁兼总经理徐恺先生介绍,此次美度携手全球新贵法

式医学护肤品牌Laquelle,引进医学美容界最前沿的以色列尖端设备和世界上最古老的“医疗之母”印度阿育吠陀医学体系,用科技传递现代女性的美学生活。

此次名媛盛典,齐聚来自瑞士、法国、以色列、印度、台湾的“专家医生团队、4P健康检测团队、治疗师团队”等专家团队,以色列Syneron集团携手全球顶尖的五大激光仪器与十大经典项目,一站式全面解决面部肌肤及身体的逆龄焕颜、紧肤除皱、美白祛斑、纤体塑形等问题,为美度十年会员量肤打造顶级高科前沿护肤体验。

■记者 祝晓东