

夏秋高温 老年慢性病患者如何安度



老年人身体的耐受性和适应性较弱，且常常一人患有多种慢性疾病，如冠心病、高血压及糖尿病等，因此在夏秋高温季节更应注意养生防病。

1.生活起居要有规律

夏秋季节天气炎热，患者晚间入睡较晚，早晨起床又较早，睡眠时间减少，质量也下降，导致患者夜间血压增高，血压波动较大，对心脑血管的损害加重，同时心肌能量消耗及氧耗量也增加，往往引起心脑血管疾病发作。因此高血压及冠心病患者夏秋季一定要按时作息，保证足够的睡眠时间，从而有利于心脏功能的恢复和血压的控制，减少心脑血管疾病的发生，保护身体健康。

2.合理饮食，补充水分

患有高血压或冠心病的老年人应以清淡、新鲜、易消化的食物为主，要避免暴饮暴食，以免诱发心脏意外。糖尿病患者，应多吃富含纤维素的粗粮、蔬菜及含丰富植物蛋白的食物。平时应多喝水，但要分多次、每次少量

饮用。夏秋季天气炎热，出汗较多，如不及时补充水分，往往导致血液粘稠，容易引起心脑血管意外。特别注意的是高血压和冠心病病人应少喝浓茶或含咖啡因的饮料，糖尿病患者忌饮含糖高的饮料。

3.做好防暑降温工作

尽量少用空调，多到自然环境中避暑。即使需要使用空调，温度也不宜太低，并且开启时间不宜太长，并应定时开窗流通空气。避免中午等炎热时段外出，避免阳光直射，并应备好常用清热解暑药，还可常饮绿豆汤等消暑饮品。糖尿病病人应该多喝果蔬汁、汤和淡茶。

4.运动适量适时

老年慢性病患者在夏秋高温季节也应该有一定的活动，但应选择适宜的运动方式、运动场所和运动时间，控制好运动的强度。可以进行节奏较慢、强度较低的全身运动如太极拳、木兰拳、上下楼梯、骑自行车慢行等等。但当天气闷热、湿度较高时，应减

少户外活动，多在家中休息。

5.养成良好生活习惯

老年慢性病患者应做到不吸烟，尽量少饮酒，保持心情愉快，不宜用力大便，平时应关注自己的血压及心脏情况。应穿宽松、透气、轻薄、吸汗的棉布衣服，糖尿病患者应穿合脚松软的布鞋或透气的皮鞋，以免引起感染。

6.坚持用药，适当调整

老年慢性病患者即使自我感觉很好也应坚持用药。当然夏秋天气炎热，血压往往偏低，有的高血压患者降压药可以适当减量。但在正规医院专科医生的指导下，对平时服用的药物做适当的调整。平时应备好急救药物，随身携带，以备不测。

7.重视某些临床表现

老年慢性病患者如经常出现头痛、眩晕、胸痛、心悸、四肢无力、麻木等不适时，要尽快到正规医院就诊，以免耽搁病情。

(新民)

12字窍门打赢足癣“持久战”

瘙痒、渗出、溃烂……足癣患者对此再熟悉不过了，然而，越是熟悉的病就越纠缠不休。临床上，有不少患者抱怨，一年四季只要稍不留意，足癣就特别容易复发，尤其在夏季，病情“蓬勃发展，势不可当”，最厉害的时候连路都不能走。专家为此提出了防治足癣的十二字方法：疗程充足、预防到位、阻断传染，可帮助患者打赢足癣“持久战”。

疗程充足 用药四周不间断

足癣的病因是真菌感染。病因明确后应对因治疗，专家指出，一定要选择抗真菌药物。或许是对瘙痒的感受太过深刻，患者在选药时往往关注止痒效果如何，于是错买了止痒效果不错的激素类外用药物，这些药物虽能解除过敏性瘙痒，但所含激素会成为真菌的“营养剂”，使真菌肆意繁殖，治标不治本，还越治越坏。

在用抗真菌药的基础上，用足疗程是治愈足癣的保证。从长期临床治疗效果看，一个充足的疗程至少4周。因为用药后短期内还会有部分真菌残留，如果稍有好转就停药，残留真菌则容易在新生皮肤上寄生，导致复发。

此外，最好选择一天一次的药物治疗，不仅可以避免一天多次用药的繁琐，而且有助于坚持用药。在目前上市的抗真菌药物中，应尽量选择抗菌效果强、作用时间持久的抗真菌药物，联苯苄唑属于广谱抗菌药物，杀菌力强，除有效抑制各种皮肤癣菌、酵母菌外，对霉菌、双相真菌均有抑制和杀灭作用。一天涂抹一次即可。

预防到位 趾缝务必擦干

专家提醒，完善生活细节可以大大降低感染足癣的几率。在洗脚或洗澡后及时擦干脚趾及趾缝，这是预防足癣的有效方法。许多人喜欢自然晾干不擦脚，还有的只是擦干脚趾，而忽略趾缝。殊不知，真菌最喜欢潮湿、温暖的环境，如果趾缝经常处于潮湿状态，恰恰为真菌提供了“安身之地”，真菌很容易滋生，引发足癣。因此，在把脚擦干的同时更要保持趾缝的干燥。

此外，在公共场所里保持良好的卫生习惯也可以远离真菌性皮肤病，防患于未然。例如在公共浴室、游泳馆、足浴馆等公共场所穿着消毒过的拖鞋、一次性拖鞋或者自带拖鞋，游泳后要彻底冲淋并擦干全身皮肤。而足疗师、美甲师应职业自律，勤洗手，杜绝癣病传染。家中如有患病的宠物要注意隔离。这些好习惯都可以有效避免真菌感染和传播。

阻断传染 远离灰指甲及丹毒

癣病除了可以传染给他人外，也可以传染到身体的其他部位，如从足癣发展到股癣、体癣、灰指甲。在灰指甲这种真菌病中，约88%由指甲远端向甲缘发展，往往是皮肤感染真菌后逐渐蔓延至甲根。为灰指甲用涂剂类药物时，先要把厚甲削薄削干净。一般来说，灰指甲的治疗难度较大，用药需持续4个月至6个月。

当足癣瘙痒被抓挠，破坏了皮肤角质层后，会继发细菌感染，如果溶血性链球菌经淋巴管入侵易发丹毒，严重影响身体健康。所以，足癣不能听之任之，需积极规范治疗。

(魏立)



肺癌早期防治：重视筛查，戒烟同行

我国烟民众多，随着人口老龄化加快，工业化进程加剧，环境污染严重，肺癌的发病率和死亡率快速攀升。

世界卫生组织(WHO)预测，到2025年，我国每年新增肺癌病例将超过100万，成为世界第一肺癌大国。那么，我们应该如何对肺癌进行早期有效干预呢？

肺癌筛查利器——低剂量螺旋CT

目前，全球肺癌平均5年生存率仅16%，而早期阶段(I期)肺癌可达65%。不幸的是：仅有10%的肺癌患者能够在早期阶段得到诊断和治疗，大多数肺癌患者在出现咳血、刺激性干咳等临床症状时才去就医，此时病情往往已经发展至中晚期了，治愈希望相当渺茫，所有的治疗均为姑息性治疗。据统计，1/3以上的肺癌患者早期无症状表现，尤其长在周围肺野中的周围型肺癌大多无症状，而长在支气管内的(称为中央型肺癌)早期肺癌症状为多，如果能够通过早期筛查，便能有效发现早期肺癌的“蛛丝马迹”。

目前，用于肺癌早期筛查的方法

有X胸片检查、痰检、低剂量螺旋CT检查三大检查手段。其中低剂量螺旋CT检查是时下最为有效的大型肺癌筛查利器。通过低剂量螺旋CT检查，可以检出直径小于1cm的小肺癌，早期肺癌检出率高达80%，筛查出来的患者中80%~90%可以通过微创手术切除治愈，无须进一步放疗和化疗。

“被辐射”无科学依据——辐射量低于普通CT

临床中，许多市民都有一个误区，CT的X线辐射量会对人体造成伤害，往往不愿意进行低剂量螺旋CT检查。事实上，常规CT检查由于X线辐射剂量较高，一次胸部CT X线辐射剂量相当于8~9mSv，为胸部平片X线剂量(0.08~0.12mSv)的60~100倍，不宜作为常规的检查随访方法。而低剂量的螺旋CT通过降低管电流和管电压的方法，经过薄层重建，突显其扫描速度快、剂量低、检出率高等优势。目前低剂量螺旋CT技术日趋成熟，扫描辐射剂量约为普通剂量的四分之一，明显低于常规CT，是最

有效、最安全的肺癌筛查手段。据美国国家肺癌筛查试验(NLST)以及其他所有大型国际筛查项目证实：一年一次的低剂量螺旋CT筛查不会对筛查者的健康造成危害。

高危人群重视早期筛查——戒烟是关键

据美国国立癌症研究院(NCI)的ALBERT教授介绍：每对320例高危者进行筛查就可减少一例肺癌死亡病例。而对414~519名女性进行筛查才能减少一例乳腺癌死亡病例。相比乳腺癌、结直肠癌、前列腺癌的筛查项目，由于上述癌症缺乏相对明确的筛查项目，由于上述癌症缺乏相对明确的高危人群，所以筛查效率不高。

肺癌与吸烟有着密切的关系，约3/4肺癌病人有重要吸烟史，烟叶中含焦油、苯并芘，尤其在纸烟中含多种致癌物质，其中苯并芘最为重要。

因此，早期筛查工作必须伴随戒烟，不能让高危人群侥幸认为可以继续吸烟。对这些人群应该普及肺癌症状知识，提醒他们仍处于高危状态，必须通过戒烟，远离癌症的威胁。

(陈海泉)

远离手机辐射，享受健康人生

生活中人们会发现，当手机接通时电视的屏幕会出现乱屏现象，音响会出现“滋滋”音等，这些都是生活中很常见很直观的手机辐射体现，然而不同制式的手机辐射量是不同的。

生活中人们会发现，当手机接通时电视的屏幕会出现乱屏现象，音响会出现“滋滋”音等，这些都是生活中很常见很直观的手机辐射体现，然而不同制式的手机辐射量是不同的。电信天翼手机可以说是名副其实的绿色手机。它发射功率极小，只是普通手机的1/60，甚至低于电视屏幕产生的辐射功率。同时它采用了先进的软切换技术(即切换是先接好后再接)，使得手机的通话可以与固定电话媲美，而且没有普通手机的掉线现象。

为了我们的身体健康，应该如

何避免手机辐射呢？

1. 选用电信天翼绿色手机是降低人体有害辐射的最直接有效方法。2. 不要选用山寨手机。3. 尽量用耳机接听电话。4. 发短信比打电话辐射小。5. 拨号或接听时最好伸展手臂，让手机远离身体稍等片刻再通话。6. 要注意饮食，绿茶、辣椒、黑芝麻、西红柿、紫菜等对抵抗手机辐射均有帮助。7. 不要把手机贴近耳朵。8. 不要在封闭空间打手机。9. 信号弱时不要打手机。10. 不要把手机挂在脖子上或腰间。11. 不要将手机带进卧室。