

“微医院”来啦,请把医院带在您身边!

春天易发生呼吸道传染病 睡梦中的神秘杀手——鼾症

只需拿出手机扫“二维码”,就能零距离与专家“问诊”

“微时代”来了!本报隆重推出“小微医·大健康”大型公益报道!在这儿,您不用去医院就能预约到专家,在这儿每周都有知名专家讲授健康讲座,在这儿您关注的健康问题会有专家解答!还犹豫什么?赶快加入吧!您可通过扫描下面的二维码加入!您还可以把最关心的问题在公众号和微信群中留言,我们会邀请专家进行有针对性的讲解。

□本报记者 李惺

呼吸道传染病易发生在春季

专家简介:王亮,河北省胸科医院呼吸三科主任,副主任医师,对呼吸道各种疾病及危重症疾病、睡眠相关疾病等有丰富的临床经验。

独特观点:呼吸道传染病主要通过空气飞沫传播,也可通过直接密切接触或间接接触传播,人群对多数呼吸道传染病普遍易感,特别是大中小學生、儿童和体弱多病者。

精彩语录:呼吸道传染病易发生在春季,常见的呼吸道传染病有水痘、麻疹、风疹、流行性腮腺炎、流行性脑脊髓膜炎、流行性感冒、人感染高致病性禽流感等。

健康小秘籍:养成良好的个人卫生习惯;勤洗手,使用肥皂或洗手液并用流动水洗手;双手接触呼吸道分泌物后,如打喷嚏等应立即洗手;打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人;患者在家或外出时佩戴口罩,以免传染他人;均衡饮食、适量运动、充足休息,避免过度疲劳;人员集中的场所每天应开窗通风数次,保持室内空气新鲜;在呼吸道传染病高发期,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所,必须去时,最好戴口罩;患有呼吸道传染病的病人,应及时到医院隔离诊治,以便早诊断、早治疗、早隔离,避免交叉感染。

微友问:春季常见呼吸道传染病有哪些特点?

专家答:传染性强;潜伏期短,发病急;同一病毒可出现反复感染;不同病毒引起同一疾病表现。

微友问:常见的呼吸道传染病及其主要表现是什么?

专家答:流行性感冒,主要表现为发热、鼻塞、流涕、咳嗽、乏力、全身酸痛等。

流行性脑脊髓膜炎,一般表现症状为突然高热,剧烈头痛,频繁呕吐,精神不振,颈项强直,重者可出现昏迷、抽搐。若出现类似上呼吸道感染的症状,或者突发高热、身上有出血点、头痛、喷射状呕吐、嗜睡、烦躁不安等症状,要立即到正规医院抢救治疗。

麻疹、风疹、腮腺炎、水痘,以发热,头面部、手足、躯干皮疹,水疱和腮腺肿大为主要表现。其中,腮腺炎还可能引起睾丸炎、卵巢炎,对患者

(下转 B06 版)



睡梦中的神秘杀手——鼾症

专家简介:马建刚,河北医科大学第二医院耳鼻咽喉二科主任,医学博士、主任医师、教授、硕士研究生导师。对咽喉疾病、鼻部疾病、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征及头颈肿瘤的诊断与治疗有丰富的临床经验。

独特观点:人类一生有约 1/3 是在睡眠中度过的,睡眠是关系人们身心健康和幸福的重要因素。近年来,睡眠障碍已逐渐成为一种严重危害身心健康的疾病之一。有睡眠障碍的不仅是老年人,青壮年、甚至少年儿童都有睡眠障碍。

精彩语录:鼾症是个夜间神秘杀手,睡眠打鼾所引起的危害,不仅涉及个人全身各个器官,对家庭、社会也会带来不良影响。

健康小秘籍:健康的生活方式会换来健康的身体。

微友问:阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)的危害有哪些?

专家答:如果 OSAHS 长期得不到有效治疗,会影响神经系统,以注意力、集中力、警觉性、复杂问题的解决能力和短期记忆损害最为明显。同时会引起高血压、冠心病、心力衰竭、脑出血和脑梗死等疾病。

微友问:我老公身材比较胖,平时睡觉就经常打呼噜,尤其是喝完酒以后,打呼噜更厉害了,是不是做完手术以后就不会打呼噜了?

专家答:你老公这种情况已经比较严重,首先应该戒烟酒,适当的减肥,最好到医院检查一下。鼾症的治疗是综合的治疗,手术只能解决一部分问题。

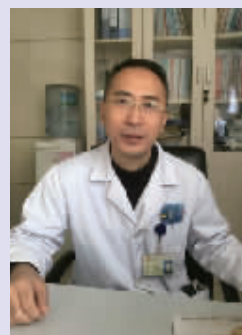
微友问:我老是觉得嗓子有东西,咳不出来,咽不下去,怎么办?

专家答:这种情况在门诊中很常见,往往也跟睡觉打鼾有关系。打鼾后可以引起咽喉的反流和异物感。通过对鼾症的治疗,可得到缓解。

微友问:我 28 岁,一到晚上就睡不着,特别精神,入睡很困难,经常到凌晨三四点,该怎么办?快十年了,像那种十点前睡觉,基本没有过。

专家答:对于 28 岁这个年龄来说,一般不会有什问题,晚上十点半到十一点间睡觉是最好的。如果晚上睡不着,在下午可以做一些运动,增加自己的疲劳感,有助于睡眠。晚上睡不着觉,看手机就更睡不着了,这样

(下转 B06 版)



这个周末,肝病患者在家门口看京城名医啦

25 日、26 日 北京专家李筠教授坐诊河北中医肝病医院,限每日 30 人

本报讯(记者 向然) 3 月 25 日、26 日,北京第 302 医院著名肝病专家李筠教授,将坐诊河北中医肝病医院。肝病患者届时可到河北中医肝病医院,享受京城名医面对面的诊疗服务。河北中医肝病医院是北京第 302 医院技术协作医院,两院自建技术帮带协作关系后,李筠教授将定期到河北中医肝病医院坐诊。

李筠教授

北京三〇二医院主任医师、教授,博士研究生导师

擅长方向:从事中医、中西医结合临床医疗、教学及科研工作 30 余年。长期工作在临床医疗、教学第一线。擅长用中西医结合方法诊治各型肝炎、肝硬化,对重度黄疸型肝炎肝硬化、肝衰竭及其各种并发症的救治经验丰富,深受患者信赖。在 23 个国内、国际性学术专业组织担任专家组成员、副主任委员、常务理事、理事及委员,国家“十一五”、“十二五”科技重大专项中西医结合肝衰竭课题负责人。



苏建华主任

河北中医肝病医院

门诊部主任、副主任医师

擅长方向:从事消化内科肝胆疾病的诊疗工作 20 余年,擅长病毒性肝炎、肝硬化以及其他肝病的中西医结合治疗。



温馨提示

坐诊时间:3 月 25 日(全天)、3 月 26 日(8:30-12:00)

预约就诊:为合理安排工作,保证就医质量,李筠教授专家门诊需提前预约且限额,预约限号每日 30 人,预约截止时间 3 月 24 日。患者可通过以下方式预约:

1.扫码预约:手机扫二维码进群后,发送【姓名+手机号+所患疾病】到微信进行预约;

2.电话预约:拨打河北中医肝病医院热线电话 0311-88786666 进行预约。

就诊路线:市区乘 177、130、164 路公交车省中医肝病医院下车即到



京城名医爱肝群