

冷空气来袭,几种疾病要注意了!



俗话说“一场秋雨一场寒”，雨水带来了强冷空气的来袭，面对突来的寒冷，我们要如何做好养生保健呢？虽有春捂秋冻的说法，但我们要注意预防因降温引起的疾病，此外还要注意适当的保暖。

▷4种秋常见病需防范

秋冬季节是流感、哮喘、鼻炎、支气管炎的高发期，尤其是天气的反复变化及骤然升、降温等会引起这些病的大暴发。在此，提醒大家注意防范。

1. **流感**：典型的流感呈现为乏力、头痛、头晕、全身酸痛；常有咽痛，鼻塞、流涕等。老人、婴幼儿，有心肺疾病者患流感后可发展为肺炎。

2. **鼻炎**：患者会出现鼻塞，流清水涕，鼻痒，喉部不

适，咳嗽等症状。其中急性鼻炎，过敏性鼻炎、血管运动性鼻炎受天气影响较大。

3. **哮喘**：寒冷季节容易受凉而导致呼吸道感染，天气突然变化，可激发支气管哮喘发作。此种炎症可引起反复发作的喘息、气促、胸闷、咳嗽等症状。

4. **支气管炎**：当气温骤降、呼吸道小血管痉挛缺血、防御功能下降等可致病。慢性咳嗽、咳痰或伴有喘息，部分病人可发展成阻塞性肺气肿、慢性肺原性心脏病。

“春捂秋冻”是民间的一条保健谚语，从气候学的观点来分析有一定科学道理。但人们对“秋冻”的理解，不应仅限于“不忙添衣”上，还要加强耐寒锻炼，经常用冷水洗脸洗鼻。另外，“秋冻”不是人人都适合，要有个“度”。

▷这些部位不宜冻

1. **腹部**：患有胃肠疾病的，要特别注意上腹部保暖，以防引发胃痛或加重旧病。下腹受凉对女性伤害大，秋冬季节最好不穿露肚皮的衣服。

2. **腿脚**：脚是人体各部位中离心脏最远的地方，所以人们常说“脚冷，则冷全身”。全身若冷，病邪就有可能乘虚而入。

3. **头部**：秋冬季节不宜晨起洗头，容易受风寒。

4. **膝关节**：在阴冷、潮湿的天气着裙装，腿部会因风寒的袭击而出现发凉麻木、酸痛不适等症状，尤其是膝关节处，久而久之，会引起慢性风湿性关节炎。

5. **脖子**：容易引起有肺部症状的感冒；导致颈部血管收缩，不利于脑部供血。

▷早晚锻炼应避风

入秋了，昼夜温差也进一步增大。不但气温反复多变，而且随着天气的总体趋势是逐渐变冷，东营也逐渐进入到了呼吸道疾病的高发期，感冒、流感、气管炎等疾病发病人数开始上升。

专家指出，从医院的门诊来看，目前疾病的高发人群多是免疫力较差的老年人和儿童。提醒老年人早晚冷的时候要注意增加衣服，增加锻炼提高抵抗力。老人、儿童、从事

服务行业的人员、流动性比较大的人群，最好及时接种流感疫苗，减少感染流感的可能性。另外，糖尿病、哮喘等患者感染流感后出现重症的可能性比较大，也要尽早接种流感疫苗。

▷纱巾口罩要上岗

秋季节是最容易发生过敏性疾病的时候，而秋高气爽的季节里外出游玩、到户外活动的人比较多。

因此每到秋季，花粉（如蒿草花粉）和草（俗称“拉拉秧”）、干燥的空气及蟑螂携带的过敏原诱发过敏性疾病的都比较多。

专家介绍，目前最常见的就是过敏性鼻炎、哮喘、皮肤过敏等疾病患者。如荨麻疹患者皮肤会出现类似于蚊子叮咬后出现的包；过敏性鼻炎患者症状主要是打喷嚏、流鼻涕；哮喘患者则主要表现为气喘、憋气。

专家提醒既往有过敏史及上述疾病的人，有条件的可以过敏原检测。如果能明确过敏原则可以做脱敏治疗。

其次，既往有上述过敏性疾病的患者，要注意自身防护，避开过敏原，如外出游玩要远离花草，或者戴口罩、纱巾。

一旦发生过敏性疾病，要及时到医院进行抗过敏等相应治疗，由医生评价病情、严重程度，制定合适的治疗方案。

（本刊综合）

东营成功开展首例不开胸切除气管内肿瘤手术

以往发现气管内肿块，只能开胸手术切除。近日，油田中心医院呼吸内科通过不手术、不开刀方法，为一名气管内肿瘤患者成功地实施了不开胸切除气管内肿瘤手术，大大减轻了患者的痛苦。

据了解，该女性患者因咳嗽、喘憋4月，咳痰带血1月辗转就诊多家医院。多次气管镜检查发现，右支气管内有一肿瘤样肿物，肿物阻塞右支气管80%。以往这种情况，只能通过开胸手术，把肿块切除，但手术创伤大，恢复慢，也给病人带来很大的痛苦。

患者求医油田中心医院。呼吸内科蔺景双主任经过反复斟酌，决定为

其实施科室新开展的氩气刀联合冷冻治疗气管内占位性病变的新技术。给予患者局麻，在电子支气管镜下对肿瘤组织应用氩等离子体凝固（APC）烧灼，冷冻探针冷冻肿瘤组织，并通过冷冻探针将肿物分次取出，成功切除病变。

术后效果理想，患者恢复良好。术中还从肿物中取出一块1.5cm长的鸡骨头，医生考虑，可能是异物刺激支气管，引起支气管肿瘤样组织增生。

这一新技术的开展，无需开胸手术，创伤小、费用低、术后恢复快，为东营市气管内肿瘤患者提供了新的治疗途径。

（吕增霞 夏军国）

胜利学院举行义务献血活动

10月16日上午，由东营市血站主办、中国石油大学胜利学院红十字会学生分会承办的“爱心献血行”活动在中国石油大学胜利学院（石大校区）举行。

在本次活动期间，血站工作人员向献血者们讲述了献血的益处与

献血前后的注意事项，富有爱心的同学们积极参与无偿献血，奉献出他们的爱心。活动以“献给我的成年礼物——勇气与责任”为主题，全院共有99名师生参加，总计捐献了35600毫升的血液。

（郭学良 刘畅）



胜利学院红十字会学生分会举行“爱心献血行”活动。

挂一个门诊号,多名专家同诊治

东营市人民医院推出全市首个疑难病多学科综合门诊

为提高医院门诊对疑难和复杂病例的综合诊治能力，借助山东省立医院集团总部雄厚的专家资源优势，东营市人民医院推出全市首个“疑难病多学科综合门诊”。该门诊专门针对不能明确诊断、治疗效果不佳或病情复杂涉及多个学科的综合性疾病，采用跨学科联合诊断方式，患者只需挂一个门诊号，就能得到包括省立医院总部专家在内的多个专业专家的共同诊治，确定最佳诊疗方案，解决了患者多次往返各诊室乃至到省城看病而造成的不便，缩短了患者因多次挂号、排队、候诊而等候的时间。

疑难病多学科综合门诊自2012年8月30日开诊以来，已经为多名有需要的患者进行了会诊，得到病人的高度肯定和赞扬，不管是医生还是患者都为这一诊疗新模式拍手叫好。

2012年9月6日，对于患有左下肢疼痛半年多、近期明显加重伴麻

木折磨着的东营市牛庄镇牛庄村的隋女士来说，是难忘的一天，省立医院神经内科孙钦建主任、脊柱外科牛光峰主任和东营市人民医院于学忠博士等6名专家给她进行了多学科会诊。专家们经过详细的问诊和查体后，初步考虑是腰椎病，建议进行腰椎磁共振检查。磁共振检查结果证实了专家们的诊断，腰椎有肿瘤占位，医院神经外科单昌为其进行了肿瘤摘除术，病理结果显示为良性肿瘤，现病人已基本康复，全家人对整个治疗过程非常满意。

高质量的医疗服务提高了病人对医生的信任度，增强了医院的吸引力，还可以促进不同科室的医生相互学习、沟通，共同进步。每次会诊由于有省立医院的专家主诊，吸引了不少年轻的医生前去旁听，从一定程度上带动了年轻医生的成长。疑难病多学科综合门诊初试锋芒，已显现出让患者、医院、医生

实现“三赢”的良好态势。今后，多学科综合门诊会在院领导和各科室的大力支持下，依托省立医院总部专家的资源优势，努力打造成为在黄河三角洲有影响、有特色的疑难病会诊中心。

据了解，首批推出“疑难病多学科综合门诊”的有：糖尿病、腰腿痛、下肢痛、肿瘤等四个病种，其他病种也可申请多学科联合诊治，有上述疾病或症状的患者只需挂一个号，就可以得到3~6个相关专科专家的主诊和会诊。主诊医师综合各方意见，因人而异制定治疗方案。

多学科综合门诊地点：

东营市人民医院门诊三楼北侧
内科诊区“疑难病多学科会诊中心”。

多学科综合门诊预约咨询电话：

0546-8901001 8901280 8901380
(吕增霞 韩丽芳)

健康路上,期待你的关注

齐鲁晚报·今日黄三角《东营健康》创刊以来，得到了广大读者的喜爱，今后的路上更希望您一如既往地支持与鞭策。希望让这个栏目真正地成为广大读者的贴心朋友。

为此我们设置了《东营健康》联系方式，您对我们的专刊有哪些意见和建

议，您有哪些“绝妙”的养生知识，您有哪些疾病困惑，您对医患关系有哪些看法，您对医改有哪些自己的意见，都可以来电、来信与我们交流。健康路上，我们同行。

联系人：吕女士 电话：18654665627 邮箱：xiatian00122@163.com

挂失声明 三联商社股份有限公司东营家电分公司公章丢失，特此声明！

土地转让 转让董集工贸园（中凯驾校对面）工业用地12亩。
联系人：刘先生 联系电话：15552783333

新车出售 东风本田思域新车一部，4S店提车。非诚勿扰。13954626651