

口干舌燥咳嗽,提防“暖气病”

医生:多通风,室内保持湿度,清淡饮食及时补充水分

本报泰安12月6日讯(记者 路伟) 11月中旬,泰城开始供暖,室内舒适的温度让市民温暖不少。医生提醒,享受温暖的同时还要多通风,保持室内湿度,防止“暖气病”趁虚而入。

“供暖开始后,还有点不适应,有时候半夜会渴醒。早上起来嗓子、鼻子都发干,还有一次都出鼻血了。”市民姜先生说,迫不得已,买了一个加湿器放在卧室里,不适的症状有所缓解。

记者了解到,开始供暖后,为了保持室内温度,大部

分市民一般紧闭门窗。虽然温度上来了,但是空气质量却下降不少,暖气病因此主动找上门。市民王女士说,最近她可受了不少罪,嗓子干得说不出话了,还一直咳嗽。

泰山医学院呼吸内科副主任曹文华说,供暖后,室内空气干燥,容易引起咽喉肿痛、咳嗽等疾病。另外,因为暖气长时间用不着,暖气片上面落满了灰尘,因此,她建议市民尽快清理一下暖气设备,防止灰尘吸入呼吸道。

另外,开始供暖以来,记者在泰城各大医院了解到,

呼吸科门诊患者增加不少。“近期我们门诊接诊了不少哮喘、呼吸道感染的患者。”曹文华说,前一段时间降水少,天气干燥,开始供暖后水分蒸发速度加快。“大家为了保持室内温度,空间一直密闭,人体免疫功能下降,容易引起呼吸道病变。”

曹文华说,在医学上并没有“暖气病”这一说法,在北方地区因供暖后室内外温差大,室内门窗紧闭,空气干燥,不流通,就会引发人体鼻咽干燥、流鼻血、浑身无力、头晕恶心等症状,人们将这

些症状称之为“暖气病”。

曹文华告诉记者,除了呼吸道疾病,暖气开放后由于室内外温差大,感冒更容易找上门。“如果要出门,我建议市民先开窗适应一下室外的温度,或者在楼道里呆一会,等身体适应后再出门。”

另外,室内温度升高后,人体内的水分蒸发速度加快,泪液循环也受到影响,造成干眼症。眼结膜干燥极易增加患“红眼病”的风险。眨眼可以促进泪液的循环和分泌,工作间隙,先远眺2分钟,然后做1分钟眨眼运动,60次

左右即可,最后闭目休息2分钟。另外,可在电脑桌前,放一杯清水。

曹文华称,防止暖气病,关键是要通风和保持室内湿度。享受温暖的同时也要适当通风,享受良好的空气。“每天可以开窗通风一个小时左右,让空气流通起来。另外,市民也可以购买一台加湿器放在屋里,保持空气湿度。”

饮食方面,曹文华建议市民多补充水分,以清淡为主,多吃水果和蔬菜。另外,室内温度并不是越高越好,尽量保持在18℃左右。

治疗颈腰椎病,不开刀、不打针、不吃药

轻松告别疼痛,疗效是最好证明



泰安的霍勇能治好颈腰椎病,并且为不少患者解除病痛,高超的医术一传十十传百,全国各地的颈腰椎病患者慕名而来,也有一些外国友人在这里康复。大家对院长霍勇的医术拍手称赞的同时,也为这里的医护人员的医德竖起了大拇指。

老汉腿疼40年, 霍勇正骨治好他的病

莱芜郭先生69岁,年轻时干活时曾摔过一次腰,从那时起,郭先生就和腰痛做斗争,如今40多年过去了,他的病情越来越严重。

“今年上半年腰和腿疼得实在受不了,去医院检查发现为腰椎间盘突出症和小关节增生压迫坐骨神经

导致臀部和膝盖之间疼痛难忍。”郭先生说,刚开始那几年他只是腰疼,后来随着年纪增长,疼痛感更加强烈,并且还转移到腿上。

多年来,郭先生一家一直在为他的病奔波治疗。“好几家大医院都去了,虽然诊断出来,但是治疗效果一直不理想。”郭先生说,针灸、理疗等手段全都用上了,但是疼痛感并没减轻。

病情加重后,多家医院的医生建议他做手术。医生说,除了手术没有别的办法可以治这个病。但是郭先生是一个谨慎的人,做事之前都会考虑周全。“回家和家人商量后家人也不同意做手术,万一手术后再瘫痪了怎么办。”郭先生说。

经朋友介绍,郭先生来到天外村脚下的泰山颈腰

霍勇 泰安市岚岭医院院长、泰山颈腰椎病研究所所长、主治医师、中华医学专家协会专家委员、世界医药卫生理事会理事、中华医学突出成就先进个人。霍勇师承全国正骨专家冯天有教授,采用“定点、旋转、复位”手法治疗颈腰椎病引起的头痛、头晕、失眠、心悸、手指麻木、颈肩痛、下肢无力、腿麻、膝关节增生、坐骨神经疼等症;颈肩腰腿痛免针、药、手术之苦,一次见效,是目前国内外保守疗法最理想、最独特、最有效的先进治疗方法。从医多年来医治康复患者遍布各地,该疗法的独特在于:改变单个椎体位置,疼痛症状消失,从根本上治愈,达到标本兼治。

椎病研究所找到了院长霍勇,霍勇为其进行正骨复位,娴熟的手法也取得了良好的效果,郭先生的疼痛感从第一天开始就明显减轻。

“来了3天后,一点不疼了,经过3个星期治疗,已经一点事没有了,准备近期出院。”郭先生说,霍勇治疗这一疾病有自己独到的手法,不吃药打针轻松就治好了。

胳膊疼得抬不起来, 治疗半个月后康复

泰城的张大爷从今年9月开始肩膀疼痛,并且还头晕。“刚开始时,去泰城一家医院住院治疗了一个多月,医生说我这病是肩周炎。”张大爷说,在那家医院治疗期间,针灸、拔罐、牵引等多种手法都用上了,但是

治疗效果并未见好。

看着张大爷病情没好转,家人也跟着着急起来,带着他又去了其它几家医院。“别人介绍了一个诊所,说治疗这种病挺有效,买了几贴膏药,外加一些中药,治了一段时间确实有点作用,但是大约15天之后,这病又犯了。”张大爷说。

几经周折,张大爷的病非但没好,反而加重了,他疼得胳膊都抬不起来。后来,张大爷来到泰山颈腰椎病研究所找到了霍勇。“霍院长从我脖子上摸了几下,准确地说出了颈椎突出的部分,真是太神奇了。”张大爷说,他在这里住院已经半月有余,身体已经康复得差不多了。“真是多亏了霍院长,要不还不知道得花多少冤枉钱。”张大爷感激地说。(路伟)

加湿器里加醋 莫名得了肺炎

本报泰安12月6日讯(记者 路伟) 空气加湿器作为冬季常用物品,被许多市民用来增加空气湿度,而有的市民却添加了醋、消毒剂等想杀毒抑菌。医生表示,加湿器最好不要随便添加这类物品,会加重呼吸道负担,严重时可导致呼吸道疾病。

张女士感觉胸闷恶心,偶尔咳嗽,到诊所检查发现没有感冒,但有些呼吸道及肺部炎症。张女士说,她经常一个人在家,很注意身体健康,连加湿器里都加了陈醋,用来消毒杀菌。医生怀疑,正是她放入加湿器内的醋导致这些症状。

加湿器已经成了许多人冬季的必备,特别是有孩子的家庭。有的市民认为,在加湿器内加入醋、消毒剂等可以杀灭空气中的病菌。

泰山医学院附属医院呼吸内科主任医师孟玲说,因为加湿器使用不当导致呼吸道疾病的情况客观存在,许多患者不知道致病原因。特别是在加湿器内添加不当的物品,很可能会加重呼吸道负担,诱发呼吸道疾病。这与添加物品的质量有关,也和使用者本身体质关联。

地址:泰安市龙潭路73号(乘3路公交车到天外村下车即到)

电话:0538-6210266 手机:13505386518 网址:www.05386210266.com

泰安市中心血站积极开展“世界艾滋病日”宣传活动

为进一步宣传普及艾滋病防治知识,承担社会责任,履行承诺,营造良好社会氛围,泰安市中心血站在第27个“世界艾滋病日”之际,开展了“世界艾滋病日”宣传活动。

12月1日,泰安市中心血站在泰山大街银座商城奥期

莱斯广场前开展了“合力抗艾 共担责任 共享未来”为主题的宣传活动。采血车开赴广场,通过血站工作人员和志愿者现场答疑,结合横幅宣传、展板展示、发放资料等方式向广大群众全面介绍了艾滋病防治相关知识和政策法规。

每年的世界艾滋病日,泰安市中心血站都积极主动开展宣传活动,悬挂条幅,制作如何预防艾滋病通过血液传播和防艾知识健康处方等内容的宣传展版,发放各种宣传资料,向群众答疑解惑。

同时免费给群众进行血液检测,量血压,指导人们树



立正确的生活态度,养成健康的生活方式,杜绝艾滋病的蔓延;并结合无偿献血,引导人们自觉远离毒品,参加无偿献血,病人合理用血,加

强自我保护意识共同参与预防控制艾滋病。并且倡导关爱,为艾滋病病毒感染者和病人创造更为宽松和谐的生活环境。