

三伏天命是空调给的,病也是空调给的

7月17日入伏,又将迎来超长版40天“三伏天”。炎热的天气,不少人都喜欢喝着冷饮,吃着西瓜,在空调间里享受凉爽。但是空调间里呆得久了,很容易出现一种现代病——“空调病”。三伏天,医院里因“空调病”就诊的也多起来了。专家提醒,三伏天久呆空调间容易致病,“空调病”也不都因受凉而起,按压三个穴位可缓解空调间不适。

“空调病”是一组症状

南京市中西医结合医院治未病中心主任医师刘欣介绍说,其实,医学上并没有“空调病”这个疾病,但是很多网友把凡是与空调有关或空调引起的相关疾病,都习惯地称之为“空调病”。

空调病的主要症状因各人的适应能力不同而有差异,可出现发热、畏冷不适、疲乏无力、头晕、头痛、皮肤发干发紧,甚至皮肤过敏等症。如果侵犯到呼吸道可引起咳嗽、打喷嚏、流涕等类似感冒的症状,严重者合并细菌感染,可引起下呼吸道疾病,如肺炎。胃肠道受累可表现为厌食、腹痛、腹泻、恶心呕吐等病症。肌肉关节受凉,会导致腰、背、关节疼,关节僵硬,曲伸不利,肌肉酸痛等症状。面神经炎、皮肤局部末梢神经炎也是空调病的常见症状,严重的还可

引起口眼歪斜。

“空调病”不都是因为受凉导致的

很多人觉得受凉是导致“空调病”的主要原因。但是这只是其中的一个原因。

南京市中西医结合医院肺病科颜延凤主任中医师介绍说,把空调的温度设置过低,因为过冷的刺激会诱发疾病。除了冷刺激之外,干燥和微生物滋生也是诱发“空调病”的另外两个原因。很多经常在空调间的读者都有这样的感受,周围环境比较干燥,有经验的人会在房间放上一盆水,感觉会好一些。如果持续干燥,则会出现皮肤不适感,鼻腔粘膜过于干燥也会降低抵抗力,给病菌及病毒以可趁之机。

三个穴位缓解“空调病”

南京市中西医结合医院针推科主任戴奇斌介绍说,对于“空调病”中医也有针对性的治疗。中医的穴位按摩对于缓解“空调病”症状有较好的效果。这里为大家介绍三个常见的穴位。

风池穴具有疏风解表、平抑肝阳、舒筋通脉的作用。它位于后脑勺下方颈窝的两侧,由颈窝往外约两个



拇指左右的位置,位于后颈部,后头骨下,两条大筋外缘陷窝中,大概与耳垂齐平。可用双手食指、中指分别按揉风池穴,至稍感酸胀,具有清利头目、通阳散寒的作用。

如果“空调病”伴咳嗽,可以按揉定喘穴。此穴位于背部,第七颈椎棘突下,旁开0.5寸。有止咳平喘,通宣理肺的功效。

如果“空调病”伴鼻塞、轻度发热、颈肩部酸痛等症状,可以按揉大椎穴,这个穴位位于第七颈椎下面的凹陷处,为督脉本经穴,又为“诸阳之会”,主要有祛风通窍,理气止痛的功效。

杨璞 于丹丹

南京将建大健康数据管理平台

7月15日,首届健康管理论坛在南京鼓楼医院召开。论坛以“创新·互联·学科”为主题,重点展示健康管理学科发展、人工智能与健康大数据挖掘等前沿理论和技术方法等学术内涵,同期举办“医院科研项目管理及临床科研思维形成”学习班。

“南京健康管理研究会”由南京鼓楼医院、江苏省人民医院、南京军区总医院、东南大学附属中大医院、江苏省老年医院发起成立,秉承“凝聚学界正能量,融合多学科之优势”的理念,致力于推动南京地区健康管理的“新理念、新技术、新模式与新业态”的发展。

彭宇竹理事长指出,“英、美等国家疾病治疗的支出仅占医疗总支出的17%左右,而我国占比超过60%,最重要的原因是‘防’做得不够。”《中国防治慢性病中长期规划(2017—2025年)》提出,到2020年,力争30—70岁人群因心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病和糖尿病导致的过早死亡率较2015年降低10%。到2025年,力争降低20%。“降低慢病过早死亡率和慢病疾病支出,需要通过健康管理和筛查,找出风险因素,然后进行连续监测和有效控制。”南京健康管理研究会将致力于推动“病前主动防,病后科学管,跟踪服务不间断”的大众理念形成,通过建立南京大健康数据管理平台,对有风险因素的人群进行分层管理。

柳辉艳 于丹丹

江苏省中医院开设肾虚专病门诊

肾虚不能单纯从某一症状入手治疗,中医讲究整体观。不同年龄段的肾虚治疗理念各不相同,需因人而异。

作为江苏省首批“中医重点临床专科”,江苏省中医院男科在学术带头人、全国著名中医男科专家徐福松教授的带领下,经过多年发展已经构建了一支诊治经验丰富、具有全国领先水平的专家梯队,并研制出多种院内制剂,对于治疗男性少精、不育、前列腺炎等疾病具有显著疗效。

为方便肾虚患者就医,正本清源,近日江苏省中医院男科特开设肾虚门诊,秉承传统中医“辨证论治”、“病证结合”精髓,以弘扬岐黄医术为特色,由资深中医专家坐诊,根据每位患者的情况定制治疗方案,采用中药汤剂、膏方、针灸、足浴,以及心理疏导等治疗手段,为患者解除烦恼。凡是男性有不育、性欲冷淡、性功能障碍等疾病,以及平时有神疲乏力,腰膝酸软,畏寒畏热,盗汗自汗等亚健康表现的人群皆可前来就诊。

专家团队:宁克勤、王馨、黄健、薛建国、孙志兴

门诊时间:每周一至周五下午

门诊地点:门诊四楼男科

孙茜

「空调病」有时还会致命

吹了两个小时空调 他中了“阴暑”

讲述人:江苏省中医院急诊科郦永平主任医师
大学生小张,一天下午打完篮球后满头大汗,浑身那个热呀,回到家把空调调到18°C,还觉得不够凉爽又从冰箱里拿出半个冰西瓜,三下五除二解决掉。可能打球打累了,很快就睡着了。一觉醒来感觉到头昏乏力,且腹痛、腹泻,晚上症状加重,出现高热症状,家人着急地将他送医。这个病人属于典型“阴暑”。人们一般对阳暑的防治较为重视,却往往忽略了阴暑。阴暑的病机是暑热在内、寒湿在外。主要症状既有口渴、心烦、呕恶胸闷等暑湿之象,又有恶寒、发热、头痛身疼、无汗、脉浮等风寒外束之症。阴暑发展比较缓慢,常持续好几天。

空调“军团菌”作怪 小伙出现幻觉

讲述人:东南大学附属中大医院急诊科徐昌盛副主任医师
大学生小郭在暑假中,黑白颠倒。泡吧、宵夜,一直熬到凌晨三四点。一段时间后小郭开始持续发烧,每天还10多次的腹泻,吃药也不见好转,还出现了幻觉,老觉得有人在追杀他。因为突然晕倒小郭被送到医院。患者得的是军团菌肺炎。患者经常熬夜,又大量酗酒,身体免疫力下降,再加上在酒吧空调充足的环境中久待。空调是军团菌的聚集地之一,特别是中央空调出风口是它生长的温床。患者免疫力下降时,空调中的军团菌便会趁虚而入。

冯瑶 崔玉艳 杨彦 整理

有健康问题,我来帮您问医生

壹问 医答



扫码提问
限问壹条



■在线专家:钱云教授

@小庄

我是一名乙肝小三阳患者,刚当上父亲,给孩子喂奶、亲吻孩子会不会传染乙肝病毒呢?

南京市第二医院肝病门诊钟艳丹副主任医师:乙肝病毒不会通过消化道传播,乙肝父亲给孩子喂奶、亲吻孩子不会传播乙肝病毒。所有的新生儿在出生后24小时内都要接种乙肝疫苗,并在出生1个月和6个月时完成第2针和第3针乙肝疫苗。新生儿接种第3针后,98%~100%的孩子都产生了乙肝表面抗体。孩子有了抗体,无论乙肝父亲病毒复制与否,都不会被感染。现在,无论是世界卫生组织,还是国内外的乙肝管理指南,均建议乙肝妈妈喂奶。乙肝妈妈都可以喂奶了,乙肝爸爸亲吻孩

子,给孩子喂奶当然也没有问题。

@苏慷

宝宝四个月,母乳喂养中,出现乳头皴裂,能不能涂药?可不可以继续母乳喂养?

南京市妇幼保健院国际认证泌乳顾问钱君护士长:所有可用于哺乳期的药物,都是相对安全的,且外用药物真正被妈妈身体吸收的量非常少,进入乳汁的量就更少了。如果妈妈确实需要在乳头部位用药,建议在宝宝哺乳完后进行涂抹,待下次哺乳时将之前涂药部位用毛巾清洗干净即可。

哺乳期用药是否会给宝宝带来副作用,关键要看服用了什么药物,并遵医嘱服药。妈妈们在服用前要了解药物的相关成分,尽量选择单方制剂,如常用的头孢之类的药物,慎用复方制剂,因为复方制剂的药物成分比较复杂,有的成分会对宝宝有影响。

@宁静致远

腿上有静脉曲张,像爬了蚯蚓一样难看,有没有什么办法能去掉它?
东南大学附属中大医院介入与血管外科秦永林副主任医师:治疗静脉曲张,目前国内大部分仍在采用静脉剥脱手术,即传统手术,手术需要在大腿和小腿上做多个切口,分段把

静脉抽剥出来再结扎。但现在有了微创的疗法,大隐静脉射频消融闭合术是国际国内比较先进的技术,采用局部麻醉或静脉麻醉方式,大大缩短手术时间,手术1个小时就可顺利完成。静脉曲张术后患者,也还需穿戴弹力袜。提醒久站的人群要多活动双腿,促进血液循环。休息时可将腿抬高,让血液尽量流回心脏。平时加强体育锻炼,增强体质,不要久坐久坐,避免重体力运动。

@云淡

我心脏不太好,但一直没做详细的检查,偶尔有心前区的疼痛,这是心肌梗死的前兆吗?

江苏省中西医结合医院心血管科主任医师胡政力:心肌梗死疼痛除了胸骨后、心前区常见部位,还可出现在上腹部、颈部、咽部、下颌部;还有一些心肌梗死患者发作时并不表现为胸痛,而是出现气喘、胸闷或晕厥。仅凭上腹部疼痛就推断是胃病,从而耽搁治疗,让人深感痛惜。心肌梗死诊断除了症状,还要结合血清心肌标志物、心电图、心脏彩超、冠脉造影等检查。早诊断、早治疗是减少死亡、改善预后的关键,患者切勿自行诊治,以免延误黄金救治时间。

杨彦 于丹丹 整理