

## 气温大跳水 “秋冻”须谨慎

气温一天天“跳水”，但有些人并不重视“保暖”这件事，认为“春捂秋冻，不生杂病”是不变的养生金句，越冻越健康。其实，盲目忽视身体保暖不但不能养生，还给疾病趁虚而入的机会。老人、儿童以及一些特定人群，并不适宜“秋冻”。

### 感冒、鼻炎患者明显增多

每天早起都要连续打好几个喷嚏，还经常觉得鼻子痒、眼睛痒，时不时就会流眼泪。近日，经医生诊断，李女士患上了过敏性鼻炎。医生说，这段时间是过敏性鼻炎患者的难捱季，前来就诊的过敏性鼻炎患者很多，大多有打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒等症状。

最近感冒发热的患者也明显增多。其中儿童、老年人尤其多。有些是胃肠型的感冒，由于伤了脾胃，出现了拉肚子、恶心、呕吐等症状。而风寒型感冒大多发生在体质比较虚弱的老人、小孩身上，主要是受风着凉导致身体受到细菌的攻击。

### 能不能“秋冻”得看体质

有句老话叫春捂秋冻。说秋季天气变寒，突然穿很厚的衣服，反而不容易顺应季节变化，导致身体不适，所以要冻一冻，稍微穿少一点。

有很多人遵循这个养生原则。但医生建议，霜降后，随着气温下降，就不适合“冻”了。心脑血管、高血压等病人要特别注意防寒保暖，多饮水。

“秋冻”是为了提高人们对逐渐变冷环境的耐受力，使人体慢慢适应逐步下跌的气温，为即将到来的寒冬腊月做好准备。一般情况下，在15~20摄氏度，人们可适当“秋冻”，以增强体质。但低于15摄氏度时，市民适时增减衣物，不宜“秋冻”，尤其注意头、手、足等部位的保暖。

“秋冻”虽有科学依据，但并非针对所有人，一些特定人群最好不要秋冻。比如心脑血管疾病患者：这些人身体受寒，会导致血液循环变差，血压升高、脑负荷加重。还有关节病患者，这些人平时关节都会发生不适，秋冻不当，更会加重症状。

呼吸道和消化道患者也要注意，不适当秋冻容易导致冷空气入侵体内，刺激旧病复发。尤其是患有慢性胃炎、慢性肠炎、消化性溃疡等胃肠病的老人，更应注意腰腹部的保暖，一旦有疾病复发的征兆，应及时服药治疗。

糖尿病患者秋季温差变化大，“秋冻”很容易感冒，同时糖尿病患者局部供血较差，易引起组织坏死和糖尿病足等并发症，加上糖尿病和心脑血管疾病常常伴发，冷空气刺激更易诱发心脑血管疾病。

对于有慢性肺病的患者，更不可“秋冻”。这类病人，体质虚弱，寒邪易乘虚而入，造成气管、支气管等痉挛，从而诱发气管炎、支气管炎、支气管哮喘。

(思璇)

人道·博爱·奉献  
**丹阳市红十字会**  
咨询电话:86527552  
地址:凤凰路卫计委211室

【前言】9月26日、10月10日，健康周刊刊登了《丹阳人骨头是否都够硬朗?》等文。许多市民关注自己的骨头，并发短信报名免费参与骨密度检测。为便于市民更多了解骨质疏松，本报联合练湖社区卫生服务中心特开辟《硬骨头健康指南》栏目，敬请关注。

## 哪些人易患骨质疏松症?

### 【危害】

目前骨质疏松症已被世界卫生组织列为仅次于心血管疾病的第二大危害人类健康的疾病。骨质疏松发生率高，致残率高。哪些人易患骨质疏松症呢?练湖社区卫生服务中心骨质疏松科医生王金娣介绍，以下人群易患骨质疏松症：

绝经后女性，特别是过早绝经者(<45岁)，由于雌激素的消退，骨质快速丢失，容易患上骨质疏松；老年人，长期钙质不足的人，缺乏运动的人，不常晒太阳的人，嗜烟酗酒的人，过多饮用咖啡、浓茶和碳酸饮料的人，过度节食减肥的人，有骨质疏松家族史的人，长期卧床者，长期服用糖皮质激素、利尿剂等药物的人，患有甲状旁腺机能亢进、糖尿病、甲亢、风湿免疫系统疾

病、肾病及性激素水平低下等人，均易患骨质疏松。

### 【后续】

您是否想免费参与骨密度检测?骨质疏松症的危害是什么?想知道您的骨质疏松风险有多大吗?如何早期发现骨质疏松症……敬请关注近期10月20日“世界骨质疏松日”专版。

### 【福利】

我市骨质疏松症社区综合防控示范区项目，在练湖社区卫生服务中心开展，骨质疏松门诊咨询电话:86599011。

编辑姓名、性别、出生年月，短信发送到记者手机号13052936510，本周前10名市民(限50周岁以上)，将有机会免费进行骨密度检测，价值300元/人。

## 硬骨头健康指南

骨质疏松症社区综合防控示范区 咨询电话:86599011

## 膏方门诊和熬膏业务启动

随着天气渐渐转凉，吃膏方的季节将近，膏方“集百草之精粹、养生命之灵机”，比起平时熟悉的炖靓汤、喝补品，吃膏方不仅能补身体，更能“删多余、补不足”，调整体质达到平和状态。为了满足大家的需求，丹阳市人民医院中医科冬令膏方门诊和熬膏业务启动啦！市人民医院中医科主任王春提醒各位，膏方也有明确的适用范围、应用禁忌以及注意事项。

**膏方的适宜人群:**1.慢性疾病:各科、各个系统常见疾病,如内科的冠心病、高血压、支气管哮喘、慢性胃炎等,妇科的痛经、产后体虚等,各种肿瘤术后放化疗后处于恢复期者。通过膏方的应用,能控制疾病的发作,减轻相关症状,起到很好的调治作用。2.手术后恢复期患者:手术后患者

体弱多虚,需要调理,恢复体力,使用膏方是一个很好的途径。可根据每个人手术后的虚损性质及程度,结合术后的其他改变,予以正确合理的膏方,可收到良好的疗效。3.亚健康人群:意欲提高机体免疫功能,延年益寿者,结合患者的基本身体特征、针对性地应用膏方进行调治,会起到较好的疗效,可使其精力充沛,体力改善。4.体质偏颇人群:目前的人体体质分为平和质、气郁质、痰湿质、湿热质、特禀质、气虚质、瘀血质、阴虚质、阳虚质。平和质一般不需调理。痰湿质、湿热质可以调治,但须先用化湿祛痰,或清热化湿等药物治疗一段时间后,再予以调治。其他的体质均可以根据各自的病情进行膏方调治。

**哪些人群不宜服膏方:**膏方适宜面较广,但不是所有的人

都可以服用。以下人群不宜使用膏方。1.各类疾病的发作期;2.孕妇;3.婴幼儿;4.肝炎、结核等传染病的活动期。

**膏滋服用方法:**1.冲服。大多数人喜欢冲服,取一汤匙膏方,用90℃左右白开水冲入,搅拌使之溶化和匀后服下;如膏滋粘稠难取,可以隔水蒸化或微波炉小火转后取用。2.调服。可在膏滋中加黄酒或水,用碗、杯隔水炖热,调好和匀后服下。3.噙化。也称“含化”,将药滋含在口中,慢慢下咽,让药慢慢在口中溶化,发挥药效,如治疗慢性咽炎所用的青果膏等。

**膏方门诊时间:**周一至周日全天;门诊地点:门诊四楼中医科;联系电话:86523683(中医科)86553161(中药房)。中药膏滋熬制大约需要4~5天时间,熬制好之后工作人员会电话或短信通知您。您只需要按照电话或短信通知的时间,携带购药发票到中药房领取膏滋就OK了。(孙红娟)

的急诊溶栓治疗、颅外段狭窄血管的支架植入血管成形术等接近国内先进水平。常规开展项目:

1.脑血管疾病的常规规范化治疗。适应症:脑梗死、脑栓塞、脑出血、蛛网膜下腔出血、静脉窦血栓等;2.动脉溶栓治疗术。适应症:急性缺血性卒中;3.脑血管造影及支架治疗术。适应症:脑梗死、脑供血不足、短暂性脑缺血发作等;4.头颈部血管MRA或CTA。适应症:眩晕症、卒中等。专家门诊时间:周一~周五。省人民医院神经内科专家每月最后一周六上午。联系电话:86553021。

先进的设备、精湛的技术、优质的服务  
**人医产科** 母婴平安的保障  
白天:86553071 晚上:86553301

## 市人民医院10月份外院专家门诊时间

10月,丹阳市人民医院将邀请以下医院的专家来院坐诊、会诊或手术,电话咨询、预约服务热线:87120120、网站预约(www.dys120.com)、微信平台预约。

10月21日:上海中山医院(心脏超声),鼓楼医院(呼吸科),

省人医(产科)。10月27日(下午):鼓楼医院(血管外科)。10月28日:省人医(心脏超声、神经内科),鼓楼医院(消化内科),省肿瘤医院(乳房外科),军总医院(CT、磁共振),中大医院(乳房钼靶)。(孙红娟)

## 【医患问答】解小便小腹疼痛如针扎

蒋先生:今年57岁,最近一周出现解小便不舒服的情况,小腹疼痛如针扎,有尿急尿痛的感觉,请问这种情况该如何进行治疗?

市人民医院泌尿外科主任、医学博士、硕士研究生导师卜强主任医师:可以先到医院做个尿常规彩超,明确是感染还是合并其他泌尿系统情况。如果是感染的话,以感染的方案进行治疗,若是合并泌尿系统情况,请至泌尿外科专科就诊。

**链接:**市人民医院泌尿外科是镇江市重点专科,在丹阳市及周边地区享有较高声誉。近年来,开展了多项新技术、新项目,

花费巨大财力引进国内外先进的仪器设备。该科除常规开展治疗前列腺疾病、泌尿系统结石、肾和肾上腺、及膀胱肿瘤等微创手术外,熟练掌握泌尿系统、男性生殖系统疾病的诊治,擅长应用电切镜、经皮肾镜等腔内技术在微创下诊治泌尿外科疾病。大部分已达到了三级甲等医院水平。经尿道前列腺及膀胱肿瘤电切术、泌尿系统结石气压弹道或钦激光碎石术是我院泌尿外科开展的重点特色项目。泌尿外科、男性科咨询电话:86553017。专家门诊时间:周一~周六。(孙红娟)

## 肺癌术后感觉胸中有股气

王女士:73岁,今年3月份行肺癌手术,现在总感觉胸中有股气到处窜(腰部以上),睡下时稍微好点,并且有疼痛感。请问现在该怎样进行下一步治疗?

丹阳市人民医院肿瘤科主任倪国华主任医师:一般手术后会有局部胸膜增厚或少量胸水的情况出现。如果是肺叶切除,则呼吸功能会比以前差。这些都会导致你有不适的现象产生。建议你可以到医院做骨扫描和胸部CT,看一下具体的情况。同时,一定要术后复查。也可以到肿瘤科咨询后续的治疗,看是否需要化疗或免疫治疗。

**链接:**市人民医院在县级市中率先成立了肿瘤专科,收治病人数量逐年增加,治疗手段、治疗方法不断拓宽,采用国内领先水平的抗肿瘤新药十余种,开展新技术、新疗法十余项,多次获得科技进步奖。服务项目:1.肿瘤的综合治疗,包括手术、放疗、化疗、内分泌治疗、免疫治疗;2.多途径化疗;3.中西医结合防治肿瘤;4.临床教学和科研相结合;5.与省级相关医院横向联合,邀请上级专家、教授定期会诊、指导。

**专家专科门诊时间:**周一~周六。咨询电话:0511--86553016。(孙红娟)

## 【门诊故事】心脑血管疾病发作要及早就医

断崖式降温不仅带来了体感的不适,对身体状况也是极大考验。记者从市人民医院了解到,剧烈的天气变化使得心脑血管疾病患者明显增多,该院急诊中心近日就接诊了多例脑梗患者!今年53岁的丹北镇张某就是其中之一。他在家突觉右侧肢体麻木,走路不稳,以为休息一会能缓解,谁知到了夜里情况更严重,家人连夜将其送到丹阳市人民医院急诊。经检查体被诊断为“脑梗塞”。医护人员及时采取治疗措施,阻止了病情的进一步恶化。

丹阳市人民医院大内科副主任、神经内科主任潘生英副主任医师解释说,“寒露过后,气温低且空气干燥,人体新陈代谢缓慢,使血液黏稠度增加,患有脑血管

病者身体受冷空气刺激,血管骤然收缩、血压升高,血压波动,既可以引起脑出血,也可以引起脑梗死。除气温变化外,情绪不佳、饮食不规律、过度劳累、排便不畅都是诱发脑血管疾病的高危因素。”潘生英主任表示,脑血管病具有高发病率、高死亡率、高致残率、高治疗费、高复发率的“五高”特点,对于脑梗患者而言,最好在3小时“黄金时间窗”内进行静脉溶栓治疗,溶栓距发病时间越短,效果就越好。市民一旦出现突然手脚麻木、乏力、头晕、言语不流利、反应迟钝等情况,当心脑血管疾病发作,建议及早就医。

**链接:**丹阳市人民医院神经内科广泛与国内著名大医院横向联合,开展了高难度的诊治方法及手术,其中在缺血性脑血管病