

## 看病 ABC ①

## 看病前的准备

编者按:日前,一位姓陈的先生在做完CT检查后,嫌等待结果时间太长,就先回家了,打算隔天来取检查报告,结果CT室医生在阅片中发现陈先生颅内出血情况,需及时处理。当医护人员拨打陈先生留下的两个电话号码时,竟都是空号……类似可能关乎生命健康的细节,在日常诊疗过程中,还不同程度地存在着。从本期起,本版刊登“看病ABC”系列,由记者对有关问题进行采访,希望对大家有所帮助,同时希望读者也能积极参与进来,与我们一起探讨该如何正确看病。

医生接待病人,特别是对于那些专家来说,往往病人很多,如果病人能把看病的效率提高,既是对自己负责,又可为医生减轻压力,也方便其他患者。这就需要病人在到医院看病之前,先做足、做细准备工作。

A. 把自认为重要的个人有效信息整理清楚,最好能记在纸上或制成卡片,就诊时提供给医生。其中包括自己及亲属的姓



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

名、出生年月日、出生地、婚史、工作单位、工作性质、家庭住址、饮食习惯、性格特点、有无不良嗜好(如抽烟、喝酒、熬夜)、自己及亲属的联系方式(如电话、邮箱)等。

B. 按时间顺序自己梳理病情信息。疾病最初是由何引起的,首次发病在什么时间,病情是如何变化的,现在的主要症状是什么,哪些条件可能使症状加重或减轻,说清相关伴随症状,如体质、出汗、大小便、饮食、睡眠等,女性病人还要提供月经情况、孕产史等。还有没有其他不舒服,以前得过什么病,有无西医或中医治疗史,是否长期用过激素、消炎药,经过其他西医或中医治疗没有,效果如何,治疗后的综合反应,如精神、身体、情绪、睡眠以及饮食等。内容越是详细,越有利于医生正确判断病情、准确施治。

C. 带齐相关资料。把以前看病时的诊断书、病历、化验单、X光片、CT片、心电图、处方及药物过敏情况等一并带上,提供给医生。这既方便医生更全面地了解病情,又可以节约医生的诊断时间,如果检查结果互认的话,还能省却不必要的重复检查费用。另外,还应准备好身份证、医保卡(新农合医疗证)、工作证、优待证等。(记者 李永高)

## 春季防“风邪”侵袭

□ 记者 崔宏远 通讯员 牛牧青 卢俊喆

“春日春风有时好,春日春风有时恶。不得春风花不开,花开又被风吹落。”宋代王安石的这首诗,把春天“以风气为主令”的天气特点描绘得惟妙惟肖。若是风太大,则成为“风邪”了。人们踏青游玩时很容易受其侵袭,从而引发疾病,影响健康。

## 春季护眼应避免风

春天护眼应对付的最大敌人就是“风邪”。

春季多发眼病属过敏性炎症。河科大一附院眼科主任吴利亚表示,春天微生物活跃,细菌、病毒等借助风力“旅

行”,侵入到人体内,尤其是侵入裸露在外的眼部后,可引发结膜炎、角膜炎等炎症。建议曾经有过此类病史的人群踏青时应避开过敏源,不要靠树木太近,风中带花粉、尘埃时应闭目转身回避。另外,如果眼睛经常暴露在干燥风大的环境中易得干眼症,风大干燥的天气出门宜戴防护镜。

被“风邪”入侵后常见的还有口眼歪斜等症状,即“外风”引起的面瘫。市中心医院中医科门诊主任李克强说,春天早晚温差大,遭受风寒侵袭引起口眼歪斜的患者较多,体质较弱、劳累过度或是休息不够都易被入侵。预防时应注意

自身保暖、提高免疫力、不迎着疾风行走等。

吴利亚介绍,春季护眼,选择踏青、放风筝等室外活动可以帮助眼睛缓解疲劳,恢复视力。

## 应防呼吸道疾病

李克强说,多风沙尘天气对人的健康会造成多方面损害,对人的耳、鼻和肺部的影响尤为严重。通常情况下,人的鼻腔、肺等对尘埃有一定的过滤作用,但春季百花盛开,空气中粉尘含量高,多风的天气现象带来的细微粉尘过多、过密,极有可能使患有呼吸道疾病的人群旧病复

发。即使是身体健康的人,如果长时间吸入粉尘,也会出现咳嗽、气喘等多种不适症状。对于年老体弱者,呼吸道疾病有可能成为肺炎、肺心病发作的重要诱因。

李克强提醒市民,预防呼吸道疾病首先要多喝水,同时做到不吸烟、不喝酒、不食辛辣食物;其次,要注意保暖,根据天气变化,适时增减衣服;再次,要合理安排饮食,多吃瘦肉、蛋等富含优质蛋白及蔬菜、水果等高维生素的食物,保持生活规律,增强抵抗病毒和细菌感染的能力。另外,还要注意个人卫生和防护,养成良好的卫生习惯。

## 春虽到,老人也别忙摘帽

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕

春季气温回升、万物复苏,老年人的活动量会有所增加,但是春季天气多变,且风沙较多,各种传染病的发病率也会增加,而老年人对外界适应能力较差,抵抗力较弱,所以,医生提醒,从养生保健角度讲,虽然天气转暖,老年人在穿衣戴帽上仍要多留意。

据市第三人民医院(原铁路医院)老干部病区主任、副主任医师赵书萍介绍,虽然春季气温回升,但是对于老年人来说,仍需要注意保暖:一是头颈部保暖。不要突然摘掉帽子和围巾,否则很容易遭受风寒而患病,如一些老年人会出现头昏、手麻、乏力和颈部疼痛、僵硬不适等症状;二是背部保暖。老年人背部受

凉,除了会导致感冒、咳嗽外,还易引发肺部感染,导致一系列肺部疾病的发生;三是脚部的保暖。老人脚部受凉,容易引起上呼吸道感染,导致肺炎、咳嗽、痰多等不适症状。因此,春季,老人最好再穿一段时间厚袜、棉鞋,睡前用热水泡脚,床上的被褥要厚实。

赵书萍提醒喜欢锻炼的老年朋友尤其要做好锻炼后的保暖。因为锻炼时活动量增大,会造成大量出汗、体力不支,而春季又不时有沙尘大风,若不及时保暖,就容易受凉感冒,甚至诱发其他疾病。

“春季气温波动较大,老年人要保暖,不宜过早摘掉帽子。”赵书萍说,戴帽子不仅有美化仪表的作用,而

且能维持身体热量平衡。戴上帽子就不会因头部过多散发热量而引起全身的热量变化。在帽子材质选择上,以柔软、保暖、轻便为宜。对于体质相对较弱的老年人,要选用呢料或毛线制成的帽子,大小适中,不要选择太重、太紧的帽子;对于敏感体质的老人来说,不宜选择有皮毛或羽绒的帽子,以免引起过敏反应。

另外,赵书萍建议,春季老年人衣着应以轻、暖、软、宽松、简便为原则。在衣料选择上,以棉、麻、丝等具有一定保暖性而又柔软、透气的面料为主。色彩应根据年龄和肤色来进行挑选,色调应清新、素雅、大方,适宜老年人春天穿着;鞋袜既要保暖防寒,又要透气防湿,还要穿着舒适,袜子最好选择纯棉的。

## 今日门诊

洛阳脑病医院 特约

电话:15838833838

## 如何选购手杖

□ 记者 崔宏远

人们常说“树老根先枯,人老脚先衰”。踏青游玩或是日常生活中,手杖也就成了许多老人行走时离不开的好帮手。但总有些老人觉得手杖用着不顺手,甚至曾因它摔跤而拒绝使用。其实,这很可能是您没有买对手杖。近日,美国老年病学会提出建议,选择手杖时,一定要看使用者的身高以及其他需求,手杖长度合适,拄起来得心应手,反之则事倍功半,甚至可能引起损伤。

选购多长的手杖才合适呢?只需作一个测量,让被测者穿鞋站于平地上,两手自然下垂,呈立正姿势,然后测量被测者的腕关节到地面的距离,其结果就是被测者使用手杖的理想长度。

购买手杖时,一定要遵循以下原则:手杖底端一定要有橡胶垫,橡胶垫和地面的摩擦力很大,可以保持手杖着地时又轻又稳、不会打



滑;手杖的把手握起来要舒服,要保证老人随时能用上力,患有关节炎或中风的老人,更要在医生的指导下,制作专用的把手;当老人站直、握紧手杖与腿平行时,胳膊最好与手杖呈30度角,手杖过长,把手会将手腕顶得过高,老人握起来不舒服。

专家提醒:一般要选择结实、耐用、不易变形的木制拐杖,尽量不要用金属手杖。手杖把手的长度要超过手掌的宽度,这样老人握起来,手腕会比较放松。一般情况下,如果老人身体状况不是太差,选单脚的手杖即可,但如果老人平衡能力较差,有中病史、关节炎或腿部受过伤、支撑力差等情况,最好选择多脚的手杖,以增强对身体的支撑力。另外,手杖的重量以250克到350克为好,表面不要太光滑,握在手中应具有舒适、安全的感觉。手杖下端的橡胶垫,用补自行车胎的胶皮就行,若使用时间长,橡胶垫受到磨损,应及时更换新的橡胶垫,以防摔倒。

