

健康周刊 Health

最贴心的健康专家

对抗疾病的战场,医药不是唯一的兵

治疗偏头痛你还可以写日记,看病带上你的家族疾病谱……

生病了,打针吃药理所当然。但在对抗疾病的战场上,医药并不是唯一的兵。可能它一直以主力的身份影响着你,但你还能动调更多的支援。比如治疗偏头痛,你还可以尝试写头痛日记,它能协助诊断治疗,其作用并不亚于药物;绘制出自己的家族疾病谱,看病时给医生作参考,或用来提醒自己,每年有重点地进行体检和保健……当然,提出这些并不是要你排斥药物的使用,该用时必须用药。只是一些慢性病,如糖尿病、高血脂初期完全可以通过改变饮食和生活习惯来达到良好的控制效果;只是一些问题,并不是用了药就能解决。可能你会主动经营健康,但却容易过度医疗,对自己把握健康的能力相当自信而成为健康DIY狂热者,稍有不适就要求医生给你输液。在对抗疾病的战场,你总是缺乏耐心,总是急于消灭症状。

这样的读者真不少—— 依赖输液以求快速解决小恙

眼下正是季节交替期,感冒发烧的人多了起来。而每到这个时候,健康编辑部总会收到一些充满焦虑情绪的咨询。这些读者可能得的只是一场普通的感冒,甚至连药都不用吃,一周左右就能自愈。但他们却坚持要输液,一是想要快点好起来,二是觉得自己病得不轻,甚至觉得医生说的多喝水多休息是在敷衍。如果你和他们一样,请看一下世界卫生组织提倡的用药原则:能口服就不注射,能肌肉注射就不静脉注射。口服药相对来说是最安全的,而输液则是所有给药途径中引起不良反应最多、最严重的一种——静脉输液由于药物直接进入血液,虽然有起效快的优点,但

被开放的静脉通道将失去天然的屏障作用。输液器质量、药品质量、输液配伍等环节出现的任何问题都可能引起输液的不良反应。

不科学的健康DIY

自助流行的时代,不少人开始学会给自己开药方,比如用眼过度,他会毫不犹豫地拿起眼药水。但专家提醒,很多干眼症本身就是滥用眼药水导致的。而经常眨眼、转动眼球比频繁使用眼药水的护眼效果好得多。抗疲劳的眼药水中通常含有羟甲唑啉或冰片,羟甲唑啉具有收缩血管的作用,点过一次之后,一般在40分钟内收缩血管,但药性过了以后,眼睛可能红得更厉害,而且长期使用那些药物成分复杂的眼药水,很可能对眼表面细胞产生毒害作用。

你遵医嘱了吗—— 治疗偏头痛为啥你不写“头痛日记”

关于偏头痛的咨询在导医短信平台上并不少见,最近咨询这个问题的读者又多了起来。其实早在去年,我们就做过一期偏头痛专题。当时南京脑科医院神经内科副主任医师徐俊博士,建议读者通过“头痛日记”来协助诊疗——偏头痛的病因相当复杂,诱因也很多(如情绪、饮食、睡眠),具体是哪些因素在起作用,

患者需提供尽可能详细的病情描述以供医生参考判断。但不少患者就诊时需医生逐个提问才能回忆病情。所以治疗偏头痛,药物只是一方面,让患者学会从饮食、生活方式、情绪管理等方面进行自我管理,逐步建立一套完善的管理体系也非常重要。“头痛日记”就是这套体系中的一部分。在欧美一些发达国家“头痛日记”的应用已非常成功,它与药物治疗相辅相成,但在国内能真正遵医嘱这么做的病人却很少。

头痛日记可记录这些内容:发作的起始时间,持续时间,发作部位,典型症状,发作时你在干什么,发作前几小时你吃了什么,天气的变化如何,这段时间治疗的效果如何,头痛程度、频率有无减轻等。

“头痛日记”不仅有助于医生找到头痛发生发展的规律和诱因,同时医生也可根据日记帮患者进行自我管理,如发现患者最近食用过奶酪、红酒,及时提醒他们避免这些诱因。对患者来说,日记可让自己对病情及治疗效果做到心中有数,促使自己主动配合治疗,同时有的放矢进行预防。

把这项工作补起来—— 绘制你的家族疾病谱

临床医生看病,往往都会询问一下病人及家庭成

员的病史和用药背景。你能清楚地回答这些问题吗?如果不能,那无疑是丢弃了一笔有价值的财富。因为对家族疾病史的了解,不仅能为医生诊断提供有价值的参考,还能指导自己平时进行更有针对性的保健和预防。所以如果你以前忽视了这一块,那现在马上补起来,学着绘制一幅自己的家族疾病谱吧。

第一步:搜集亲属曾患过的主要疾病,如高血压、心脏病、糖尿病、癌症、哮喘,以及是否有先天性异常。与疾病同样重要的是,与健康有关的生活习惯也不应放过,如是否吸烟、酗酒、从事特殊工作等都应记录在案。通常,谱系至少包括三代人,搜集的信息越详细越好,如死亡时的年龄、病因。

第二步:对照前面几种具有明显遗传倾向的疾病,有针对性地采取预防措施,并在体检时注意该方向的检查项目。同时,反思家庭环境及生活习惯中的有害因素——遗传因素只是可能增加患病风险,并不意味着其他家族成员一定会患病。很多疾病的家族聚集,其实也跟家庭里相同的不良生活习惯有关。此外,就医时把疾病谱附在病历上,给医生一些参考。当然,你要对表格进行及时更新。

快报记者 李鑫芳

相关链接

家人患这四种癌 你要警惕

中国医学科学院肿瘤医院副院长王明荣教授曾在接受媒体采访时表示,癌症本身并不会遗传,人们所遗传的是对癌症的易感性。因此,多数癌症是遗传与环境因素相互作用的结果。家人若患这四种癌,那你要引起警惕了。

结肠癌:这种癌症与饮食习惯密切相关,据观察,在家庭中如果父母患有因多发性结肠息肉癌导致的结肠癌,其子女患上同类癌症的可能性高达50%。

乳腺癌:家族中母亲或姐妹曾患有乳腺癌的妇女,其本人乳腺癌的发病机会比一般妇女高3倍。

视网膜母细胞瘤:一些视网膜母细胞瘤也与遗传缺陷有关。这是一种恶性肿瘤,好发于儿童,大约1/3的患者双侧发生,而且都是显性遗传,就是说一家祖孙几代中都见有这种病。

肺癌:虽然环境因素是引起肺癌的主要原因,但遗传也起作用。有报告显示,一个人的近亲中有患肺癌的,而他自己又吸烟,则其患病风险比一般人高14倍。日本学者调查证明,肺鳞状细胞癌患者中,35.8%有家族史;肺泡细胞癌的女性患者中,有家族史的高达58.3%。



资料图片

本期导读



本期我们就家长咨询的一些常见问题,邀请了相关专家作一一解答。
>>>详见B26版



乳腺癌的发病率呈迅速上升趋势,发病年龄日趋年轻化。专家建议女性应做到不大意、不盲目、不放弃,及早防御和治疗。
>>>详见B28版



如果你有疾病方面的困惑,请与我们联系,我们将邀请相关专家为你答疑解惑。
>>>详见B30版

关爱。

从幼到老
在这里你都能找到自己的健康坐标
从身到心
健康不再是简单的寻医问药
衣食住行
涵盖健康的生活方式我们一起打造
健康周刊
陪你一起过“大健康”的生活

