



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

世界防治哮喘日

# 让哮喘患者更舒畅地呼吸

●记者 叶子

每年5月的第一个周二为世界哮喘日,今年哮喘日的主题是“清新空气,舒畅呼吸”。湖北科技学院附属第二医院内科主任彭圣威指出,哮喘是可防可治的,广大群众要自觉保护环境,自觉戒烟,杜绝二手烟,让空气更清新,让哮喘病友更舒畅的呼吸。

“对于有哮喘病史的人来说,首先要清楚自己哮喘病的过敏原是什么。”彭圣威介绍,回避已确定的过敏原,是治疗和预防哮喘的基本且重要的措施,在他看来,规避产生过敏性炎症的重要诱因,可使气道炎症逐渐减轻直至消散。

“家居环境的改变,对哮喘患者来说非常重要。”彭圣威强调,患者主

动戒烟,不生活在二手烟的环境中,让空气更清新,也能让哮喘患者更舒畅的呼吸。

此外,彭圣威认为,天气变化导致感冒和上呼吸道感染是哮喘发病的常见诱因,因此,日常生活中应保持保持良好的运动和作息习惯,避免过度疲劳和忧虑、悲伤、兴奋等情绪波动。

“哮喘是一种慢性病,治疗过程跨度很大,部分患者和家属认为哮喘症状一旦缓解,就可以停药了,结果造成哮喘反复发作,久治不愈。”彭圣威建议,哮喘症状得到控制后,还应再继续维持治疗3至6个月,然后根据医嘱制定下一步方案。此外他强调,哮喘病患者不要自行加减药量。平时除了坚持用药,还应定期检查、了解肺功能情况,争取早发现,早预防。

湖北科技学院临床医学院

## 关爱特殊儿童 携手与爱同行

本报讯(记者 叶子 通讯员 程仁杰)4月26日,湖北科技学院临床医学院团委学生会联合数学与统计学院在七彩梦康复中心举办了“关爱特殊儿童 携手与爱同行”活动。参加此次活动的除了两个学院的学生会成员之外,还有临床医学院、数学与统计学院、资源与环境学院的爱心志愿者们。

当日下午,志愿者们有序抵达康复中心后,随即开始表演节目,气氛十分热烈。小朋友们也跃跃欲试,和哥哥姐姐一起唱歌跳舞。到了游戏环节时,本有些害羞的小朋友们已经和志愿者打成一片了,在击鼓传花的游戏里玩的十分尽兴。

游戏过后,小朋友们分成两组,一组做手工,一组画画,创作以“我的家”为主题的系列作品,与此同时志愿者们也分成两组,一组陪伴小朋友,另一组现场给



小朋友折千纸鹤,并在里面写上祝福语,送给小朋友们留念。在活动结束时,志愿者们与小朋友合影留念,返校。

湖北科技学院临床医学院相关负责人表示,志愿者在把关怀带给这些特殊儿童,给他们带去关怀与爱的同时,对志愿者个人而言,这些活动既可

以丰富生活体验,在课余时间参与一些有意义的工作和活动,又能扩大志愿者自己的生活圈子,这对志愿者自身的成长和提高是十分有益的。该负责人同时表示,以后将积极开展此类活动,展示青年志愿者风采,为文明校园、和谐社会建设贡献自己的力量。

## 考生考前如何应对经期综合征

●记者 叶子

随着中高考临近,医院妇科门诊也热闹了起来。咸安区中医医院妇科雷医生介绍,每年到了中高考临近时,都有不少家长咨询是否可以“让大姨妈”改期造访,以求不影响女儿的考试。

“一般来说,如果女性的经期反应不是那么强烈,可以不必调经。”雷医生表示,只有月经期间会出现头晕、失眠、呕吐、全身乏力等会直接影响到考试和复习的表现时,才有考虑调经的需要。

“对于大多数女性来说,经期不适并不严重,如只是轻微地腹胀、腹部隐痛,完全可以通过饮食和作息来调整。”雷医生建议,中高考都在炎热的夏季,经期前不要冲凉水澡或用凉水洗脚,尤其是杜绝生冷饮食,以免宫寒血瘀,凝块不畅。同时,可以适当补充含铁丰富和有利于消化吸收的食物,如鱼类、各种动物肝脏、血、瘦肉、蛋黄等食物。

值得注意的是,月经会受到神经系统的影响,如过于担心月经会影响高考,加上考试前的紧张复习,反而有可能会对内分泌的紊乱,也就出现“越怕什么越来什么”的情况。最关键的是,考生也要多给自己积极的心理暗示,正确对待自身的生理现象,放松心情,轻松应考。另外,雷医生强调,有高血压、冠心病、严重肝炎、肾炎、精神病等疾病的患者,不适合用药调整月经周期。

嘉鱼县鱼岳社区卫生服务中心

## 开展儿童预防接种宣传活动

本报讯(记者 叶子 通讯员 格红超 周凌峰)日前,鱼岳社区卫生服务中心工作人员走上街头,进入幼儿园,通过设立宣传台、悬挂横幅、摆放展板、发放资料等多种形式,向学生、家长、老师宣传疫苗接种的意义,讲解当前疫苗接种免费政策以及疫苗接种相关知识。同时,对家长比较关

心的疫苗安全性、流动儿童预防接种、疫苗补种等问题进行了详细讲解,让他们了解接种疫苗的安全性及好处,从而远离传染病。

据统计,此次活动发放预防接种宣传折页750余份,疾病宣传资料580余份,为鱼岳幼儿园近500名儿童进行了预防接种宣传。



## 湖北科技学院附属第二医院



附二医院坐落于咸宁市温泉老城区,东门温泉马柏大道168号,西门温泉茶花路58号。医院现有教授16人,副教授55人;博士12人,硕士50人。

附二医院是湖北科技学院直属的二级甲等综合医院,编制病床650张。开设有内科、精神科、心理科、外科、妇产科、儿科、传染科、中医康复科、五官科、皮肤科、急诊科、体检科、麻醉科、检验科、病理科、放射科、超声科、机能科等临床科室;购置有核磁共振、螺旋CT、四维彩超、全自动生化分析仪、DR机等一系列先进的大中型诊疗设备。

附二医院秉承“为病人谋福利、为咸宁添活力”的服务理念,全心全意为人民的身心健康服务。热忱欢迎惠顾!

健康热线:0715-8102616(门诊办) 8102639(急诊科)