

记录自己每天的血压、血糖、用药情况

# 贴心医生教患者建立“健康档案”

100多位患者几乎没因病情反复而住院

本报讯(记者王恺凝 通讯员陈敏 李菡)慢性病患者血压、血糖起伏大,自我管理是关键。武汉市第三医院光谷院区心血管内科副主任医师祝芬坐门诊时,对每一位病号都有严格健康管理“考核”,要求患者每天记录自己的血压、用药情况等,有的患者甚至记录了3本。截至昨天,她的100多位患者几乎没有因病情反复而住院的。

“祝医生,这几天气温低,您看看血压情况,需要调药吗?”昨天,在武汉市第三医院光谷院区心血管内科,十多位老病号找到该科副主任医师祝芬复查。记者看到,他们人手一本“健康档案”,上面分表格详细记

录了每天的血压、血糖、心率等。祝芬说,这是她坐门诊“考核”患者的一项重要数据。

这几天天气转凉,祝芬尤其关注老病人们的血压情况。一位姓张的婆婆方正的本子上画满方格,工整地记录了一个月来的血压、心率。祝芬一看,最近血压有点不稳定,给她调整药物后,祝芬将打印的处方单帮婆婆贴在本子上,嘱咐用药的同时,还写下下次复查时间。

为何要求患者自建健康档案?祝芬说,老年人心血管疾病容易复发,治疗后的血压管理是关键,但很多老年人不知该如何用药,出现问题也不知道怎么处理,所以

病情时常反复。记下每天的血压情况,就可以通过门诊准确指导以控制病情。

65岁的王先生是个“酒麻木”,每天三餐少不了半斤白酒。近两年来,王先生体力明显下降,严重时连平躺都感觉呼吸困难。到医院一查,王先生得了严重的扩张性心脏病,左心比正常人大1.5倍。

祝芬为王先生制定了一套治疗方案,指导他建立自己的健康档案。王先生的病要服用抗凝药物、定期门诊抽血,观察抗凝指标情况,祝芬要他将每次的检查结果按日期顺序贴在病历上,复查时一目了然。祝芬在病历上写下用药注意事项等具

体信息,包括每种药吃几颗,多长时间一次,并写下下次门诊时间、地点。

一年多来,王先生已记录了三本健康档案,每次看病都带着。没想到,谨遵医嘱的他病情渐渐好转。今年4月,王先生的心脏在缩小,接受射频消融手术后,7月再次复查,心脏已接近正常大小。

“每一本记录,相当于病人的就医历程。”祝芬说,门诊不仅仅是开药门诊,更是联系患者的窗口,对患者病情进行管理和追踪。

关注“好医”微信号,快捷挂号武汉第三医院专家

国家“优秀中医临床人才”  
谢沛霖今天在线

下肢静脉、消化道问题  
可以来问他

本报讯(记者田巧萍《专家在线》  
《田巧萍导医》)今天请来国家首批“优秀中医临床人才”谢沛霖,在线解答相关咨询。

谢沛霖是武汉市第一医院周围血管科主任,主任医师,擅长周围血管病、风湿类疾病以及消化系统疾病的中西医结合诊疗,尤其对周围血管病中的下肢静脉曲张及其溃疡、浅静脉曲张、淋巴管炎、动脉硬化闭塞症等以及痛风、阻塞性黄疸、消化性溃疡、慢性胃炎、功能性消化不良等杂病有独到见解。

在扫码咨询时,请留下您的性别、年龄、主要症状(如果就过诊,请告知医生诊断)及希望解决的问题。



## 一餐一个月饼 女子胆结石发作

医生在肚脐旁打孔为其“无痕”取石

本报讯(记者武叶 通讯员金京)中秋节后,面对家中价格不菲的月饼,不少市民本着“不浪费”的原则,脚足劲儿吃。上周,35岁的许女士竟因过量食用月饼,导致胆囊结石急性发作。

许女士是武汉本地人,中秋节期间,为了解决掉“堆积如山”的月饼,许女士基本每餐都要吃上一块。10月10日,许女士吃罢晚饭又找出一块蛋黄月饼,可还没吃上几口,她右上腹就绞痛难忍,去医院一检查,是胆囊结石发作了。

考虑到自己还年轻,许女士保胆愿望很强烈,但对于医生提出的打几个孔

取石的手术方案,她同样顾虑重重,担心肚子上留疤不好看。前天,从朋友那里得知武汉京都结石病医院可以从肚脐处建立微通道保胆取石,术后基本看不出疤痕,许女士当即前往。次日,医生在肚脐旁打开小切口,为患者取出单颗1.3厘米的结石,顺利保住胆囊。由于切口位置十分隐蔽,缝合后与肚脐“完美融合”。

武汉京都结石病医院院长、肝胆结石主任沈章义提醒,月饼属于高糖、高油、高脂食品,对胆结石患者而言,过量食用月饼很容易刺激胆结石发作,应尽量少吃。

## 30岁宅男突发肺栓塞 险丢命

久坐族当心下肢深静脉血栓

本报讯(记者伍伟 通讯员刘姗姗)30岁的李林沉迷于网络游戏,一边吞云吐雾,一边打游戏,结果突发肺栓塞险些丧命。专家提醒,天冷窝在家里不活动,久坐族当心中下肢深静脉血栓。10月13日是世界血栓日,研究显示,每多坐1小时,患深静脉血栓的风险增加10%。

30岁的李林家住一元路,3个月前辞职后一直没找到中意的工作,成天待在家里玩游戏。前段时间,他迷上了游戏“王者荣耀”,为了冲到更高段位,每天窝在家里激战十几个小时。一周前,李林出现咳嗽,双侧小腿胀痛,但并没当回事,每天还是坐在电脑前一动不动。前天,正在打游戏的李林突然出现胸痛、呼吸困难,被父母紧急送往武汉市中心医院。

经过B超检查发现,他的下肢静脉有血栓,得知他每天宅在家里玩游戏,基本不活动,医生高度怀疑是肺栓塞。果然不出所料,CT血管造影显示,他的双侧肺动脉部分分支血管完全闭塞,随时有猝死的危险。血管外科主任何涛为他实施了急诊肺动脉吸栓术,将肺动脉的血栓全部抽吸出来。术后,李林胸口疼痛的症状就消失了。

何涛主任介绍,目前血栓的发病率呈上升趋势,很多都是因为不爱动引起的。久坐或者长期保持一个固定姿势时,双下肢静脉血液回流减慢,血液淤滞,容易凝固形成深静脉血栓。此病最怕血栓脱落,一旦脱落,血栓随着血液“游走”到肺动脉,就会形成致命的肺栓塞,严重者危及生命。

大便带血半年 自己在家买药治疗

## 太婆直肠癌当痔疮治了半年

本报讯(记者王恺凝 通讯员黄娅丽 韩悦)80岁的宋婆婆大便带血半年,一直以为是痔疮,自己用药但始终没有缓解,结果到医院一检查被诊断为直肠癌。

婆婆年事已高,且身患糖尿病、高血压、冠心病等多种慢性疾病,还有中风病史,辗转多家医院,均表示无法手术。

经人介绍,宋婆婆一家慕名找到武汉市第五医院肿瘤学科带头人龙志雄教授。入院后经过全面检查,医生发现宋婆婆的肿瘤局限在直肠,没有转移。根据宋婆婆的情况,龙志雄教授带领团队为她制定了个体化治疗方案——直肠调强

放疗联合单药化疗,治疗过程中肿瘤就逐渐缩小,治疗结束后3个月复查,4厘米的肿瘤完全消失。之后,宋婆婆按照医嘱每年到医院找龙教授复查,至今已经有7个年头。婆婆家人说:“多亏当年找到了龙教授,老人家才能活到今天。”

据全国精确放疗副主委、全国肿瘤立体定向放疗常委、武汉市放疗质控中心主任龙志雄教授介绍,直肠癌已经在癌症排行榜中跃居第二位了,放射治疗在直肠癌治疗中地位已经日益受到重视,对于合并多种慢性疾病或者不能耐受手术的患者,精确放疗可为首选。

哮喘当做感冒治

## 六旬老人喘“粗气”用了半年吸氧机

咳咳咳喘喘喘,看似小症状,其实以“咳嗽痰”为表现的疾病,如哮喘、慢阻肺、老慢支、肺大泡等超过多种,很多呼吸系统的疾病隐藏很深,普通检查未必能察觉到,待出现症状就为时过晚,早期检出肺、呼吸道病变,鉴别呼吸困难的原因很重要。

咳咳咳喘喘喘  
辨明病因是关键

去年12月有感冒症状,55岁的吴爹爹在家附近诊所治疗了几天,感觉恢复不错。今年2月初,动几下就开始喘息,以为是空气原因减少外出,听朋友介绍还用上了吸氧机,稍微好了一些,近期

武汉气温大跳水,又开始反复,夜里常透不过气,只能坐着夜不能寐。结果,在专攻咳嗽的楚天医院,终于查出让他无法正常呼吸的源头,是哮喘。

通过靶向给药直接作用于病灶,快速清除肺疏通气道,短时间内缓解咳嗽、胸闷、喘息等症状;经过免疫激活,调理因病变的肺及其他脏器的功能,吴爹爹现在能畅快呼吸,走路也有劲了,还准备过两天跟朋友去爬山。

治哮喘用巧方  
看病也能“赚钱”

考虑到吴爹爹家庭比较困难,医院还为他提供了专项援助资金。从没听说治病还能“赚钱”,吴爹爹很感动。

该院专家刘新介绍,家庭氧疗有适应症的,除需掌握使用方法外,还要做吸氧后的疗效评估和根据疗效调整吸氧浓度,这些问题都需要在医生指导下解决。而对于哮喘来说,如果不经规范的治疗,慢性炎症会导致气道结构的破坏,造成永久性的肺功能损害。长期吸烟,反复出现咳、痰、喘的人群,应及时到正规医院做肺功能检查,尽早明确诊断并开始治疗。

活动链接

呼吸道名家为您解疑难

为帮更多人摆脱咳、痰、堵、憋、喘的烦恼,楚天医院和武汉市慈善总会联合设立“楚天哮喘病爱心援助基金”。下周特邀

湖北省、武汉市呼吸学会名誉主任委员,享受国务院特殊津贴,从医40多年,对慢性支气管炎、肺气肿、哮喘等病的诊断和治疗有极高造诣的张珍祥教授,免费为疑难、复杂呼吸道疾病患者,提供个体化诊疗方案。

此外,久咳、胸闷、气喘者提前预约,除免专家会诊费外,肺病筛查五项50元(含小气道功能检测、DR胸片、心电图等五项);过敏源检测半价;贫困患者慈善基金援助500—1000元。

楚天哮喘基金  
援助热线  
027-85775895