



长寿保健

天气忽冷忽热,空气品质堪虑,你是否会出现咳嗽、气喘等症状?一位有长期抽烟习惯的56岁女性,因为爬楼梯会喘至医院就诊,肺功能检测虽为正常,但因为病人已有喘的现象,医师进一步透过超音波检查后发现,细支气管已出现明显阻塞,庆幸发现得早,在使用长效型支气管扩张

剂药物后获得改善。所以,肺功能检测正常,若有符合肺阻塞三大征兆,包括咳、痰、喘症状达3周以上,仍应提高警觉!日常可以透过“一分钟登阶”自行检视症状,1分钟内无法爬完80层阶梯(约四层楼),建议尽快到胸腔内科进行肺功能及X光检查,及早发现治疗,延缓肺功

当心肺阻塞三条件!

能恶化,以维持良好生活品质。

盛行率 VS 就诊率落差大,找出早期肺阻塞病人为首要目标

台湾40岁以上国人肺阻塞盛行率约6.1%~9.5%。彰化基督教医院林庆雄副院长表示,台湾民众对于肺阻塞的认知普遍不足,对于肺部健康也不如糖尿病、高血压等耳熟能详的疾病有敏感度,且容易将咳、痰、喘症状与其他胸腔相关疾病混淆,例如感冒、支气管炎、心脏病等。

加上多数肺阻塞病人有抽烟习惯,对于抽烟道致咳嗽有痰等症状早就习以为常,爬楼梯稍微喘一点也觉得可能是年纪大道致的体力退化,因种种错误迷思与轻忽以致错失最佳治疗时机。然而,肺部功能一旦损伤便无法逆转,当肺阻塞发生重度急性恶化,两个月后每五人即有一人死亡!因此,如何在找出早期肺阻塞病人,提高就诊率为当今首要目标之一。

肺功能检查正常,但有咳、痰、喘,仍须留心

肺功能检查为确诊肺阻塞重要诊断标准之一,但近期研究指出肺功能检测正常者,未来可能也有罹患肺阻塞隐忧,因此有咳、痰、喘症状的民众需更留心!根据国外文献发现,部分于检测当下肺功能正常与肺活量足够,但长期暴露在空气污染、抽烟等危险因子的族群(即定义为GOLD 0的受测者),于5年甚至15年后有高达四成转变为真正的肺阻塞病人。

北荣胸腔部临床呼吸生

華人健康網

當心肺阻塞三條件!
你符合幾項?



理科主任彭殿王医师进一步提到,现今主要检测肺功能的测定方式仍存在局限性,不足以全面性找到潜在病人,仍需民众提高自觉。尤其慢性咳、痰、喘多为发病前兆,加强对肺功能退化症状的警讯认知,多管齐下才能及早发现。

有暴露因子及高风险族群,都应每年定期检测追踪

彭殿王医师建议有抽烟习惯、气喘、长期接触烟雾环境或暴露在空气污染环境中的民众,以及已有持续三周以上咳、痰、喘症状的高危险族群,最好每年一次定期至医院安排肺功能及X光检查。高危险族群更应定期追踪电脑断层扫描,还可发现是否有早期肺气肿、慢性支气管炎问题。

民众亦可透过台湾胸腔暨重症加护医学会推广的“一分钟登阶肺阻塞风险评估量表”来检视自身肺活量:

一分钟内登阶未达30阶,属于高风险族群,应检视自身是否有吸烟史或咳痰喘症状,尽速就医检查;

一分钟内登阶30~50阶,

属于中重度风险族群,需多留意肺功能变化;

一分钟内登阶50阶以上,表示肺功能相当不错,属于低风险族群。

不过林庆雄副院长表示,肺功能下降的前几年很难觉察,建议只要一分钟内登阶未能达80阶的民众都应该把肺功能检查列为定期健康检查项目,延迟肺功能下降就能减少急性恶化机率与就医频率,避免影响生活品质。

药物治疗与阻断暴露因子双管齐下,有效避免肺功能下降

肺阻塞的治疗主要仍以长效型支气管扩张剂为主,亦有新型态的双长效合并支气管扩张剂。如反覆急性发作,则会再搭配其他药物合并治疗。医师会根据病人的肺功能及症状提供建议,帮助患者维持肺功能。

彭殿王医师也呼籲,除了定期追踪检查治疗,最重要的是阻断暴露于危险因子环境当中,如戒烟、远离空污环境、练习吸吐气之类的肺部复健运动,让肺部情况改善,才能有效避免肺功能恶化。



育儿教养

林天德弟兄的三个孩子,老大音乐博士(在美国),老二脑神经医学博士,老三法律博士。在外面都有相当的成就,分享他教养孩子的心得!供我们参考!

1. 不求今世亨通,只求一生爱主

为儿女的祷告要天天,甚至孩子还没生下来,就要祷告。主给我三个孩子,每逢他们一生下来,我就抱在手里,献给主说:“主阿!我不求他们今世亨通,只求他们一生爱主。”我姊妹起头还说,我怎麽可以这样祷告?爱主当然要爱主,不求他们亨通,难道要他们当乞丐?感谢主!我姊妹后来就懂这个意思。她也作这个见证,我的孩子一直到如今,我们没有求亨通,但主给他们的路都非常的好。

像这次我的老大考音乐班,台中市有两个音乐班,一个台中二中,一个晓明女中,晓明女中一学期光学费就要五万块,台中二中才二千块。台中二中很难考取,几百个人考,才录取二、三十位。我本来想不可能了。但感谢主,我女儿还考了第六名。我虽然没有求他们在世亨通,主却为他们亲自开路。所以要为我们的孩子好好祷告。特别现在台湾的治安不好,有许多孩子失踪。我们真要求主保守我们的孩子,在上学的途中都蒙主的保守。

在台中有一个姊妹有三个孩子,她每次都为孩子祷告:“愿主与你们同在,愿耶和華差派祂的使者保护你们。”结果有一天他们在路上走,忽然后面有一个巨大的声音,碰!原来是大楼上面在装玻璃,一块大玻璃掉下来,刚好掉在三个孩子的后面,只差很短的距离。她说,感谢主!主差派使者用手拨了一下,不然孩子的头都被砍断了。所以我们天天

祷告,主就保守我们的儿女,天天不遇见任何的试探,还能爱主更深。

2. 不要勉强栽培孩子,成为李远哲第二

不要勉强儿女参加太多的才艺班、补习班,免得他们的心离主越来越远;却要从小鼓励他们上儿童班,国、高中聚会,趁年幼纪念主,一生爱主,蒙主保守。不要一窝蜂的想把我们的孩子栽培成李远哲第二。从小就要设计得诺贝尔奖。若是没有那个天分还可以,若是没有,你把他打扁了,也是不行。

有的孩子说,我母亲一周要上一个班,我一周要上五个班,又是电脑班,又是陶土班,又是音乐班、英文班、舞蹈班、跆拳道。那些班其实可有可无,但有一个班一定要,就是儿童班。从小带到神的家中,一同来蒙恩,长大了参加国中聚会,也可以擘饼了。

一个区三、四十位圣徒聚会,国中生也可以作见证,而且他们作的见证,很叫我们受激励。在东马来西亚,他们那里没有同工带领,我们的录影带,他们要两三年以后才看得到。没有什麼材料,但他们为什麼能兴旺?

他们主日有六百多人,儿童班就有六百五十人,主日大小私家车都调用,儿童聚会一班接一班。国中生在主日就坐在前面,一同为主申言。长大了,年长的就为他们成全他们的婚姻,他们几乎都在神的家中结婚。所以他们的亲戚关系叫“面缘亲”,好几代都是亲家。结果很少不聚会的,一来就是全家人坐在一起。那个光景何其美!所以弟兄姊妹,要鼓励我们的孩子从小一起聚会,这样他们就一生一世安家在召会。

来源:水深之处

圣经都是上帝所默示的。(提摩太后书三章十六上)

一、学会智慧:敬畏耶和華是智慧的开端。
 二、学会选择:若拥有全世界,失去生命又有何益处呢?
 三、学会说话:凡是说造就人的话。
 四、学会诚信:是就说是,不是就说不。
 五、学会宽容:饶恕人不是七次,乃是七十个七次。
 六、学会谦卑:尊荣以先,必有谦卑。
 七、学会付出:施比受更为有福。



育儿教养

2件不让你後悔的事

水深之处 www.luke54.org