

天气忽冷忽热,谨防感冒袭扰

本报记者 吴英祺

最近三亚天气忽雨忽晴、忽冷忽热,感冒发烧的患者又多了起来。三亚日报记者从市区多家医院和诊所了解到,来看病的患者中,上呼吸道感染患者有增加的趋势。医生提醒,因为季节变化,温差较大,易患呼吸系统疾病,市民需关注天气变化,适当增减衣物,同时增强抵抗力预防感冒。



图文无关

门诊患者五成都是感冒发烧

11月14日上午,三亚日报记者在河西社区卫生服务中心看到,前来就诊的患者明显增多,而其中大多数都是因为上呼吸道感染引起的。医生告诉记者,最近天气变凉,气温忽冷忽热,人体容易感染风寒、风燥之气,引起呼吸道感染。

“中午出门没穿外套,结果晚上有些凉,又淋了点雨,第二天就感冒了!”在河西社区卫生服务中心找医生拿药的市民陈先生道。除了大人,记者还看到不少感冒的小孩。

“孩子上中班,前天趁着周末带他到亚龙湾玩,结果晚上回家后就感冒、流鼻涕。”市民王女士说,周一时孩子还只是感冒,凌晨时突然发烧,喂了退烧药,体温降下去,但担心反复,所以带孩子过来就诊。

“这两天中心接诊的患者中,几乎有一半的患者都是上呼吸道感染。”河西社区卫生服务中心副主任卜会江说。

与此同时,记者从凤凰卫生院、田独卫生院、河东社区卫生服务中心、三亚魏英诊所等医疗机构了解

到,来看病的患者中,上呼吸道感染患者有增加的趋势,人数约占总患者数的一半。

感冒不能盲目使用抗生素

“在上呼吸道感染患者中,老人和小孩各占三分之一。”卜会江说,近期三亚天气多变,温差较大,老人和小孩因为身体的抵抗力相对较差,易感受风寒、风燥之气,引起呼吸道感染的疾病。

此外,一些体质弱,经常熬夜、

抽烟、喝酒,或营养不良的人群,其免疫功能相对低下,导致抵抗力差,也容易引起呼吸道感染的疾病。

三亚市人民医院呼吸科主任林容介绍,上呼吸道感染80%~90%由病毒感染引起,10%~20%则是细

菌性感染,所以患有上呼吸道感染的疾病不能盲目使用抗生素,一定要对症治疗,改善症状。如流鼻涕、打喷嚏症状,可以使用一些抗过敏的药物;如继发细菌感染,可以适当口服一些抗生素;如有高烧情况,可以适当口服退烧药等。

林容提醒,病毒感染引起的呼吸道感染疾病有自愈性,无需用药,但也不能因此而放任,如果不注意,也有可能演变为下呼吸道感染,病情加重,并发肺炎。

记者了解到,上呼吸道感染表现的症状一般包括普通感冒、急性咽喉炎、细菌性扁桃体炎、疱疹性咽峡炎、咽结膜炎等。

治疗感冒预防为主

林容提醒,上呼吸道感染的治疗,一般以预防为主。首先,注意保暖,尤其是下雨天要注意不要淋雨;其次,体质弱,免疫功能低下的人群,不要到电影院、菜市场、电梯等人多、空间狭窄、不通风的地方。如确实需要去,最好带上防护功能较好的口罩,避免交叉传染。与此同时,居住环境和办公环境要保持通风。

此外,要注意作息和饮食,经常熬夜会导致免疫功能低下,所以要保持睡眠充足,并维持正常的饮食,使身体营养均衡,提升体质,增强免疫力。

“坚持慢跑、快走、游泳等,对预防上呼吸道疾病有一定效果。”林容建议,一些免疫力低下的人群,也可以规律性地适当使用一些增强免疫力的药物,提升人体免疫力,增强抵抗力。

健康小知识

心脏病可能与口腔中的细菌有关

心脏病与动脉血管中的脂肪栓塞有密切关系。但一项新研究显示,脂肪分子不仅来自血液,还可能来自口腔中的某种细菌。这一发现可以解释为什么牙周疾病经常与心脏病相关。

心脏病和中风都由动脉粥样硬化引发。在动脉粥样硬化的过程中,动脉血管渐渐被一种名为“脂质”的脂肪物质堵塞、变硬。长久以来,人们认为脂质源自我们摄入的高脂肪高胆固醇食物,例如鸡蛋、黄油、高脂鱼类和肉类等,但无法解释为什么有些人吃很多这样的食物也不易患心脏病。日前,美国康涅狄格大学研究人员在新一期《类脂研究杂志》上报告说,他们可能部分解开了这个谜团。

在对动脉粥样硬化患者的病灶样品进行化学分析后,研究团队发现了一种特殊的脂质。这种脂质分子与普通哺乳动物体内脂类的化学组成明显不同。研究人员认为它们属于一种特定的细菌家族。

一般情况下,这种细菌只在口腔和胃肠道中保持活跃。在合适环境中它们可能会引发牙周疾病,但不会侵蚀血管。不过,它们所产生的脂质却能轻易穿过细胞壁进入血液中。康涅狄格大学牙周病专家弗兰克·尼科尔森认为,这种细菌脂质和人体原生脂质的化学差异也许是导致心脏疾病的原因。(据新华社)

痛风不痛时别不当回事

“好了伤疤忘了痛”,很多痛风患者都是这样。据广州中医药大学第一附属医院风湿病科医师刘明岭介绍,目前在院就诊的痛风患者中,大部分都是痛时来看医生,不痛时不服用任何药物,是典型的“治标不治本”。

痛风是嘌呤代谢紊乱引起尿酸过高所致的疾病,而关节肿痛是痛风发作时的症状。刘明岭提醒说,中医讲究“急则治其标,缓则治其本”。痛风发作时是急症,确实应该消炎止痛,这是“治标”;待关节肿痛缓解后应该降尿酸,这才是“治本”。明确标本,才能控制好痛风。只有把尿酸控制好了(不高于360umol/L),痛风发作才能减少,直至不发作,而且能保护好内脏功能。

“很多患者担心吃降尿酸药物对肝肾功能有损害。药物可能会产生副作用,但不是100%,而且通过验血定期监测可以防范,而尿酸过高对内脏及血管则是100%有损害的。”刘明岭指出,有研究表明高尿酸血症患者脑中风、心梗、心衰、肾衰竭的发病率明显高于正常人。

针对不少患者希望通过控制饮食、加强运动、多喝水来降尿酸的想法,刘明岭认为,这种想法虽然很好,但现实很残酷。很多患者虽然严格执行了,可痛风还是经常发作,尿酸还是很高。严格控制饮食是不够的,药物降尿酸是有必要的。

(翁淑贤)

养生菜谱

木瓜煲猪肚 健脾益气



木瓜煲猪肚

材料:木瓜500克,猪肚半个,蜜枣2颗,生姜数片(2-3人量)。

烹调方法:木瓜去核去皮切大块备用,猪肚清理干净,锅中加清水及生姜片、花椒煮沸后放入猪肚焯烫,捞起刮净猪肚上的白苔,切条与蜜枣、木瓜放入锅中,加清水1500毫升大火煮沸后转小火煮1.5小时,加盐调味即可。

汤品点评:秋季是养胃的好时节。中医认为木瓜有健脾胃、促消化、醒酒、催乳等作用,木瓜中的酵素对消化不良或有胃病人群有辅助作用。同时,木瓜也是一种天然的抗氧化剂,能高效地清除体内的自由基,在一定程度上可以延缓人体的衰老。而猪肚是补脾胃之要品,可以通过调理脾胃达到补中益气的效果。(广中医)

秋冬季高血压多发 专家提醒中老年患者鼻出血需警惕

随着天气逐渐转凉变冷,高血压患病率呈上升趋势。专家提醒若中老年患者鼻出血应加强血压监测,避免因干预不及时增加中风几率。

广西医科大学第一附属医院高血压病区主任黄荣杰介绍,我国高血压的发病率越来越高,18岁以上居民高血压患病率为33.5%,25岁至34岁年轻男性的高血压患病率高达20.4%,高血压呈现高发率和年轻化趋势。

黄荣杰表示,秋冬季是中老年人鼻出血的多发季节,其中高血压引起的鼻出血约占鼻出血患者的40%。治疗高血压性鼻出血,在处理完鼻部出血后,主要是积极控制血压。如果血压太高,可以先控制血压,然后再进行鼻部止血,这样有助于防止脑出血的发生。

据介绍,高血压性鼻出血可防可控。有高血压病史的中老年人平时应注意控制好血压,不要食用过多温燥滋补品,慎用有升压作用的药物,以防血压升高导致鼻腔血管破裂出血。

黄荣杰介绍,压力大、高盐饮食、缺乏锻炼是诱发高血压的主要原因。此外,超重、肥胖也与高血压密切相关,体重指数每上升一个单位,高血压的相对危险性增加10%。

成年人正常的血压范围是收缩压小于120mmHg,舒张压小于80mmHg。当收缩压在130-139mmHg之间,或舒张压在85-89mmHg之间时为高血压前期。当收缩压大于140mmHg或舒张压大于90mmHg即为高血压。

黄荣杰提醒,高血压的发病原因很复杂,在科学饮食的同时,通过吃药可以把血压降到正常水平或者有所降低接近正常水平。但高血压发病机理是长期存在的,所以患者要终身吃药,患者可以根据天气变化对用药做调整,不能因为没有明显症状而停止治疗,以防延误病情。

(曹伟铭)



立冬节气后: 记住六道营养餐 让你热乎过冬天

11月7日是立冬节气,老百姓常说,“立冬宜补冬,养生补嘴空”。到了立冬,寒冬也就不远了,赶紧跟专家学做几道热乎乎的营养大餐吧。

韭菜炒黄鳝

韭菜自古就有“蔬菜之冠”的美称,冬天食用不仅可以除风祛湿,对关节疼痛也有缓解作用。中国中医科学院教授杨力介绍,黄鳝是温性食物,可补肝肾、益气血、强筋骨。冬日补肾,韭菜炒黄鳝很好,但火气重的人不宜多吃。

做这道菜首先要将黄鳝洗净切成寸段,用姜汁至少腌10分钟(去除腥味)。先将黄鳝炒熟,再放入韭菜。由于黄鳝体内有一种颌口线虫的囊蚴寄生虫,如果没有烧熟烧透,会有感染颌口线虫的风险,因此,一定要炒熟。另外,要选长得比较饱满、活泼、颜色明黄的,太老或太小的都不好,当然,不要选购死黄鳝。

红枣芝麻粥

解放军309医院营养科主任左小霞表示,立冬后天气更冷,有些肾气不足的人就会感觉手脚冰冷。她推荐喝红枣黑芝麻粥,能迅速温暖身体,也助于体内微循环,尤其适合手脚冰凉或便秘者。另外,红枣中的芦丁可软化血管,而环磷酸腺苷有提高免疫力和抗癌的作用;黑芝麻不仅能补肾、滋养肌肤,护发的效果也不错。血脂高者还可再加点荞麦或燕麦等富含膳食纤维的粗粮一起熬粥食用。

红枣是温热食物,吃多易上火,每人每天3-5颗为宜。挑选黑芝麻



时用手捻一下,若褪色可能是被染色了,也可以掐一下,天然芝麻里面应该是白色的。

羊肉萝卜汤

寒风起,羊肉肥,立冬进补,羊肉是首选。羊肉有补脾益气的功效,而萝卜是凉性食物,与羊肉搭配,堪称冬日进补绝配。

北京电力医院营养师崔军军说,炖羊肉白萝卜汤非常适合冬天喝。把羊肉切块放入冷水中慢慢加热(若一开始放入沸水中煮,不利于肉中杂质排出),水沸后捞出;再加入热水以及葱、姜、八角一起炖制,快熟时放入萝卜即可。注意盐要在快出锅前放,加盐过早会导致肉不容易炖熟。

羊肉中嘌呤含量较高,痛风患者不要多吃。另外,购买时要选择羊肋部的肉,炖出来口感较好,且有嚼头。

水煮花生米

北京中医医院妇科副主任医师朱梅介绍,气血亏虚似乎和女人更“亲密”。元代著名医家朱丹溪曾说“女子阴常不足,阳常有余”,因为女性一生经、带、胎、产、乳,都需要损失大量的精血津液,即伤阴。

所以相对于男人,女人更需要补气。由于气血的消耗往往是造成女人气血亏虚的原因,所以造血的原材料——铁质就显得尤为重要,女人补血最要补铁。

花生米是补气血的“良药”,尤其是在女性经期过后,需要补充流失的铁。但最好是用水煮,补阴作用更佳。炸花生米油脂含量高,吃多了还易“上火”。

清炖牛肉

气血亏虚也经常会上男人。尤其是现代男人承受很大压力,工

后颈部、背部到臀部及双腿后侧,为全身性综合伸展动作,更可舒缓紧绷背部。

延展腿后侧

步骤:左腿用力抬至最高,脚板向内勾,双脚打直夹角约呈90度。深吸气,双手向前延伸,将背部及脊椎延展开来。吐气,上身前弯下趴,将身体往后拉,同时胸部感觉放松下沉,双腿后方尽量打直,可伸展双腿后侧,停留5-10秒。

功效:拉背动作可伸展到手臂、

抬脚

步骤:抬头挺胸坐在椅子上,双手抓住椅子支撑身体。慢慢将右小腿抬起伸直,与地面平行保持5秒,然后慢慢将小腿放下。双腿交替重复5次。

功效:可以起到拉长腿部线条,瘦小腿的效果。(李雷)

办公室的健身小招

上班族一天最少有8个小时都呆在办公室,下班之后有时也难抽出时间运动。工作间隙,可以试试做一些小运动来舒展筋骨。

拉背动作

步骤:取一把稳固的椅子,将双手扶住椅背上方。双脚慢慢往后

退,直到背部可以打直与椅背等高,此时的颈、背、臀尽量呈一直线,并与双脚呈90度,先深吸一口气感觉脊椎延伸开来。吐气,同时将臀部往后上方推,感觉有力量在后端将身体往后拉,同时胸部感觉放松下沉,双腿后方尽量打直,可伸展双腿后侧,停留5-10秒。

功效:拉背动作可伸展到手臂、