

健康小知识

症状类似感冒易被误诊 医生提醒 警惕小儿川崎病

最近重庆一3岁儿童突发高烧,被当成感冒治疗了5天也不见好转,后来在重庆医科大学附属儿童医院确诊为川崎病。医生提醒,川崎病早期症状与感冒相似,易被误诊,需引起家长警惕。

据了解,川崎病也被称为皮肤黏膜淋巴结综合征,冬季发病相对较多,以发热为主要表现,同时可伴有球结膜充血、多形性皮疹、口腔溃疡、杨梅舌等临床症状及体征。

“川崎病早期表现与普通感冒很相似,往往难以鉴别,容易被误诊而延误治疗。”重庆医科大学附属儿童医院心血管内科医生向平说,川崎病最大的危害是损害冠状动脉,是小儿冠状动脉病变的主要原因,也是成年后发生冠心病的潜在危险因素。

医生介绍,川崎病急性期治疗主要是控制炎症和抗血小板聚集,明确诊断后需口服肠溶阿司匹林,大剂量输注静脉丙种球蛋白。

向平说,川崎病预后良好,大部分孩子是可以痊愈的,不会遗留身体器质性损害。但少数孩子也可能发生大的冠状动脉瘤及血栓形成。因此,早期诊断、规范治疗是降低川崎病冠状动脉损害的关键。(李松)

心率快会高血压 心率慢也会高血压

很多人都知道,心率过快跟高血压有着密切关系。因此,有人认为,心率缓慢是件好事儿。事实并非如此,心率过慢的话,也可能引起高血压。

心率是指心脏每分钟跳动的次数,一般情况下人的每分钟心跳与脉搏次数是相同的。成年人正常心率范围是60~100次/分钟,大多数人每分钟心跳七八十次。在平常情况下,安静时每分钟心跳大于100次,为“心动过速”;少于60次,就是“心动过缓”;心跳若时快时慢,跳跳停停,称为“心律不齐”。这三者都是不健康的“心律失常”状态,与高血压有密切关系。

心率过慢也可能引起高血压,是因为如果心跳太慢,在舒张期心脏各个腔内就会充盈更多的血液,从而造成收缩期排出更多的血液,收缩压就会更高。另一方面,心率太慢,心脏的舒张期就会相应延长,舒张期血压也会相应降低。可以说,心率慢导致的高血压,最重要的特征就是单纯的收缩压增高,舒张压正常甚至降低、血压差增大。这种情况在老年人身上更为明显。

实际上,很多心率太慢造成的高血压患者,将过缓的心率纠正后,血压就会有所降低,从而达到正常状态。(张强)

“服药即卧”易伤食道

许多人习惯于服药马上躺下或立即入睡,认为这样有助于药物吸收。对此,药监部门提示,尤其在饮水量少时,这样做往往会使药物粘在食管,引起食道损伤。

太原市药监局提示:一些患有药物性食管炎患者都曾在睡前服用过胶囊类药物,如抗生素胶囊、感冒胶囊等。这些药物具有一定的刺激性、腐蚀性,如果在食道停留时间过长,易致食道溃疡。

正确的做法是:服药时应取坐位或站立,用适量温开水送服,服后不要立即仰卧,而应稍停留片刻,利用药物自身重力作用使其快速通过食道,以免在食管内滞留延缓药物作用及损伤食道黏膜。

同时,服药前应仔细阅读药品说明书,如无特别注明、医生无特别交代,最好活动数分钟再入睡。如果服药后感觉药物堵塞在食道中,且不舒服感觉持续较长,应立即就医。(刘翔霄)

孩子吃绿叶菜 可预防心脏病

近日,发表在美国《营养学杂志》的一篇文章表明,青少年不吃绿叶菜,会增高心脏病患病风险。

研究表明,摄入含维生素K的食物(如菠菜、白菜、生菜和橄榄油)的青少年,心脏左心室增大的概率是正常青少年的3倍。研究人员对755名年龄在14~18岁之间的健康青少年的研究发现,只有25%的受试者摄入了足够的维生素K,大约10%的青少年左心室有一定程度的肿大。

美国奥古斯塔乔治亚医学院的研究人员表示,左心室肿大等病变常见于慢性高血压患者,会直接影响心脏功能。(据《中国妇女报》)

冬季进补 记住这三句口诀

俗语“冬季进补,上山打虎”,但是也不能“盲补”。如何进补?中医专家和营养专家给了三句进补口诀。

少年重养,中年重调,老年重保

冬季进“补”,也要因人而异。河南省人民医院中医科医学博士、副主任医师王雪梅提及,人有男女老幼之别,体(体质)有虚实寒热之辨,中医养生原则,应该是:少年重养,中年重调,老年重保。

也就是说,少年阳气正盛,其实可以不补,或者小补;而中年人就要根据最近的身体状况作出相应的调理了,比如最近很劳累,身体损耗太大,就要补一补;现在老年人往往患有多种慢性疾病,更应多重视保护。比如立冬时节,气温变化大,高血压、冠心病患者更应注意保暖,规律用药,减少出汗等体力活动;患有颈椎病、腰椎病的患者,应注意局部的保暖,多做一些柔和的锻炼,如练太极拳、八段锦等养生操,这些都体现了“老年重保”的理念。

王雪梅进一步介绍,进补还要找中医师进行辨证,不能清补、温补、大补、小补,不分轻重缓急一起上,那样不但达不到进补的目的,甚至还会因小失大,对身体造成不必要的危害。

事实上,在临床上,每个人的

情况不一样,有些人以清为补、有些人以通为补、有些人以化痰除湿为补等,不是只有补气养血、滋阴温阳才算是补,还要根据具体年龄来看。

南方清补,北方温补,高原润补

进补还要注重区域之分。我国幅员辽阔,南北气候差异很大,虽说都是冬季,在北方的人已经看到了飞雪,穿起了厚棉袄,而在南方的人还穿着单衣。王雪梅介绍,其实,中医里的立冬进补也有个地域原则:南方清补、北方温补、高原润补。

具体来说就是,北方地区的冬季天气寒冷,进补宜大温大热之品,如牛、羊肉等。而长江以南地区虽然已入冬,但气温较北方地区要温暖得多,进补应以清补甘温之味为主,比如鸡、鸭、鱼类。在我国南方,立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉。而地处高原山区,雨量较少且气候偏寒的地带,则应以甘润生津之品的果蔬、木耳、冰糖为宜,比如做一道冰糖炖雪梨就是不错的膳食。

王雪梅提醒,“南方清补,北方温补,高原润补”,这句口诀说的是大环境的一个原则,另外还要注意我们生活的小环境。比如现在北方普遍都通了暖气,很多人长期待在温暖的室内,所面对的环境不一定就是寒,也有可能是热;而南方一



些家庭,冬季也会开空调取暖,所以环境里还夹杂了些燥,这样进补的同时还得润燥。如果个人再有个什么基础疾病,这样一来,我们面对的环境复杂了,体质也复杂了,进补就不是简单的跟着户外环境来了。所以在遵循地域环境进补时,最好还是到医院找中医师辨证一下,以便更好地进补。

少吃咸,多吃苦,平平安安来进补

从立冬开始,寒冷的天气正式登上季节的舞台。中医认为此时可

以进补,不过饮食应“少咸、多苦”。王雪梅解释,这是因为按照中医理论,冬季为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦。

从五行理论来说,咸胜苦、肾水克心火。若冬季咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更亢,从而使心阳的力量减弱,所以就应该多吃一些苦味的食物,以助心阳,这样就能抗御过亢的肾水了。

“事实上,现在大家都很注意饮食上的‘少咸’,过咸无益,不过,在这个季节吃点苦味的食物倒也不错。”王雪梅推荐苦瓜、芹菜、莴笋、生菜等蔬菜,除了按照中医的理论,

可以养心外,这些苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等,具有抗菌消炎,提神醒脑,消除疲劳等多种功效。

说起“养心”,除了饮食上多吃苦,王雪梅建议大家从情志养生上来调节养心,因为养心贵在养性。

中医常说,“药补不如食补,食补不如神补”,可是我们如何才能做到神补呢?王雪梅提到,虽说我们现在不能像古人那样“早睡晚起”,不过也可以在这个季节里借助读书来养性,或者练练瑜伽、太极、站桩这类方式的静功来养生。(据《健康时报》)

四种食物冬季食用 滋阴润燥

到了冬天,天气变得寒冷干燥,这个时候我们“内火”旺盛,所以冬季养生也要注重滋阴润燥降火。通常人们都会选择喝水来滋阴润燥,其实冬季滋阴润燥光靠喝水解决不了“体渴”的问题,还需要饮食来调理。

萝卜

民间有“十月萝卜赛人参”的说法。萝卜中维生素A、C的含量特别丰富,生吃有清热生津、凉血止血、生气的功效;熟食则能健脾和胃、消食下气。萝卜与黄豆、牛肉一起搭配食用,有益气补血、强筋骨的功效,适宜更年期的女性食用。

蜂蜜

蜂蜜是传统的补养佳品,具有清热补中、解毒止痛、润肺养肺的功效,对神经衰弱、高血压、冠状动脉硬化、肺病等均有疗效。老年人在秋冬季可以蜜代糖,常常服用。

红薯

《本草纲目》记载,红薯有“补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴”的功效,使人“长寿少疾”,还能补中、和血、暖胃、肥五脏等。当代《中华本草》说其:“味甘性平,归脾、肾经。”“补中和血、益气生津、宽肠胃、通便秘。红薯含有丰富的淀粉、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、维生素B、维生素C、维生素E以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素和亚油酸等,营养价值很高,被营养学家们称为营养最均衡的保健食品。”因为其较高的营养价值,红薯在日本被誉为“长寿食品”。

大枣

大枣具有宁心安神、益智健脑、增强食欲、除腥祛味、抗过敏、提高免疫力的作用,亦可防治高血压、骨质疏松和贫血,是补养佳品。(张婷)



鸡汁萝卜

冬季进补 食羊肉 适合你吗?

冬季又到了吃羊肉进补养生的好时机,羊肉涮锅、羊肉炖菜、羊肉汤养生美食,你吃对了吗?

唐山市中医医院肿瘤科副主任医师王清贤介绍,羊肉的味道甘而不腻,性温而不燥,能够暖中祛寒、温补气血、开胃健脾,对一般风寒咳嗽、慢性气管炎、虚寒哮喘、肾阳虚、腹部冷痛、体虚怕冷、腰膝酸软等一切虚证均有治疗和补益效果,所以冬天吃羊肉,既能抵御风寒,又可滋补身体,可谓是一举两得。但是羊肉虽好,但食用起来还是有禁忌的。

吃羊肉的好处

据《本草纲目》记载,羊肉能补



体虚,祛寒冷,温补气血;益肾气,补形衰,开胃健力;补益产妇,通乳治带,助元阳,益精血。主治肾虚腰痛,阳痿精衰,形瘦怕冷,病后虚寒,产妇产后大虚或腹痛,产后出血,产后无乳或带下。羊肉厚浓温厚,暖肝脾而助生长,缓迫急而止疼痛,大补温气之剂也。

羊肉历来是民间冬季进补的重要食材之一。当体内有虚有寒时,不妨来一顿羊肉汤补一下。

吃羊肉的禁忌

羊肉并不是人人皆宜。羊肉虽是冬季良好的补益之品,但也有其适应症。患慢性病尤其是患肝

病者不适合吃羊肉;口舌糜烂、眼睛红、口苦、烦躁、咽喉干痛、牙龈肿痛者表现为热证者不适合食用;腹泻者不适合食用;服中药者,若方中有半夏、石菖蒲等不适合羊肉。另外,高血压、肝阳旺盛的人也不宜多吃羊肉,否则容易引起头晕。

吃羊肉时忌喝茶。因为羊肉中含有丰富的蛋白质,而茶叶中含有较多的鞣酸,吃完羊肉后马上喝茶,容易引发便秘。

不与西瓜等寒凉食物同食。吃羊肉不仅不能喝茶,也不可以吃西瓜,在冬季或许吃西瓜的频率比较低,但是在夏季的时候一定要注意了。王清贤认为,吃羊肉后再吃

西瓜,这样会伤“正气”,人体健康情况下,正气足,才能发挥其保护机体健康的作用。当人体的正气虚时,六淫邪气入侵,人就会容易生病,当一个人的正气旺盛,就会与致病邪气相抗拒,就不会生病。同时因为羊肉性属大热,而西瓜性寒,属生冷食物,冷热积聚,不宜维护“正气盛”。

忌吃南瓜等辛温燥热之品。南瓜性属温热,和羊肉同属于温热的食物,所以不可以一起吃,同样的道理,在烹调羊肉时也应少放点辣椒、胡椒、生姜、丁香、茴香、醋等辛温燥热的调味品,以防上火。(史爱华)

冬天三杯 温肾补气茶

白、月经量少色淡等,宜常食动物肝脏、血制品、龙眼肉、桑椹、黑木耳、菠菜等。三是补阳:阳虚者常表现为手足冰凉、怕冷、腰酸、性功能低下等,宜常食羊肉、虾、核桃仁、韭菜、枸杞子等。四是补阴:阴虚者常表现为两颊潮红、手足心热、夜间盗汗,女性白带增多等,宜常食银耳、梨、葡萄、牛奶、白菜等。除了食疗,日常还可以调配一些茶饮,这里介绍三款适合冬季时节茶饮。

黄芪红枣茶:新鲜的黄芪20克、红枣5枚,加入400毫升清水煎煮30分钟即可。之后可续水多

次煎煮,饮用一天。此茶可消除疲劳、提神、止汗,对于气虚体质者经常出现的疲倦、盗汗等情况有一定的辅助治疗。

大枣茶:大枣(干)10~15克,用200毫升水冲泡5分钟即可饮用。此茶具有益气生津、补脾和胃的作用。

核桃蜜茶:核桃仁10克,红茶15克,蜂蜜适量。前两味共捣成细末,用沸水冲泡后加入适量蜂蜜即可饮用。具有温肾纳气、充旺元阳的作用,改善肝肾功能。

(据《生命时报》)



恰当的补冬宜先健脾胃,以防“虚不受补”。冬补大致分四类。一是补气:气虚者常表现为稍一活动就冒虚汗、说话无力、精神疲乏,

女性子宫脱垂等,补气食物主要有山药、红枣、大米、糯米、花生等。二是补血:血虚者常表现为头昏眼花、心悸失眠、面色萎黄、嘴唇苍