

秋冬季节 小心消化道“闹情绪”

秋冬季节是消化道疾病的高发期,在寒冷的季节,人们更倾向于食用高热量、高脂肪的食物,同时户外活动减少,免疫系统容易出现各种问题。因此,采取有效的预防措施、确保消化系统健康十分重要。

保持均衡饮食

摄入足够的蔬菜、水果、全谷物食物和高蛋白食物。均衡饮食可以为身体提供足够的纤维素和维生素,有助于维持肠道健康。

控制脂肪的摄入

高脂肪食物易给胃肠道造成负担,导致胃酸倒流和胃溃疡。在秋冬季节,应尽量减少摄入高脂肪食物,如油炸食品和肥肉。

控制甜食和咖啡的摄入

甜食和咖啡会导致胃酸分泌过多,增加胃肠道不适的风险。因此,在寒冷天气要减少糖的摄入,避免喝过多的咖啡,以此降低患消化道疾病的风险。

保证饮水充足

人体摄入充足的水分,有助于消化食物、稀释胃酸,减少便秘和胃肠不适的风险。适量饮水有助于维持胃肠道黏膜的健康。

控制酒精摄入

过量摄入酒精对胃肠道有害。酒精会刺激胃黏膜,导致胃炎和胃溃疡。如果要饮酒,应保持适度,避免过量饮酒。

避免食用过冷和过热食物

过冷或过热的食物都可能对胃肠道产生不利影响。在秋冬季节,避免摄入过热的食物,以免烫伤口腔和食道黏膜。同样,也要避免食用过冷的食物,以防刺激胃黏膜。

注意保暖

为了保持人体正常的消化功能,要让身体保持温暖。穿暖和的衣物,避免人体长时间暴露在寒冷环境中,有助于降低肠胃不适的发生率。

注意手部卫生

秋冬季节是感冒和流感等传染病高发季节。要经常洗手,尤其是在进食前和处理食物前后,可以降低人们感染疾病的风险。

注意食品安全

在秋冬季节,要特别注意食品的保存和烹饪安全。确保食物在适当的温度下保存,避免生食食材。肉类和蛋类要煮熟后食用,以杀灭细菌。

适度运动

锻炼有助于增强人体免疫系统功能,提高身体的抵抗力。如果天气寒冷,人们可以选择在室内进行适度运动,如练习瑜伽和健美操等。

补充维生素D

在秋冬季节,由于阳光不足,人们容易缺乏维生素D,维生素D对免疫系统非常重要。在医生的建议下,可以考虑服用维生素D补充剂。

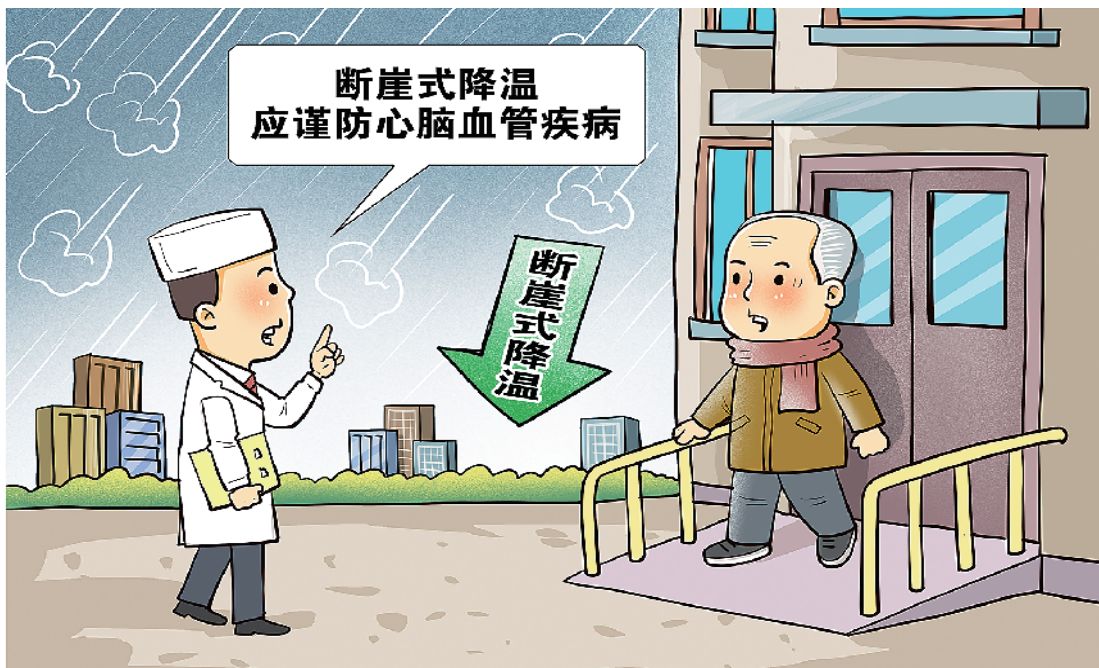
管理压力

压力会影响人体消化系统的正常功能,引发胃肠道问题。因此,在秋冬季节要学会有效地管理压力,可通过冥想、运动、社交互动等方式来缓解紧张情绪。

保持规律的生活方式

保持规律的作息和充足的睡眠。减少不良习惯,如抽烟和过度饮酒。规律的生活方式有助于维持免疫系统和消化系统的正常功能。

(据《大河健康报》)



谨防心脑血管疾病

近日,我国部分地区出现连续降温,风寒效应明显。专家提示,面对温度的断崖式下降,一定要做好防寒保暖和对心脑血管的保护,特别是老年人群,在秋冬季更需要提高警惕,谨防心脑血管疾病的发生。

新华社发 朱慧卿 作

秋冬换季总流涕 警惕过敏性鼻炎



医生袁志磊询问患者病情。 记者 郑伟元 摄

每年秋冬季节交替之际,天气多变、忽冷忽热,是感冒的高发期。很多人出现鼻子痒、打喷嚏、流涕等症状,吃感冒药不见好,且症状反反复复,特别是孩子长期流涕不见好,这时应警惕过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎的表现比较突出,例如清水样鼻涕、鼻痒、鼻塞、打喷嚏、眼痒等。有的人还会出现睡眠障碍,这在过敏性鼻炎患者中占60%。还有一些人会有性格方面的改变,比如爱生气、易激惹,或者行为异常等。

如何分辨过敏性鼻炎与感冒

过敏性鼻炎的症状与感冒相似,都有流涕、鼻痒、鼻塞、打喷嚏等症状,所以,不少患者在发病初期常把过敏性鼻炎当成感冒。以下几个方面可以帮您分辨感冒与过敏性鼻炎。

1.流清鼻涕。感冒初期鼻涕呈清水样,量少;而过敏性鼻炎恰恰相反,打喷嚏时会伴随大量清鼻涕,且打喷嚏常常在鼻痒之后。

2.鼻痒。感冒时,鼻子最主要的症状不是痒,而是长时间的鼻塞;而过敏性鼻炎发作时,鼻腔与咽喉部位会非常痒。

3.打喷嚏。感冒时打喷嚏次数不多;过敏性鼻炎患者会连续打喷嚏,一般会连续打十几下。

4.其他症状。感冒时会并发一些全身症状,如

全身无力、肌肉酸痛等;而过敏性鼻炎发作时,通常不会出现这些症状。

过敏性鼻炎的治疗

1.过敏性鼻炎的对症治疗药物包括抗组胺药、减充血剂、抗胆碱药、糖皮质激素和肥大细胞膜稳定剂等。这些药物的给药途径有口服、滴鼻和鼻腔喷雾等。在治疗过敏性鼻炎的药物中,以糖皮质激素和抗组胺药物为首选,减充血剂、抗胆碱药和肥大细胞膜稳定剂多为辅助用药,用于改善某些症状。

2.禁止滥用抗生素。许多鼻炎患者认为鼻炎就是炎症,滥用抗生素来治疗。实际上,抗生素是用来对付细菌的,对改善过敏症状无效。滥用抗生素可导致过敏性疾病迁延不愈,甚至导致药物性鼻炎。除非出现细菌感染,如高烧、鼻子有脓性分泌物时才考虑使用抗生素。

重视过敏性鼻炎的防治

近年来,儿童支气管哮喘的发病率有明显增高趋势,其中一个重要原因,就是家长不重视儿童过敏性鼻炎的防治。患儿从呼吸道过敏发展到典型支气管哮喘往往有一个过程,这可能和气道与过敏原接触的顺序有关。儿童哮喘的主要过敏原为吸入性过敏原,如粉尘螨、花粉、猫(狗)毛屑等。这些物质首先到达鼻腔,接着是咽喉和气管,最后才到达支气管、小支气管和肺泡。如果过敏反应发生于鼻腔,会致过敏性鼻炎,患儿出现鼻塞、鼻痒、流清鼻涕、打喷嚏等症状。如果不及治疗,炎症很可能向纵深发展,到了咽喉、气管,则产生咳嗽变异型哮喘。如果再不及治疗,过敏反应到了支气管、小支气管,则最终发展为支气管哮喘。

过敏性鼻炎患者要加强对鼻子的保护,随时保持鼻腔清洁;5时至10时尽量减少户外活动;保持室内空气的湿度,可使用空气过滤器,不要让鼻腔太干燥;及时更换和清洗床单、被罩,防止螨虫及其分泌物诱发过敏性鼻炎。

(周口淮海医院手足外五科 袁志磊)