

气温骤降切记三要三不要

冬至过后,全国大部分地区气温陡变,急剧降温会使人体的血管收缩,造成血管阻力及血压上升,心脏负荷增加,脑溢血和心肌梗死等病发作的机会增加。而化雪时更加寒冷,也很容易诱发心肌梗死等心脑血管疾病。

因此,在气温骤降的天气里,患有高血压、心脏病等疾病的老病号,除应注意加强防护,及时服药,避免情绪激动外,还要做到“三要、三不要”。

一要加强防寒保暖

在我国即使暖冬年份,也不排除受强冷空气影响而出现寒潮,甚至降雪的天气,暖冬同样需要防寒保暖。面对气温的大起大落,一定要加强自我保护意识,及时增减衣物,有慢性基础病的人更要注意外界气候变化对自身的影响。习惯在清晨出门运动的中老年人,应晚些出门或准备

足够的御寒衣物,以免突然进入寒冷的环境中,因温差过大而发病。

二要合理安排锻炼

冬季不宜太早锻炼。因为清晨低层空气不易上升,近地面空气污染严重,而有雾的早晨更是如此。冬季要根据身心状况锻炼身体,每天进行有氧运动时间不少于30分钟,有慢性心血管病的人群注意不要选择爬山、跑步、打球等过于激烈的运动项目。运动量以不增心率为宜,或心率虽明显增加,但经休息片刻即能逐渐恢复正常,且不伴有胸闷、胸痛、气短、咳嗽等症状。

三要适当进补

“冬令进补,开春打虎”。按照祖国传统医学的理论,冬季是精气藏匿的时节。由于气候寒冷,人体对能量与营养的要求较高,而且人体的消化吸收功能相对较

强。适当进补不仅可提高机体的抗病能力,还可为来年的健康打下基础。但如果盲目进补,反而有害。现在,“胶囊一族、膏方一族”在不少年轻人中流行。其实任何补药、补品服用过量都有害,只会加重机体负担,并非越补越健康。

一不要昼夜开空调

许多上班族在家开空调,出门开车开空调,上班还开空调,加上工作繁忙,户外活动较少,整天生活在空调环境中,对健康非常不利。由于开空调时必须紧闭门窗,时间长了会导致室内缺氧,细菌、病毒也会趁机大量积累,造成室内空气质量下降。因此,空调隔些时间可以停一下,并适当开窗通风或直接到户外活动片刻。其次,室内外温差不宜过大,最好保持室内比室外高8℃。如果室内外温差过大,人在骤冷骤热的环境下容易伤风感冒。

二不要过量饮浓茶、咖啡和酒

在短短几个月的冬季里有很多节日,如圣诞节、元旦、春节等。朋友相约、家庭团聚、单位宴请,临近岁末有许多的聚会、娱乐在等着我们。吸烟、饮酒相对增多,大量摄入浓茶、咖啡,以及高热量、高胆固醇的食物,将导致越来越多的中年人肥胖,患上高血脂、高血压、冠心病等。

三不要忽视健康体检

冬季气温较低,高血压病患者血压增高,需要及时调整药物。寒冷的天气还可引起体表小血管痉挛和收缩,使血流速度缓慢,血黏度增高,加重心脏负担,使心肌缺氧加重。近年来,即便是接连暖冬,冠心病、心绞痛发作和急性心肌梗死的发病率仍维持在较高水平。

随着社会进步步伐的加快和人民生活水平的提高,加上高强度快节奏的工作,心血管疾病患者已越来越明显地呈现出年轻化趋势。近年来,三十九岁发生冠心病、心绞痛,房颤甚至心肌梗死,已不再是什么新鲜事。所以,无论是老年慢性病患者还是中青年人群,定期健康体检对于早期发现潜在的心血管疾病尤为重要。

老人口臭留神全身病

多数口臭是口腔局部疾病引起的,而许多全身疾病也可引起明显的口臭。特别是老年人,如果有明显口臭而无明显牙病,则很可能是全身疾病引起的,要及时检查身体,以便能早期发现疾病,早期治疗。

临床上引起口臭的常见全身性疾病多为内分泌系统疾病。出现无明显牙病口臭时应注意查一下以下几种疾病:

糖尿病 大多数糖尿病患者都伴有不同程度的免疫功能障碍,口腔中的致病菌增多,易引起牙龈炎和牙周炎。一般来说,引起牙龈炎和牙周炎的细菌增殖能力很强,其代谢产物是硫化氢和吲哚类物质,这些物质挥发性很强并产生难闻的气味。

胃肠道疾病 胃病患者的口臭一般是由

于胃蠕动异常,胃内食物消化不良反流到食管引起。胃病性口臭较明显,呈酸臭味。慢性胃炎、胃溃疡都可出现口臭。

肝病 肝病患者的口臭一般呈腐臭味。这是因为肝病患者肝功能异常,导致血液中的尿素氮和氨含量增多。而氨经呼吸从口鼻排出一部分,产生比较明显的口臭。肝病患者的舌苔较厚,是口腔细菌生长繁殖的良好场所,细菌代谢产物会产生难闻的气味。因此,肝病者出现明显的口臭,往往是肝病加重的表现,需及时诊治。

肾炎 肾炎患者出现肾功能异常时会产生较明显的口臭。患者常常感觉口中有臭咸菜味道,而其他人则可嗅到臊臭味。肾炎患者发生口臭的机理与肝病患者发生口臭的机理相似,口腔难闻的气味也相似,都是由于血液中的尿素氮和氨含量增多所致。肾炎患者有时自己感觉口内有甜味和咸味,这是因为肾炎患者体内钠离子增多所致。

心脏病 心脏病患者的口腔异味一般为轻度腐烂臭味。患者也感到口腔内有异味,而且刷牙和漱口无明显效果。心脏病引起的口臭多是口腔内菌群发生变化所致。许多治疗心脏病的药物会抑制唾液的分泌,患者感到口腔干燥。唾液中含有溶菌酶,唾液分泌减少使得口腔抗菌能力下降,口腔中的细菌增多,因此口干患者多数伴有口臭。

有明显口臭而无明显牙病时,很可能是全身疾病引起的,要及时检查身体,尤其要注意检查内分泌系统,肝、肾、心脏等疾病,以便能早期发现疾病,早期得到治疗。



警惕蓝光损伤视网膜

众所周知,紫外线会对眼睛造成损伤,但蓝光对眼睛的伤害却很少有人知道。实际上,蓝光对视网膜的损伤并不亚于紫外线。研究证实,蓝光可以照射到视网膜的最具危害性的可见光。

紫外线是一种电磁波,波长小于可见光。紫外线对人的损伤是逐渐形成的。一般来说,人体不会感觉到紫外线的存在,更不会有何任何预警告诉您伤害正在进行。过量紫外线照射引起的损伤包括皱纹、晒伤、角膜损伤、白内障、皮肤癌、免疫系统的伤害。

蓝光是可见光谱中最有能量的部分,波长介于450至495纳米。蓝光可以穿透眼睛的晶状体到达视网膜,对视网膜造成光化学损害,直接或间接导致黄斑区细胞的损害。长时间暴露在蓝光下就会造成视网膜的退

行性改变,在临床上则表现为许多眼科疾病,如年龄相关性黄斑变性(AMD),这也是全球主要的不可逆性致盲眼病之一。

值得注意的是,蓝光不仅存在于强日光中,生活中常见的闪光灯、浴霸、舞台灯光等光线中也有蓝光。

紫外线和蓝光对于人的损伤都是逐渐形成的,在产生损伤的时候人通常不会感到任何不适。因此,我们应特别注意保护眼睛免受伤害,避免包括黄斑变性、白内障等在内的很多致盲疾病的发生。特别是在户外,即便阴天,云层也无法完全阻止紫外线的辐射。日常生活中,最简单的防护方法就是在任何可能受到紫外线或者蓝光照射的情况下,佩戴一副合格的太阳镜,帮助阻挡紫外线以及大部分蓝光。

饮食防癌“玉律”

营养对于肿瘤患者来说至关重要,是患者治疗和生存必要的物质基础。世界癌症研究基金会邀请了8国16位著名专家,综合研究了全球最新饮食与癌症预防方面的科研成果,不仅考虑到了世界各国不同的饮食习惯,还兼顾了冠心病等慢性病的预防,提出了预防癌症的饮食原则,我们不妨称之为防癌“玉律”。

- 以植物性食物为主。每天的食物中,谷类、蔬菜、水果、豆类应占2/3以上,多吃植物根茎类食物。
- 控制体重。避免过轻或过重,成年后体重增幅不应超过5千克。
- 坚持锻炼。每天应有1小时左右的快走或类似运动;每星期要进行1小时的剧烈运动,骑车、游泳、爬楼梯,做家务都可以,但要运动到出汗程度。
- 多吃新鲜蔬菜和水果。绿叶蔬菜、胡萝卜、土豆和柑橘类水果防癌作用最强。
- 不饮酒或限制饮酒。
- 限制肉类食品。每天猪、牛、羊等红肉要少于90克,可选择鱼和禽肉代替。
- 限制高脂肪饮食。
- 少吃盐及腌制食品。
- 保证食物新鲜。要学会利用冷藏或其他适宜方法保存食物;不要放在常温下存放

时间过长,可能受真菌污染的食物。

●注意食品安全。只有当食品中的添加剂、污染物及其他残留物含量低于国家规定的限量时才是安全的。食用时可采取冲洗、削皮、浸泡、加热的方法减少危害。

●科学烹调。不吃烧焦的食物,直接在火上烧烤的鱼和肉或腌肉、熏肉只能偶尔食用。

●正确使用营养补充剂。如果身体有特殊情况,补充营养剂一定要在营养师或医生指导下进行。



关怀癌症病人莫过度

癌症作为一种威胁生命的疾病,一旦确诊会对患者造成严重的心理刺激,对家属也是一个巨大的考验。积极的关怀和护理是提高癌症患者生存质量、促进康复的重要手段。但如果家属对癌症患者关怀过度,反而会适得其反。关怀过度的表现如下:

第一,关怀照顾过于无微不至,甚至连挤牙膏、拧毛巾这类小事都包办。这样易使患者感到自己已是一个废人,从而丧失生活的信心。有些患者还会因此产生依赖心理,时间一长必会造成功能丧失。

第二,在患者面前表示怜悯与

同情,与其交谈过于小心翼翼,如目光不敢对视,顾左右而言其他等。患者会因此联想到自己与常人的区别,以及自己已被排除在社会正常生活之外,内向、敏感的患者此种感觉会更加强烈。

第三,有意隔断患者与社会的联系,如过于严格地限制探视,禁止患者看书读报,缩小其活动范围等。这样做的后果是使病人孤独感更强烈,甚至产生被社会遗弃的感觉。

第四,不适当的忌口。如这也不能吃,那也不能碰,如此最易导致患者营养不良和精神异常。

严冬饮食调整五方案



方案1:增加粗粮

粮食 据《黄帝内经》记载:“五谷为粮,五菜为蔬,五果为种,五畜为宜。”所谓五谷,即谷子、小麦、大米、红薯、玉米。建议大家不要只以精米、精面为主食,而要吃些粗粮。

红薯 抗癌协会经过大量研究得出这样的结论,在前20种抗癌明星食品中,第一种是熟红薯,第二种是生红薯。它含有大量的维生素A,能提高皮肤的抗病能力。多吃红薯对预防甲流和各种传染病也能起到作用。红薯还含有大量的膳食纤维,能有效缓解便秘。

方案2:白菜豆腐保平安

冬季百姓常吃的蔬菜有白菜、土豆和萝卜。

白菜含有大量的维生素C和膳食纤维,冬季常吃白菜,食欲就会有所减少。所以说“白菜豆腐保平安”是有道理的。土豆含有很多碳水化合物、维生素C和微量元素(如钾),既能做主食,也能当菜吃。

方案3:少瓜多果

少吃瓜类 冬季应少吃偏凉性的西瓜、黄瓜,否则容易发生腹泻。

多吃水果 比如梨。梨具有滋阴润燥的作用,嗓子发干或皮肤干、痒就适合吃梨。但胃寒的人吃梨后就容易不舒服,可以改为吃冰糖梨。多吃苹果。苹果性平,一年四季、不分年龄都可以吃。如果吃苹果后觉得胃不舒服,也可以蒸熟了或用热水浸泡后吃。虽然营养成分会减少,但毕竟比不吃强。

方案4:多蜜少姜

蜂蜜不仅可以供能,还能提供

大量的微量元素和维生素。每天临睡前半小时到一小时喝一杯加一勺蜂蜜的酸奶(糖尿病人要减半),有助于睡眠和缓解便秘。

方案5:饮食宜温热

俗话说,“一夏无病三分虚”;“冬季进补,来年打虎”。所谓温热食物,是指热量、蛋白、维生素含量较高的食物,包括:

羊肉 羊肉性温热,有利于补肾强身和御寒。但要注意,吃羊肉一要肉新鲜,二忌过辣。虽然辛辣的东西有助消化、御寒和利湿的作用,但冬季气候比较干燥,吃得过辣会增加干燥的程度。还要注意吃火锅时不喝滚烫的汤,因为里面含嘌呤较多,容易引起痛风。

鸡肉 农村流传着一句话:姑爷进了门,小鸡慌了神。因为鸡肉属温性,不仅能提高机体免疫力,味道更是很鲜美,是很好的待客食品。

鱼肉 鱼肉不仅蛋白质非常丰富,而且容易消化吸收。据统计,每周吃2-3次鱼,能使心脑血管病的发生率下降30%。



天气变冷更要防甲流

最近,大雪寒潮来袭,气温急剧下降,许多人由衷欢喜:“下雪,降温,甲流病毒该被冻死了!”其实这是种误解。

甲流病毒有个特点,即怕热不怕冷。有研究表明,其对热比较敏感,60℃10分钟、70℃数分钟、100℃1分钟就可以被杀死;裸露的病毒在直射阳光下40~48小时即可灭活;如果用紫外线直接照射,可迅速破坏其活性。但它对低温抵抗力较强,在22℃水中可存活4天,在0℃水中可存活30天以上。

时下,小寒节气已过,我国很多地方冷空气势力逐渐增强,气温也迅速下降到0℃以下。天气越冷越利

于流感病毒传播,甲流病毒就可能更活跃,更易传播和蔓延。因此在寒冷的天气,人们更不能放松对甲流的防范。

首先,要提高防范意识。甲流属于近距离飞沫传播,多数人没有免疫力,其疫情不会因下雪而降低传播,反而因为气温降低,乘坐公交车的人增多,教室、办公场所、商场等公共场所不通风,更容易引发感染。因此,市民应尽量减少成群聚集,出入公共场所时戴口罩。

其次,要做好个人防护。既要注意防寒保暖,增强抵抗力,也不要门窗紧闭,适当通风可有效阻挡甲流病毒在一定范围内的传播。



食用果核别过量

吃水果时,人们总是习惯性地吧果核吐掉,但是小小果核也有大用处。它们可以治病,如果使用得当,就是一味不花钱的良药。

杏核 杏核内有杏仁,杏仁具有祛痰、止咳、平喘、润肠的功效,可以用来治疗咳嗽、肠燥、便秘等。

桃核 核桃内的果仁中医称为桃仁。它具有破血行瘀、润燥滑肠的功效。常常用来治疗妇女经闭、跌打损伤、血便秘等。

枇杷核 化痰止咳,疏肝理气。可以用于治疗咳嗽、水肿等。

橘核 具有理气、疏肝、止痛的功效,可以治疗乳痛等。

荔枝核 其性味甘、微苦,具有行气散结、祛寒止痛的功效。能温中理气,可以治疗胃痛等。

櫻桃核 主要具有透疹解毒的功效,可用于治疗麻疹透发不畅。

山楂核 可以理气止痛,用于治疗积食、疝气等。

果核虽能治病,但如果食用不当,也可能出现不良反应。比如服用苦杏仁过量,可以引起中毒。所以把果核作为药用时,一定要遵医嘱。

哮喘的孩子冬天能锻炼吗

哮喘可发生在任何年龄段的人身上,但儿童多发。这是由于孩子的气道很敏感,外界一些很小的刺激就可引起气道狭窄,比如特殊气体、冷空气等。那么,在冷空气肆虐的冬天,哮喘的孩子就只能窝在家里了吗?

虽说运动可以诱发哮喘发作,但因为害怕哮喘而不愿意参加体育锻炼是不对的。前不久由中国哮喘联盟和中国医院协会携手GSK在卫生部中日友好医院、北京大学人民医院等12家医院开展的“自由呼吸俱乐部”项目就希望通过公益热线(4008105899)、健康教育等形式澄清这些误区。因为适当的运动能够改善肺功能,使得气道的耐受性提高,反而能使哮喘发作的可能性降低。其实只要做好以下准备,哮喘儿童也同样可以参加体育运动。运动前,要先咨询医生是否需要用药,并做好充分的热身运动。运动后,要让机体慢慢地恢复。

其实,哮喘像高血压和糖尿病



冷天为何易牙痛

临床统计资料表明,在一年四季中,冬季发生牙痛的几率较高,尤其是在气温骤降的冷天,到牙科就诊的患者会急剧增多。这是为什么呢?

接触冷空气 引发牙痛的口腔疾病主要为龋齿、牙髓炎、牙周炎、急性慢性根尖周炎等。牙体有龋洞的患者在遇到冷、热、酸、甜、食物嵌塞等刺激后会立即感觉牙痛。排除这些刺激因素后,牙痛即可停止。但处在寒冷的冬季,牙齿会在人们的呼吸过程中频繁地接触冷空气。在感冒鼻塞后,龋病患者更容易出现牙痛。

吃麻辣或海鲜火锅 有研究者曾对300名就诊患者进行调查后发现,20%的患者在吃火锅后牙痛,比如龋齿、牙髓炎患者,尤其是因牙病导致齿洞很深者。

冷热混食 为了“去火”,不少人

还常在吃热饭后喝果汁和啤酒等冷饮,而冷热混食很容易引起患牙酸痛。

物理损伤 咬食虾蟹壳类等坚硬的食物,容易导致口腔穿刺伤、蛀牙断裂、假牙咬脱等,从而产生物理性牙痛。在食物煮得不太烂时,也容易发生这种损伤。



(本版稿件均摘自健康报网)

每次刷牙至少两分钟

科学的刷牙方法是保持牙齿及牙龈健康的第一步。建议您每次用至少两分钟的时间,十分耐心,认真地刷牙。牙齿的每一部分都需要30秒时间来刷(右上、左上、右下、左下)。

这里介绍一种牙医推荐的方法:刷牙齿外表面时,保持刷毛与牙齿表面呈45度角,轻压在牙齿和牙龈交界处,慢慢地、短促地上下颤动牙刷。用同样的方法清洁牙齿内侧。清洁牙齿内侧时,把牙

刷竖起来,用牙刷的刷毛上下轻轻地刷。一定要沿着牙龈线刷,确保深入后牙末端的难刷部位。最后不妨把您的舌头也刷一刷,这可以让您的口气保持清新。

选择保健牙刷时,刷毛应该柔软且富有弹性,末端打磨成圆形,这样可以避免损伤牙龈。现在,电动牙刷是您更好的选择,它以每分钟数千次的速度自动清洁牙齿菌斑,清洁效率更高。