

秋冬交替谨防四种疾病

11月份是秋冬交替的季节,气温表现既有秋季凉爽宜人的特点,同时也会出现温度骤降的情况。有关部门日前发布提示,提醒居民谨防四种疾病。

病毒性腹泻

病毒性腹泻多发季节在秋末初冬。感染对象以幼儿、学龄儿童和小学生为主,其主要通过食用污染的水源、食品传播感染,易在幼托、学校出现暴发。预防措施上应注意饮水、饮食卫生;培养饭前饭后洗手等良好个人卫生习惯;婴儿提倡母乳

喂养。

流感和伤寒

流感临床典型表现为突起畏寒、高热、头痛、全身痛、软弱乏力等全身中毒症状,而呼吸道症状较轻。婴幼儿、老年人及免疫功能低下者可并发肺炎。当前正值接种流行性感冒疫苗最佳时期,建议患有慢性病、体弱者、老人和儿童等及时接种流行性感冒疫苗进行预防。

流行性出血热

根据疾病流行规律,流行性出血热发病季节主要在冬春季。在流

行季节,如一旦发现突然出现高热、“三红”(面红、颈红、胸部红)和“三痛”(头痛、腰痛、眼眶痛)及皮肤黏膜出血点等流行性出血热症状者,应及时去医院就诊。

甲、戊型病毒性肝炎

这两种病分别是由甲型、戊型病毒性肝炎病毒引起的肠道传染病,临床上主要表现为发热、恶心、呕吐、肝区痛、肝肿大,可伴有黄疸症状。各年龄组人群对甲、戊肝均易感,好发年龄主要为15岁以上的青壮年。甲、戊肝传播方式主要通过

水、食物和日常生活接触;每年冬季为甲、戊型病毒性肝炎高发季节;居民食用生、半生海产品,食用无证食品,个人卫生习惯差等仍是感染甲、戊型病毒性肝炎的主要危险因素。

专家同时还提醒说,除注意上述疾病预防外,这一季节温差变化大,患有哮喘、老慢支、高血压等慢性病患者应注意保暖,预防疾病复发。

(邓卫华)

疾病防治

头发黄软是肾气不足 年少白发是肝郁血热
看头发知内脏健康



概每天掉落10~20根,但若不断地大量脱落,而且头发越来越稀疏,就要警惕了,这可能是身体在报警。如果脱发的时候,用手摸头发还会感到油油的,可能就属于脂溢性脱发;如果同时伴有力不从心、身体沉重、食欲不好、胀气、大便稀、不成形等情况,就与脾的关系最大。这时该多吃些薏米、荷叶等能健脾利湿的食物,同时少吃瓜子、花生等油腻的食物。孕妇脱发多属于气血不足,这时就要补充营养了。五谷杂粮都要吃,补气养血的药物,如四物汤等也可以用一些。年轻人因精神紧张,压力大造成的脱发,应该从缓解情绪入手调理。

还有一种特殊的脱发叫做斑秃,又被称为“鬼剃头”,即脱发区域呈不规则、局部脱落现象,脱发部分的头皮光亮、看不到毛囊、周边头发松动。这往往是由于巨大的情绪波动或长期压力导致的。

此外,动脉粥样硬化的中老年人,由于肝肾功能不足,而且多伴有血脂、血压、心脑血管疾病等慢性病,在头发脱落的同时,如果伴有嗜睡、肌肤粗糙发干、舌头上瘀点、手足发凉等,则可能属于瘀血阻络。轻者可以用丹参、当归、红花等代茶饮。

如果把头发比作庄稼,身体就是土壤。因此,保持头发健康,就要从根本上进行调理。首先,要保持均衡、规律的饮食,多吃粗粮,并保持充足的睡眠。同时做好头发的护理。洗发时,冲洗要充分;不要湿着头发就睡觉,那样会影响气血运行;梳子的齿不要太密,舌头上有瘀点、手足发凉等,则可能属于瘀血阻络。轻者可以用丹参、当归、红花等代茶饮。

如果去医院请专门的医师给予指导。

(杨丽华)

乳腺自我检查可有效提高女性乳腺癌治愈率

专家提醒:乳腺癌是恶性肿瘤中最容易治愈的一种,如能及早发现,98%的患者可成功治愈。乳腺自我检查可帮助女性患者及早发现病情。

女性可在每月月经结束后的第五天进行自我检查:

- ① 对镜镜子:观察乳房外形轮廓,查看有无对称性,皮肤有无红肿、隆起、溃烂或颜色异常等。
- ② 在洗澡过程中用手触摸,触摸乳房,按压腋窝处,腋下淋巴结,检查乳房下部的改变,同时注意腋窝淋巴结的改变,这一过程中还要注意观察腋窝及腋下淋巴结的情况。
- ③ 如果乳房出现凹陷等异常情况,要尽早到医院检查。

如何预防乳腺癌:

- 平时应少吃高脂肪、高蛋白的食物,戒烟酒。
- 多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品。

专家详解网络成瘾症状表现

2008年11月8日
由北京军区总医院制订的我国首个《网络成瘾临床诊断标准》在京通过专家论证

网络成瘾症状表现

对网络的使用有强烈的渴求或冲动感

减少或停止上网时会出现周身不适、烦躁、易激惹、注意力不集中、睡眠障碍等戒断反应;上述戒断反应可通过使用其他类似的电子媒介,如电视、掌上游戏机等来缓解

下述5条内至少符合1条

- ☑ 为达到满足感而不断增加使用网络的时间和投入的程度
- ☑ 使用网络的开始、结束及持续时间难以控制,经多次努力后均未成功
- ☑ 固执使用网络而不顾其明显的危害性后果,即使知道网络使用的危害仍难以停止
- ☑ 因使用网络而减少或放弃了其他的兴趣、娱乐或社交活动
- ☑ 将使用网络作为一种逃避问题或缓解不良情绪的途径

网络成瘾的病程标准为平均每日连续使用网络时间达到或超过6个小时,且符合症状标准已达到或超过3个月

网络成瘾 网络成瘾 网络成瘾

防病提醒

二郎腿跷出的四种病

疾病一:可能引发腿部静脉曲张或血栓塞。跷二郎腿时,被垫压的膝盖受到压迫,容易影响下肢血液循环。两腿长时间保持一个姿势不动,容易麻木,如果血液循环再受阻,很可能造成腿部静脉曲张或血栓塞。“特别是患高血压、糖尿病、心脏病的老人,长时间跷二郎腿会使病情加重。”专家建议,感到两腿肌肉麻木或酸痛时,应立即将其放平,用双手反复揉搓或拍打,以缓解疲劳,尽快恢复血液通畅。

疾病二:影响男性生殖健康。养成跷二郎腿的习惯,对生殖健康很不利。跷二郎腿时,两腿通常会夹得过紧,使大腿内侧及生殖器周围温度升高。对男性来说,这种高温会损伤精子,长期如此,可能影响生育。为此,专家建议,跷二郎腿最好别超过10分钟,两腿切忌交叉过紧,如果感觉大腿内侧有汗渍渗出,最好在通风处走一会儿,以尽快散热。“特别是坐公车时,如果遇到急刹车,交叉的两腿来不及放平,容易导致骨关节肌肉受损脱臼”。

疾病三:导致脊椎变形,引起下背疼。人体正常脊椎从侧面看应呈“S”形,而跷二郎腿时容易弯腰

驼背,久而久之,脊椎便形成“C”字形,造成腰椎与胸椎压力分布不均。长此以往,还会压迫到脊神经,引起下背疼痛。

疾病四:出现骨骼病变或肌肉劳损。跷二郎腿时,骨盆和髋关节由于长期受压,容易酸疼,时间长了可能出现骨骼病变或肌肉劳损。如果感到腰膝疼痛,可适当做两分钟伸展或扩胸运动,左右转动颈椎,或靠在椅子上休息一会儿。

并不是自己感到舒服的坐姿就是好坐姿。正确的坐姿应是上身挺直、收腹、下颌微收,两下肢并拢。如有可能,应使膝关节略高出髋部。如坐在有靠背的椅子上,则应在上述姿势的基础上尽量将腰背紧贴椅背,这样腰骶部的肌肉不会疲劳。久坐之后,应活动一下,松弛下肢肌肉。另外,腰椎间盘突出症患者不宜坐低于20cm的矮凳,尽量坐在有靠背的椅子上,这样可以承担躯体的部分重量,减少腰背劳损的机会。

因此,长时间坐着的人,最好保持正确坐姿,少把腿跷起来。如果一时改不过来,跷腿的时间也不要过长,几分钟便应变换一种坐姿,或一小时后,站起来活动一下筋骨。

(王尚)

◆ 询医问药

冬天手裂口子怎么办

问:我妈的手一到冬天就裂口,能看到一道道裂痕,买了很多护手霜都没用。我想咨询一下,这种情况日常应该注意什么,应该怎么保养?

答:预防冬季皮肤皲裂(也就是通常说的裂口子)最好的办法是仔细呵护皮肤。冬天洗手时,要尽量少用肥皂或药皂,因为过度洗涤只会将皮肤表面正常分泌的油脂彻底洗去,造成皮肤干燥、开裂。洗后要立即擦干,涂擦维生素E或凡士林类的软膏,及时锁住皮肤内的水分。其次,户外活动时应注意经常摩擦手部皮肤、活动其关节,促进血液循环、增强皮肤的耐寒能力。

如果皮肤已经开裂,可先用温水浸泡患处,使皮肤角质软化,擦干后立即可涂上鱼肝油软膏,或者是鞣酸软膏或尿素霜等,再用一小块保鲜膜将患处封包好,用胶布固定住。快的话第二天皲裂就会封口。

另外,防治皮肤皲裂还要注意饮食营养,多吃富含维生素A的食物。

◆ 家庭用药

痰色不同 选药有异

化痰中药根据不同适应症,有具体的分类。中医常根据痰的量、色、质等不同,进行辨证分析,对症用药。

黄痰 若痰黄稠量多,伴有口干咽痛,大便干燥,属痰热郁肺,治以清肺止咳,化痰通便,宜选清肺抑火丸;若痰黄黏,咳嗽、咽痒,时有鼻塞流涕,属风热犯肺,治以清热化痰,宣肺止咳,宜选急支糖浆;若痰黄而黏不易咳出,胸闷气促,久咳不止,声哑喉痛,属燥热蕴肺,宜选二母宁嗽丸。

白痰 若痰白清稀,伴有发热恶寒,鼻塞流涕,头痛无汗,肢体酸痛等症,属风寒犯肺治以疏散风寒化痰,宜选通宣理肺丸;若痰白黏稠,量多,胸闷口干,属痰浊蕴肺,治以化痰除湿,宜选橘红丸;若痰白量多呈泡沫状,伴喘促,恶寒,属寒邪犯肺,治以温肺化痰,宜选咳喘宁胶囊。

干咳无痰(痰黏而少) 若干咳少痰或痰中带血,咽喉干痛,属阴虚肺燥,治以养阴润燥,清肺利咽,宜选养阴清肺膏;若干咳少痰,痰中带血,咽干喉痛,潮热盗汗,属肺肾阴虚,治以养阴润肺,化痰止咳,宜选百合固金丸。

在服用化痰中成药时,还应注意:在服药期间,不宜吃辛辣油腻的食物;不宜同时服用滋补性的中药。

(陈玉辰)

◆ 用药小提示

维生素B1 缓解失眠

生活上的打击、工作和学习的压力、未遂的意愿及社会环境的变化等,会使人产生心理和生理反应,导致神经系统的功能异常,造成大脑的功能障碍,从而引起失眠。

而维生素B1可以调节植物神经功能紊乱,降低大脑皮层的兴奋,因此有助于睡眠。失眠者可以每晚睡前口服5~8片,获效后即可逐渐过渡到每晚3片的维持剂量。

躺着吃药伤食道

有些人习惯于躺着吃药,认为这样既方便又舒服,服过药后就可以美美睡上一觉,殊不知这样不仅影响药效的发挥,还会损伤食道的健康。

躺着服药,很可能会导致部分药物停留在食道中,黏附在食道壁上缓慢地溶化,时间一长,不但药物不能充分发挥疗效,反而会刺激食道,引起食道发炎,甚至溃疡。

(王平)