

冬季来临,预防呼吸道传染病

随着天气转冷,人们的户外活动及体育运动减少,抵抗力下降,而且家里常常门窗紧闭,室内空气不流通,非常有利于微生物的繁殖,如果不注意预防,很容易患各种呼吸道疾病。

■流感 是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,病原体为甲、乙、丙 3 种流行性感冒病毒,尤其以甲型多见。其特点是:起病急、传播快、发病率高、传染率可达到 50%,常引起爆发或流行。主要临床表现为:体寒高热且持续时间可达一周以上,伴有全身肌肉酸痛、关节痛,呼吸道症状轻微或不明显, 病程比普通感冒长。

■甲型 H1N1 流感 甲型 H1N1 流感病毒是 A 型流感病毒,携带有 H1N1 甲型流感病毒毒株, 早期症状与普通人流感相似, 包括发热、咳嗽、喉痛、身体疼痛、头痛等,有些还会出现腹泻或呕吐、肌肉痛或疲倦、

眼睛发红等症状。部分患者病情可迅速发展,突然高热, 体温可超过 39℃,甚至继发严重肺炎、急性呼吸窘迫综合征、肺出血、胸腔积液、全身血细胞减少、肾功能衰竭、败血症、休克、呼吸衰竭及多器官损伤,患者原有的基础疾病亦可加重。

■禽流感 是由禽流感病毒引起的一种急性传染病, 也能感染人类。人感染后的症状主要表现为高热、咳嗽、流涕、肌肉痛等,多数伴有严重的肺炎,严重者心、肾等多种脏器衰竭导致死亡,病死率很高。此病可通过消化道、呼吸道、皮肤损伤和眼结膜等多种途径传播,人员和车辆往来是传播本病的重要因素。

■急性上呼吸道感染 根据病因和临床表现不同,分为普通感冒(俗称“伤风”)、病毒性咽炎和喉炎、疱疹性咽峡炎等。常见病原体为病毒,少数是细菌,其发病无年龄、性别、职业

和地区差异。一般病情较轻、病程较短,但由于发病率高,具有一定的传染性,不仅影响日常工作和生活,有时还可产生严重并发症, 应积极防治。急性上呼吸道感染全年皆可发病,但冬春季节多发,主要通过含有病原体的飞沫或被污染的手和用具传播,多为散发,但可在气候突变时流行。主要临床表现为喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕,有些有发热、咽喉痛、扁桃体肿大等症状。

■急性支气管炎 是由生物、物理、化学刺激或过敏等因素引起的气管-支气管黏膜的急性炎症。临床主要症状有咳嗽和咳痰。常见于寒冷季节或气候突变时,也可由急性上呼吸道感染蔓延而来。

■肺炎 是指终末气道、肺泡和肺间质的炎症,可由病原微生物、理化因素、免疫损伤、过敏及药物所致。临床上分为细菌性肺炎、肺炎支

原体、衣原体肺炎、病毒性肺炎、真菌性肺炎、传染性非典型肺炎。细菌性肺炎是最常见的肺炎,也是最常见的感染性疾病之一。肺炎的症状虽有不同,但咳嗽、咳痰、胸痛、发热、呼吸困难为共同症状。

预防呼吸道感染,人们要注意冷暖,注意休息,及时补充营养和水分,注意锻炼身体,保持良好的个人卫生和环境卫生, 每日开窗通风换气数次, 打喷嚏或咳嗽时避免飞沫污染他人,不用不洁的手摸、揉鼻子和眼睛, 避免接触流感样症状(发热、咳嗽、流涕)或肺炎等呼吸道病人,积极参加计划免疫,如有呼吸道感染症状,应尽早到医院就诊。

(江波)



癫痫患者能要孩子吗

患者家属:我爱人今年 25 岁,确诊为“继发性癫痫:脑炎后遗症”,现已治疗一年多时间,未再犯病。我们一直想要个孩子,请问:什么时候可以减药、停药?

周口市专科医院癫痫科医师展波清:有些病人和家属认为很长时间不犯病了,就自己减药、停药,结果又导致病情复发。因此,癫痫药物的用量一定要在医生的指导下进行,不要自作主张而造成病情反复。减药、停药前,医生会根据不同的病人及诊断情况来决定。一般的原则为:1.至少两年以上无临床发作。2.脑电图情况正常。减药、停药的过程应谨慎、缓慢。服用两种以上药物的情况下,应一种一种减。个别病人减药至完全停药甚至需要经历一年以上时间。

咨询电话:0394-8238372

地址:周口市人民东路(周口市中心医院对面)

饮酒对血压有无影响

患者:饮酒对血压有什么影响?

周口市专科病医院高血压科主治医师唐玉清:1915 年,Lian 首先在法国服务人员中调查饮酒对血压的影响,发现饮用葡萄酒每日超过 2.5 升时,高血压的患病率明显增加。有研究报告表明,饮酒量与血压之间存在着剂量——反应关系,随着饮酒量的增加,收缩压和舒张压也逐渐升高,统计学差异有显著意义。多数研究发现,重度饮酒者(每日 5 杯酒,约 65 毫升酒精)或长期饮酒者的高血压患病率及平均血压值均升高,尤其是收缩压。一项研究表明,饮酒者(饮白酒量≥500 毫升/月)比不饮酒者高血压的发病率危险性增高 40%,每天平均饮酒 60~70 毫升者,高血压患病率比不饮酒者高 100%。所以一般人饮酒不宜超过 20~30 毫升/日。

2003 年,美国预防、检测、评估与治疗高血压全国联合委员会第七次报告对每日饮酒量的限制:啤酒 24 盎司(1 盎司=29.57 毫升),葡萄酒 10 盎司,威士忌 3 盎司,女性或低体重者每日不超过 15 盎司。

咨询电话:0394-8232317

地址:周口市人民东路 13 号(周口市中心医院住院部对面)

让孩子多爬有益发育



婴儿一般在 8~9 个月月开始学习爬行,10~11 个月能自由地爬行,但有的婴儿爬不好或没怎么爬就走路了。

研究证实,婴幼儿时期会不会爬,对孩子今后的发育是很重要的,爬得越好,走得也越好,学说话也越快, 认字和阅读能力也越强。在阅读困难的患儿中,大多数在婴幼儿时期缺乏爬行的训练,不会爬就走或是爬得不好。

爬可以促进大脑的发育,因为大脑的发育并不是孤立的,它需要

接受并整合来自其他脑部(如小脑、脑干)的刺激而发育起来,爬是婴幼儿从俯卧到直立的一个关键动作,是全身的综合性动作,需要全身很多器官的参与,爬的时候双眼观望,脖子挺起,双肘、双膝支撑,四肢交替运动,身躯扭动,这不仅需要自身器官的良好发育,更需要它们之间的协调运动,这些部位必须配合协调才能向前进,因此爬对脑各部分发育有很大的促进作用,并且可以治疗受伤的大脑。

有些孩子在应该爬的年龄因

为种种原因没有很好爬过,如环境狭小限制了爬、天冷穿得太多爬行不便、家长怕地上冷、怕孩子被弄脏、怕出危险,还有很多家长一味地想让孩子早走而忽视爬行训练,爬一旦错过了关键时期则很难弥补。正常的孩子早晚都会走、会蹦蹦跳跳,不会爬也可以走,但没有很好爬过的孩子, 在运动中经常显得动作不协调,笨手笨脚,很容易磕磕绊绊,走路摔跤,坐无坐相,站无站相,听课时间稍长就左顾右盼。

现在看来,爬是不应逾越的,不要忽视婴幼儿的爬行,美国等一些发达国家很重视对孩子爬的训练。首先,俯卧是爬的准备,一般而言,婴儿在 8 个月左右开始有爬的动作,这时家长可因势利导地对孩子进行爬的训练。方法要点是:用手撑住孩子的脚心,在孩子前面放上吸引孩子的东西,配合亲昵的话语和表情鼓励,最初的爬可能不是前进而是向后退,但只要坚持每天练习,一个月左右就能向前爬了。婴幼儿如果没有经过爬就已经会走路了,再回过头来学爬也会受益。即使是年长儿童,也可以做一些以爬为主的活动,来弥补婴儿期爬行练习的不足。

(张劲松)



这一季,让我们创造“水营养”

深秋天干物燥,虽然人们已经频繁喝水,但依然感到皮肤或喉咙干燥,这是由于在外界环境的影响下,体内储备水分的能力减弱,藏不住水分。因此,科学补水需要为身体创造合理的“水营养”,以增强“锁水”能力。

■汤水 秋燥时节,喝汤对滋补津液和增强体质非常有益。选用洁净的饮用水制作汤水,放入汤料以小火慢煮,水内的微量元素和维生素易于溶解析出,肉食中的蛋白质也渗入汤中。如此,汤水才够鲜美,不仅增进食欲,而且营养丰富,是美肤健体的“食疗水”。

■茶水 茶叶含多种维生素、微量元素和茶多酚。人们可利用空闲

时间用干净卫生的热水水泡上一杯茶,能使人保持兴奋状态,消除疲劳,增强记忆力,提高工作效率。

■糖水 干燥的秋季是制作滋润的鲜果糖水的最佳时机。水果内含丰富的维生素,最适合填补身体所需。例如,用清纯的蒸馏水和木瓜、龙眼配合烹煮的木瓜、龙眼糖水,入口清甜,生津润燥,是创造“水营养”的妙招之一。

另外,起床后空腹喝一杯常温的天然矿泉水,工作间隙喝一杯纯净水,用餐前喝一杯温热的开水,临睡前一个小时再喝一杯清纯饮用水,这些都是喝水的必要时机。切莫等到口渴时再喝水,口渴意味着人体水分已经失去平衡。



预防甲流、提升免疫力 豆浆系列配方之一

研究证实, 甲型 H1N1 流感与禽流感相比有更为迅速的传染速度,然而它并不是不可预防的。专家提醒,只要做好营养“功课”,就能更有效御病毒于体外。来看看豆专家为您精心推荐的多款豆浆食谱吧, 每天一杯鲜豆浆,帮您增强身体免疫力,不怕病毒侵扰。

＊胡萝卜豆浆

关键词:维生素 A 增强免疫力

材料:黄豆 60 克,胡萝卜 1/3 根。

做法:

1.将黄豆预先泡好,胡萝卜洗净切块。2.将胡萝卜和泡好的黄豆洗净,混合放入豆浆机杯中,加水至上下水位间,接通电源,按“五谷豆浆”键,十几分钟后即做好胡萝卜豆浆。

＊营养小贴士

胡萝卜素转变成维生素 A, 有助于增强机体的免疫能力,在预防上皮细胞癌变的过程中具有重要作用。胡萝卜中的木质素也能提高机体免疫机制,有效抑制癌细胞和病毒细菌。

(金丽)



冲泡铁观音技巧

要想学会喝茶,必须先会泡茶,下面向您介绍冲泡铁观音的技巧。

1.烹煮泉水:当泉水煮到“虾目”(指茶汤初沸时的小气泡)转“鱼目”(指茶汤大沸时的气泡)时,冲泡最为适宜。

2.沐霖瓯杯(孟臣沐霖、若琛出浴):烫洗茶壶、盖瓯和茶杯(孟臣是明代紫砂壶制家,后人把名贵茶壶喻为孟臣;若琛清初人,以善制茶杯出名,后人把名贵茶杯喻为若琛)。

3.观音进轿(取茶):用茶勺从茶罐中取出适量铁观音茶叶。

4.观音入宫(落茶):把铁观音放入茶壶或盖瓯。

5.悬壶高冲(冲水):把开水壶提高冲入茶壶或盖瓯,以使茶叶转动。

6.春风拂面(刮泡沫):用壶盖或瓯盖轻轻刮去飘浮的白泡沫,使茶叶清新洁净。

7.瓯里酝香:盖上瓯盖,浸泡 1~1.5 分钟,使茶叶香气溢出。

8.细闻幽香(也叫梦里寻芳):静嗅铁观音茶的香气。

9.三龙护鼎:用拇指、中指扶杯、食指压住瓯盖,拿起盖瓯,这样既稳妥又雅观。

10.行云流水:将盖瓯在茶盘边沿轻轻一抹,去掉附在瓯底的水滴。

11.关公巡城(出茶):把茶水依次巡回注入并列紧靠的小茶杯里。

12.韩信点兵(点茶):茶水倒至最后少许时,也要一点一点滴到各茶杯里。这样浓淡均匀,香醇一致。

13.赏色闻香(看茶):认真观看杯中茶水的颜色。

14.品啜甘露(喝茶):细致地品尝茶的味道。

(小杰)

天诚茶庄秋茶铁观音上市啦

特推超值限量茶(特制 333、特制 666、特制 999),不超值无条件退款 电话:6010699 6010199

总店:市八一路与交通路交汇处 6010699 二店:市文明路与七一路交汇处 6088099 三店:市周商路邦杰大道南段 6089099 四店:市七一路与六一路交汇处 6010199