

连日来,郑州各大医院门诊感冒、腹泻和心脑血管疾病患者数量明显增多并相对集中,专家提醒——

# 天气多变 这些疾病早预防

## 昼夜温差大,感冒易发

“一场秋雨一场寒”,从本周一起,郑州市多家医院门诊的感冒患者逐渐增多,老人和婴幼儿占了绝大多数。其中,多数患者都是因天气转凉、使用空调不当或早晚未及时添加衣物所致。

“平时,我们的鼻腔、口腔黏膜周围,都附着许多各种各样的细菌病毒,只因为身体有一定的抵抗力,它们无机可乘,也就不能危害身体。”河南省某医院呼吸与危重症学科副主任医师况红艳说,夏末秋初昼夜温差大,对于一些有慢性支气管炎的老年人或者小孩来说,因

为他们本身气道的防御功能较差,容易受气候季节温差的影响,病菌病毒很容易侵入人体,从而引起感冒等呼吸道疾病。

“感冒后,既不必惊慌,也不可不当回事,应多休息、多饮白开水、多吃易消化的食物,症状严重时,可在医生指导下服用一些药物,切不可滥用抗生素。”况红艳说,预防感冒最好的方法就是锻炼身体,在起居方面也要有所注意,及时增减衣物,出汗后不要立即脱衣,夜晚入睡时,一定要盖上被单、毛巾被之类的被褥抵御夜凉侵袭,同时保持室内空气流通。

## 病菌繁殖快,腹泻增多

“立秋后的温度和湿度,有利于轮状病毒的复制和传播,孩子的胃肠道局部免疫力及消化功能尚未发育成熟,很容易因感染而发生秋季腹泻。”河南省某医院消化内科主任李鸿彬说,6个月至1岁半的婴幼儿胃肠功能较弱,抗轮状病毒的抗体水平降低,免疫功能不完善,最容易感染这种病毒而发病,“如果发现孩子腹泻,应及早去医院就诊,千万不可自行给孩子使用抗菌药物和止泻药。”

虽然说成年人极少像小儿那样因感染轮状病毒致泻,但发生在成年人身上的秋泻一样

不容忽视。李鸿彬说,入秋后,人体的消化功能逐渐下降,肠道抗病能力也减弱,稍有不慎,就可能发生腹泻。“还有,致病微生物在夏末秋初繁殖迅速,食物容易变质腐败,这也增大了腹泻发生的几率。”

李鸿彬说,预防秋季腹泻主要是防止着凉,尤其是要防止疲劳后着凉,因为疲劳使身体免疫力下降,病毒容易乘虚而入,“大家要格外注意饮食卫生,养成良好的卫生习惯,不吃过多的生冷食物和过凉的东西。”

### 阅读提示

立秋已有一段时日,早晨会感觉到阵阵凉意,而中午时分又让人热得难适应。稍不留神,一些疾病就可能悄然而至。连日来,记者从郑州各大医院了解到,感冒、腹泻和心脑血管疾病患者数量明显增多并相对集中。医生提醒,夏秋之交气温多变,人体体质和免疫力容易受到影响,多种疾病也会随之而来,要早做防范。

## 天气多变, 心脑血管病高发

“每年这个季节,心脑血管疾病的就诊量就大幅增加。”郑州某医院心血管内科副主任医师陶海龙说,夏末秋初,早晚温差较大,容易引起皮肤和皮下组织血管收缩,心脏血管负担加重,导致血压增高,诱发急性心脑血管疾病。

“心脑血管的高发与气温不稳定等因素有密切关系,老年人脏器功能退化,免疫力下降,抵抗力较弱,体温调节功能也较差。”陶海龙说,老年人在这个季节应尽量穿一件类似于马甲的衣物,便于调节体温,可以大大降低由于肌体不适应气温的快速变化而发病的几率。

“心血管病人应坚持服用治疗冠心病或高血压的药物,定期检查心电图和血压,及时调整治疗方案,积极预防感冒等可诱发心血管病加重的疾病。”陶海龙说,预防和治疗心脑血管病离不开健康合理的饮食和生活方式,晚餐不宜过饱,少食辛辣油腻的食物,注意营养搭配,科学膳食,不吸烟,少喝酒,平时避免过度劳累,保证有充足的睡眠,坚持参加力所能及的体育锻炼,增强体质,以更好适应外界气候的变化。

(大河)



## 处暑养生:多睡一会儿 多吃清热食物

本周四(8月23日)是二十四节气中的“处暑”。这个节气的到来预示着暑气的结束。这个节气最明显的变化是早晚温差大。近段时间,一些地方频受台风影响,以致气温忽然急剧升高,一段闷热后又一阵骤雨,这种天气对体弱多病的人来说,老毛病很容易复发。

养生专家建议,进入“燥热”的秋季,拥有良好的情绪是工作、学习、生活的保证,而良好的情绪离不开睡眠和运动。因此,市民在保证睡眠质量的同时,在适当时候秋游,登高望远,调节情绪。

### 增加一小时睡眠

按照往年的情况,秋天的气息一般得等到国庆之后才会较明显。但处暑的到来,也预示着秋天即将到来。

处暑是由热转凉的交替时期,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换,因此,从养生的角度来看,此时起居作息应作相应调整。

养生专家表示,增加睡眠一小时,并且保证有质量的午觉,可以让人保持精神,也可在冬天来临之前保存能量,养精蓄锐。尤其是对于老年人,随着年龄的增加,老年

人的气血阴阳俱亏,会出现昼不精、夜不瞑的少寐现象。因此,可以在晚上提早入睡,并且坚持午睡的好习惯,即使睡不着,闭目养神也是对身体有好处的。

据媒体报道,现代研究发现,夜间0至4点,体内各器官的功能都降至最低点;中午12至13点,是人体交感神经最疲劳的时间。有统计表明,老年人睡子午觉可降低心脑血管病的发病率。因此,子午觉既有防病保健的意义,又符合养生道理。

对于年轻人来说,充足的睡眠可以让学习工作更精力充沛,同时也可减少“秋困”的出现。

### 多吃清热安神食物

“病从口入”,饮食与疾病很容易“挂钩”。处暑之后,早晚温差变化开始明显,肠胃受不了忽冷忽热的刺激,胃酸分泌增加,胃肠发生痉挛性收缩,抵抗力和适应性就会随之降低,这时候容易出现一些肠胃病,患有慢性肠胃病的患者,往往会出现反酸、腹胀、腹泻、腹痛等症状。加之饮食不当,这种不适的情况还会进一步加重,因此在饮食方面一定要谨慎。

从养生的角度来看,处暑节气

适宜进食清热安神的食物,如银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、干贝、海带、海蜇、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类及奶类,但这些食物一次进食不可太多,做到少食多餐。另外,随着气候渐渐干燥,身体里肺经当值,这时可多吃滋阴润燥食物,防止燥邪损伤。如梨、冰糖、银耳、沙参、鸭子等养阴生津的食物,或黄芪、党参、乌贼、甲鱼等能益气保健的食物。

当然,多吃蔬果可以起到生津润燥、消热通便的功效,能补充人体的津液。应少吃或不吃煎炸食物,因为这些食物会加重秋燥的症状。

### 避免过早添加衣物

处暑之后的天气经常会中午热、早晚凉、昼夜温差较大。这时频繁出入空调房的上班族要注意预防感冒了,特别是那些到现在晚上还把空调温度调得很低的市民,这时可以改吹风扇,并且不要对着狂吹,这样可以避免感冒和关节痛。

另外,不要过早地增加衣服,尤其是小孩。不少家长爱子心切,看到季节变化,生怕孩子生病,于是急忙给孩子增加衣物,但这种做法不科学。因为每个人都一定



抵抗力,如果在这些抵抗力还没发挥之前,就通过人为的方法制止,反而对身体不好。也就是说,在季节刚刚开始转换时,气温尚不稳定,暑热尚未退尽,过多过早地增加衣服,一旦气温回升,出汗后吹风,也很容易伤风感冒。因此,家长不必急急忙忙为孩子添加衣物,这时可接受适宜的凉爽刺激,有助于锻炼耐寒能力。

## 一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心  
采集时间:2012 年 8 月 16 日~  
2012 年 8 月 22 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	59
交通事故外伤	56
其他类别外伤	44
心血管系统疾病	21
酒精中毒	17
药物中毒	8
脑血管系统疾病	8
呼吸系统疾病	6
妇产科	3
电击伤、溺水	1
儿科	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 224 人次,酒精中毒与上周相比上升 8 人次。在气温突变的情况下,最重要的还是应该加强锻炼身体,多吃水果蔬菜。此外还要注意加减衣服,不光是冷的时候要加衣服,更应该在热的时候及时脱衣服,让我们的身体处在一个合适的温度环境中。

(见习记者:王凯 信息提供:耿清华)

## 一周病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2012 年 8 月 16 日~  
2012 年 8 月 22 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	636
妇科	486
肝病科	437
皮肤科	368
脑病科	353
心肺科	191

温馨提示:气温下降以后,青壮年人群往往容易出现腹泻的情况。一是因为早晚温差大,腹部易受凉。二是天冷后食欲增加,致使胃肠负担加重。因此,年轻人平时要注意饮食,避免生冷刺激、冷热交替和不洁饮食,并避免着凉。

(见习记者:王凯 信息提供:姚娟)



# 广告