

寒潮来袭 严防两类疾病高发

在雨雪、大风、降温这一套“寒冰掌”考验之下,不少人的身体开始有些吃不消,到医院就诊的患者明显增多。对此,健康专家提醒,即将步入“立冬”时节,应严防两大类疾病乘寒潮频频来袭之际高发。

呼吸道疾病——特别要预防流感、肺炎

天气逐渐变冷,特别是降雪后气温下降,最先经受考验的要数呼吸系统。此时,再加上为了保暖而紧闭门窗,空气不经常与外面流通,感冒等呼吸道疾病“光顾”的可能性会大大增加。

呼吸内科专家特别提醒市民,目前的天气状况下,要特别预防流感、肺炎等呼吸道疾病,因为冬季最易引起人体呼吸道感染的致病菌是流感病毒和肺炎球菌。尤其是对于儿童、老年人来讲,流感预防更为重要,“这是因为儿童的免疫功能尚未健全,与成人相比感染的机会大、症状较重,而且病死率高。而老年人的免疫功能减退,并常伴有糖尿病、高血压等慢性病,感染流感后,不但症状重,而且还会使原有的慢性病加重,严重时可能危及生命”。

谈到预防措施,专家还提醒,应注意以下措施——

- 1.做好保暖,及时添加衣物,天气寒冷及风大时,及时佩戴口罩,既可保暖又可防止病菌吸入。
- 2.养成良好的个人卫生习惯,饭前、便后或在公共场所接触过公共物品后,应用肥皂及流动水洗手。打喷嚏或咳嗽时应用纸巾掩盖口鼻,不要随地吐痰,吐痰或擦鼻涕使用过的手纸应扔到垃圾桶内。
- 3.勤喝水、多喝水。饮食可遵循清淡易消化的原则,避免辛辣刺激性食物,保证饮食均衡。
- 4.保持室内空气新鲜,居室要多开窗通风,加快空气流通,保持空气新鲜。
- 5.加强锻炼,在日常生活中,要适量运动,增强机体的抵抗力。



心脑血管疾病——大幅降温尤防心肌梗死

“秋末冬初气温明显下降时,老年人特别是已经患有心脑血管疾病者很容易突发严重疾患”,老年病科主任表示,气温突然降低容易导致血管收缩,血压升高,造成心脏负荷增加,进而诱发心肌梗死和中风,甚至发生“猝死”。

在冬季,尤其是雪后降温的天气,冠心病患者尤其要提防心肌梗死的发生,因为冬季寒冷刺激易引起交感神经兴奋,血压升高,心率加快,心肌需氧指数增大;寒冷还可引起冠状动脉痉挛,血管阻力增加,心肌血液的灌注量明显减少,从而导致心肌严重缺血,缺氧,并诱发心肌梗死。

在预防措施上,应当注意——

- 1.自己要重视,做好保暖。
- 2.控制血压,冬季血压往往会升高,很容易造成脑血管循环障碍而发生脑梗死或脑出血,建议经常测血压,在医生指导下调整用药

量,避免血压过度波动。高血压患者要在医生的指导下坚持服药,按时检测血压,注意及时降压。

- 3.保持情绪稳定,避免精神过度紧张和情绪激动。
- 4.注意劳逸结合,定时定点休息,防止过度疲劳。
- 5.控制体重,过度肥胖会使心脏负荷加重,应该限制总热量的摄入,平时多吃富含纤维素的食物。
- 6.发生身体不适,要及时到医院就诊。对危重病人,应通过120救护车转运到医院救治。
- 7.建议雪后寒冷的天气下,老人不要晨练。在过冷的天气下,锻炼身体反而对身体不利。除了雪后路滑容易意外摔倒导致骨折外,寒冷天气易使一些高血压、糖尿病患者病情复发、加重。

(刘伟)

这样的感冒别急着吃药

突然打喷嚏、头痛、发烧困扰,你会怎么办?如果你急于吃感冒药,可就大错特错了。那么,什么样的感冒先不用吃药呢?

体温不超过38.5摄氏度。是药三分毒,即便是常用的退烧药,也有损害肝脏等不良反应的风险。因此,感冒时体温没超过38.5摄氏度,不必急着用药。应首选温水或稀释的医用酒精擦拭等物理方法降温。

不过,对于以前出现过高热惊厥的儿童,家长应尽快就诊,请医生视具体情况开退烧药。需要用退烧药时也应注意,用药时间最好间隔4小时以上。而且要限制药量。

没有头痛或浑身酸痛。高烧、头痛、全身酸痛是流行性感冒的典型

症状,一般来说,没有这些症状提示不属于流行性感冒,不必急着用药。

普通感冒的症状如果不严重,也不必吃药,可以通过物理疗法或食疗来缓解。

鼻干咽干。感冒时,冬季干燥的空气会让你的呼吸道感到更加不适,在床边或沙发边放置加湿器,可以让你呼吸更顺畅。

咽痛。先将7.5克盐溶解在250毫升温水中,缓慢漱口以缓解咽喉肿痛,每隔6~8小时漱口一次。

打喷嚏、流眼泪。这多属于过敏症状,虽然马来酸氯苯那敏(即“扑尔敏”)和苯海拉明等抗组胺药可以缓解它们,但这类药物会引起打瞌睡、嗜睡的副作用,白天工作,尤其是驾驶、操作精密仪器或高空作业的人,切不可服用含“敏”或“苯”的

感冒药。

当然,不建议感冒时急着吃药,不代表对它置之不理。多休息和喝水是避免感冒症状加重、早日康复的基本要求。还可以多吃点枣、橙子、猕猴桃、柚子等富含维生素C的水果。

最后要提醒,感冒本身虽然并不可怕,但对于慢性阻塞性肺病、糖尿病、慢性心功能不全、慢性肾功能不全等患者来说,它可能加重病情,一旦发现原有疾病症状加重,要及时就医。另外,小于5岁的儿童和超过65岁的老人,以及平时体质差的人,也要注意观察病情变化,这些人群因为免疫系统功能较弱,有时流感的症状不明显会被误认为是普通感冒。

(时珍)

饭后8种感觉或为疾病征兆

一顿美餐之后,有人甘之如饴,受用异常,可有人却会出现局部的痛、胀,或是泛酸、烧心、嗝气等症状。可千万别小看这些吃饭时出现的症状,通过这些蛛丝马迹,没准还能帮你更早地辨别出一些隐藏颇深的疾病呢!

1. 进食后不久又感觉饥饿,上腹时有隐痛,并吐酸水,稍吃些食物这些症状便会有所改善。有这类感觉可能有早期胃炎或胃溃疡存在。

2. 吃油腻食物后,感到右上腹胀痛,并放射到右侧肩背部者,很可能患有胆囊炎或胆管疾病。

3. 经常食欲不振,大便稀薄,次数较多,稍吃油腻食物便会腹泻,这是由于胃肠功能减退,可能患有胃肠疾病的缘故。

4. 突然感到食欲不振,不思饮

食,厌食油腻,身体倦怠,小腿酸痛无力,尿色如浓茶,眼白发黄者,极有可能患有黄疸型肝炎。

5. 食欲良好,但体重却逐渐减轻,并伴有乏力,怕热,多汗,易怒急躁,面红,眼球突出等,要警惕甲状腺功能亢进的可能。

6. 进食后腹胀加重,平卧后方能减轻,常有暖气,有时便秘或腹泻,身体较为消瘦者,很可能是胃下垂的表现。

7. 食欲旺盛,甚至亢进,越吃越想,进食后常感口干,平时饮水多,小便亦多,但体重却不断减轻,这是糖尿病的特有症状。

8. 有些人感到吞咽困难,甚至只能喝水或吃稀饭等汤食,有时连咽口水都感到有困难,身体逐渐消瘦,这提示食管癌的可能。

(当当)



“少花眼”暗袭白领阶层

刚刚38岁的李先生看短信时总要将手机往后挪一点才能顺利读完。要不是同事提醒,他始终认为是手机出了毛病,没意识到自己已经是老花眼了。

据医生介绍,老花眼医学上称为老视,是正常人生理性衰老过程

在眼部的表现之一。年轻时,晶状体柔软富有弹性,可以随时变厚变薄,看近看远都有很好的调适能力。随着年龄增长,晶状体渐渐硬化,调适能力降低,看近处时无法准确地成像聚焦于视网膜上,就会有“雾里看花”的模糊感觉。

医生说,老花眼的发生年龄通常在45岁左右,但近年来不到40岁就眼花的人越来越多,有人称之为“少花眼”,绝大多数是白领阶层。他们或长期从事文字工作,或经常长时间盯着电脑屏幕,加上睡眠不足,眼睛得不到足够的休息,致使眼睛长期处于亚健康状态,加速了晶状体老化进程,从而使老花眼提前“报到”。专家建议,长期过度用眼的白领人群应常到医院检查视觉功能,发现问题及时改变不良用眼习惯或接受训练。

同时,要重视近距离科学用眼,保证眼睛看近时舒适。首先是阅读写作时避免很亮的纸张,电脑显示屏亮度不可太高。其次用眼20分钟必须频繁眨眼,40分钟必须极目远眺并休息10分钟。长期在电脑前工作的人要增加维生素C和维生素A摄入,并保证经常参加户外活动,经常做眼睛保健操。

(贾佳)

滴耳液使用前需捂热

“医生给我开了滴耳液,但一滴进耳朵里,也不知道怎么回事,感觉天旋地转,这还能继续用吗?”有读者咨询说,自己患有中耳炎,医生刚开的滴耳液没有过期,自己是按医生的要求把药放进冰箱,每次都是从冰箱里拿出来用。

“用滴耳液前,应该先用手把药捂热,以免低温度的药物刺激内耳前庭,引发头晕的现象。”耳鼻喉科专家说,在门诊中也发现过有患者没有捂热滴耳液,而是从冰箱里拿出来直接使用。

对此,专家表示,滴耳液需要存放在冰箱中,从冰箱中取出后,先在常温环境中放置10~20分钟再使用,可以减少药物的刺激。一般情况下,对于需要采用特殊使用方法的药物,医生或者药师都会告知病人。同时,如果病人对用药方面存有疑

问,可到医院的药师咨询窗口进行咨询。

据专家介绍,胰岛素笔的笔芯在没有开封前也需放在冰箱中保存,如果笔芯用完了,更换时需常温下放置一段时间后,再进行注射。

同时,专家提醒,患者在家里自行使用胰岛素笔时,其有效期的条件是指在未开封时符合保存温度的情况下。笔芯放置到胰岛素笔中启用之后,就不需要再放回冰箱,而此时的有效期应是一个月,不能再单纯看包装盒上的有效期了。

而类似的药物还有滴眼液,医院给病人的滴眼液一般都是半年以上的有效期,一旦开封后,有可能使药物受到污染,因此,开封的滴眼液建议一个月内用完,如果用不完就应该舍弃。

(张南)