

呼吸道疾病冬季易高发



秋冬是各种呼吸道疾病的高发季节,这一时期昼夜温差大、多风、干燥,正常成人每天吸入1万升左右的空气,因此秋冬时节呼吸器官最易受外界病原体的侵袭而致感染。

呼吸道感染可分为上呼吸道感染与下呼吸道感染。上呼吸道感染分为病毒性感染(70%~80%)和细菌性感染(20%~25%)。急性上呼吸道感染最常见,急性上呼吸道感染涵盖上呼吸道的很多疾病,有普通感

冒,还有流行性感冒、急性咽喉炎和扁桃腺炎等。下呼吸道感染包括支气管炎和肺炎,有慢性气道疾病基础者还会出现急性发作或加重。

上呼吸道感染 休息、饮水、按需服药

普通感冒及流行性感冒都是由病毒感染引起的。普通感冒是指“鼻感冒”,对人体的影响通常只限于呼

吸系统,症状包括流涕、鼻塞和喉咙痛、咳嗽、发热等,一般5天左右便可痊愈。流行性感冒是由流感病毒感染所致,流感症状可累及全身,包括全身酸痛、头痛、肌肉及骨痛、发热、乏力、食欲不振、咳嗽、鼻塞等,严重时会引起肺炎及其他并发症,甚至致命。急性咽喉炎和扁桃腺炎的症状与感冒类似,需警惕的是A型溶血链球菌所致的扁桃腺炎,易导致风湿热,甚至危害心脏。急性上呼吸道感

染需要谨慎处理,不能单纯服用对症处理药物,并带病加班或劳累,需注意休息、充足睡眠和大量饮水,并按需服用对症药物。必要时服用抗细菌或抗病毒药物,如病情仍然不能改善,建议及时就医。

下呼吸道感染 遵医嘱应用抗生素

下呼吸道感染病原体通常以细菌为多,除细菌和病毒外,还包括非典型病原体如支原体和衣原体等,此时会有较多的咳嗽、发热,甚至胸痛、气急,部分患者还会出现痰中带血现象。如果出现咳嗽次数、咳痰量增加,或者痰变得浓厚,或出现发热,或气急较前加重等,此时最好不要擅自吃药,应该接受医生指导,视情况服用正确的抗生素和其他药物。中华医学网制订的《社区获得性肺炎诊治指南》,是循证医学与临床经验的结合,用于科学指导抗感染治疗。患者应咨询医生后,遵医嘱应用抗生素,不要随意使用抗生素。

呼吸道疾病 预防为主 及时治疗

常说的“春捂秋冻”并不适合有慢性气道疾病的患者。进入秋冬时节,要注意居室通风,人体劳逸结合,多做有氧运动,少去人多的公共场所,多喝水,让气道黏膜保持湿润。要增加营养,多吃水果蔬菜,补充天然维生素。易感人群应及时进行流感和肺炎疫苗的接种,有基础疾病者需及时就医,控制好基础疾病,避免加重。对于抗生素的应用,要有针对性,避免滥用。(金富)

季节变化是否会促成疾病的发生发展?寒冷天气对于疾病又有哪些影响?天冷了该如何照顾好自己的身体免受疾病侵袭?

低温会使机体产生应激反应,如震颤产热、适应性产热等。震颤产热通过肌肉颤动,适应性产热通过机体内部的氧化应激反应产生热量,以维持体温。寒冷时血管收缩,血管阻力加大,血压升高,使心血管系统疾病如冠心病、外周血管病、脑中风及心衰等的发生几率大大提高。研究表明,寒冷地区气温每降低1℃,心血管疾病的死亡率就增加1%。我国北方地区高血压的患病率约为40%,几乎为我国高血压患病率的两倍。

寒冷会使血液的理化性质发生改变,如血沉加快、凝血时间缩短、血液黏稠性增加等,致使动脉血栓的形

成。寒冷应激也是诱发房颤的因素之一,研究表明,阳光相对充足,温度较高的5~8月份,房颤发作次数明显减少,寒冷季节房颤患者入院的比例及死亡率也有所提高。寒冷亦会影响血流动变化,激活神经内分泌,诱导心肌缺血或突发的心律失常,导致心力衰竭。

寒冷可导致机体免疫功能下降,内分泌机能失调,可引起免疫反应异常。研究表明,体表温度的降低可以导致鼻黏膜中毛细血管收缩,血流量减小,免疫细胞数量下降,继而导致免疫功能下降,由鼻腔进入的病毒感染细胞的概率就会提高,从而诱发许

保暖御寒少得病

多呼吸系统疾病,最常见的如感冒、支气管哮喘、慢性支气管炎等。

对于骨性关节炎患者而言,气温骤降可致关节疼痛加重。因天气寒冷时人体血管、肌肉适应性收缩,毛细血管通透性减小,关节间隙变窄,起润滑作用的关节液阻滞或减少,故而影响了关节自身的活动性。同时寒冷也会影响人的心情,负面情绪可降低疼痛阈值,使人更容易感受到疼痛的侵袭,从而使关节疼痛加剧。

寒冷还可使大脑皮层功能紊乱,胃的迷走神经反射异常,使胃酸分泌过多。同时交感神经兴奋使黏膜血管痉挛,减弱其抗酸能力,促使溃疡的形

成。低温会使排汗减少,从而加重肾脏的负担,增加泌尿系统的患病几率。

既然寒冷对人类造成如此多的影响,那么如何应对严寒,提高抗病能力,保持身体健康呢?最主要的当然是防寒保暖,注意根据天气及时添衣。同时要保证充足睡眠,精力充沛,精神状况良好。保证健康饮食,营养均衡,不宜过饱过饥,多吃蔬菜、水果、瘦肉、蛋类和豆制品等,少吃油腻食物,多喝热水。保持室内空气流通,被褥定期晾晒消毒,适当增加体育锻炼,增强耐寒性,提高机体免疫力,增加防病抗病的能力。

(白跃宏)

近日,因白酒塑化剂危机事件,“塑化剂”重回风口浪尖,再次成为热门名词。如今,塑料制品已经广泛运用于各行各业,按照现代社会的生活方式,要完全避免摄入塑化剂几乎是不可能的。不过,大众对此不必紧张,我们需要了解的是,如何尽量防止从食物、环境中摄入塑化剂,以规避风险。

塑化剂伤身有几许?

塑化剂是一种工业原料,能增加塑料的延展性、弹性及柔软度。工业用的塑化剂种类很多,常用的有DEHP(邻苯二甲酸二酯)、DINP(邻苯二甲酸二异壬酯)等。

在谈及塑化剂时需注意另一个词:环境内分泌干扰物。塑化剂中有部分邻苯二甲酸酯类具有生殖毒性,是一种环境内分泌干扰物,也被认为是环境雌激素,长期大量摄入将影响人类的生殖和发育,可能使男子精子减少,造成孩子发育异

如何避免摄入塑化剂

常,包括生殖器变短小、性征不明显,诱发儿童性早熟。某些癌症如乳腺癌、睾丸癌、卵巢癌等也与之有关。

塑化剂主要表现的是慢性毒性,和三聚氰胺不同,塑化剂不会在体内蓄积。动物试验显示,微量塑化剂在24~48小时内可排出体外。因此,微量塑化剂对人体健康没有明显影响,不必恐慌。

塑化剂怎样进入食品?

塑化剂只能在工业上使用,根本不是合法的食品添加剂。但我们依然要警惕黑心厂商直接把塑化剂加入食品。为规避风险,应购买有质量保证的食品。

由于塑料制品的广泛制造和使用,塑化剂在空气、水、土壤等环境中

广泛存在,并进入食品链,最终被摄入人体。

在食品储存过程中,微量塑化剂会从包装材料迁移到食品中。合格的塑料包装材料迁移量不应超出有关标准。包装材料中塑化剂的浓度、食品的油脂含量、食品与塑料包装的接触面积、贮存时间、温度,都会对进入食品的塑化剂含量产生影响。比如,白酒主要成分是乙醇,像DEHP酯类的塑化剂成分容易从塑料管道、容器、包装材料迁移到酒中;食物油脂含量越高,加热时包装中的塑化剂与油脂的相互作用越大,进入食品中的塑化剂就越多。因此,食品生产厂商必须对塑化剂在生产和储存时迁移到食品中的危害加以重视,不要等出了问题才想到去解决。

如何避免摄入塑化剂?

如前所述,正常生活中接触到的塑化剂对人体产生危害的风险不大,但我们还应从改变生活习惯开始,尽量减少从食物、环境中摄入塑化剂的机会。

大家要学会辨认塑料标志(带有数字的三角形),根据不同材质合理使用。与塑料相比,玻璃、陶瓷、不锈钢的性质更加稳定,与食品直接接触更加安全可靠。在微波炉中加热的食物,要使用玻璃或陶瓷材料的微波专用容器盛放。打包回来的剩菜,应及时放到玻璃或陶瓷容器中。

不要用塑料容器长时间存放油、醋、酒等食品。不要给婴儿使用塑料奶瓶。不要反复使用塑料瓶、塑料杯等。不要用装方便面的塑料碗直接冲开泡面,最好改用玻璃或瓷碗。避免用塑料制品包装高温食物。尽量少用一次性餐盒装食物,拒绝使用劣质一次性餐盒。(马志英)

多食粗纤维 克服便秘

便秘是指一种慢性的功能性的大便困难。日常生活中要克服便秘或解决便秘带来的困扰,调整平时的饮食结构,增加膳食中的粗纤维,是不二的选择。具体是在主食中改变单一的米饭习惯,适当增添燕麦片、玉米、粟米、赤豆、绿豆、山芋、南瓜、胡萝卜等,与米饭混合或交替着吃,粗杂粮中的粗纤维远高于米饭,即使是面条馒头,其粗纤维含量也要高于米饭。在荤蔬搭配的菜肴中以蔬菜为主。以青菜为例,含有大量的膳食纤维和叶绿素,每天只要保证进食250g左右的蔬菜即可,如鸡毛菜、芹菜、米苋、空心菜、菠菜等,青椒、茄子、苦瓜等也含丰富的粗纤维,可交换着吃。其他还可以适当多吃一些水果,每天吃1~2罐酸奶,增加肠道益生菌,早晨一杯白开水助肠腔压力,适当锻炼、放松心情等。

便秘也称为习惯性便秘,说到底是平时生活习惯的问题。“清晨一便,一天轻松”,解决便秘最好的方法还是平时养成良好的生活习惯,而非服用药物。天下没有一劳永逸解决便秘的药、方和保健品,无论是刺激类的或容积类的泻剂,有了第一次的使用,就有了以后的N次使用,结果减弱了肠壁的自身反射,最终加重了便秘。这里不苛求老年人,但年轻人使用泻剂要慎重。

以上方法大家都能做到,关键是持之以恒,实际上这也符合现在饮食低热卡的健康理念,不能说以此方法能使顽固便秘立马消除,但至少能逐级减少对泻剂的依赖。

(黄萌高)

体虚者 宜服膏方

现代社会中颇为庞大的体虚人群与亚健康人群,适合服用膏方进行调理。

亚健康是处于有病与无病之间的一种身体状态,到医院作理化检查,可能完全正常,也可能某些指标处于边缘状态,总之,无明确的疾病提示。常见症状有精力减退、体质下降、容易疲劳、胸闷气短、情绪波动、烦躁易怒、食欲下降、腹胀不适、腰酸膝软、下肢乏力、性欲减退、头晕耳鸣、夜寐不安或稍静即困、容易感冒等。医学研究证实,长期的亚健康状态如得不到正确的纠正,就可能积劳成疾。

中医对亚健康状态的辩证,多数以虚证为主,常根据个体的症状、年龄、既往病史以及生活习惯、工作环境、精神状态等综合因素进行辨证分析,可分为阴虚、阳虚、气虚、血虚等偏向;再分析五脏心、肝、脾、肺、肾的归属和五脏的相互关系、脏与腑的表里关系、经络的气血运行内外联系,最后开出适宜的药方。

膏方是一种具有营养滋补和预防治疗综合作用的方剂,具有补中有治、治中寓补、治补结合的特点,可纠偏却病,促进人体机能的整体调整,因此适合体虚者和亚健康者服用。临床实践证明,适宜服用者往往能取得较为满意的效果。

(石关桐)