

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、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。中华医学会制订的《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力变化,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。

既然寒冷对人体造成如此多的影响,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,塑料制品已经广泛应用于各行各业,按照现代社会的的生活方式,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,也被称为环境雌激素,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 and 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炉专用容器盛放。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水泡面,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排便困难。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,说到底还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,无不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亚健康人群与亚健康人群,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辨证,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)