

疾病预防

胃肠疾病

夏秋之交多发胃肠疾病,有胃病的人要注意保暖,饮食以温、淡、素、鲜为宜,定时定量,少吃多餐,不吃过冷、硬、烫、辣、黏的食物,戒烟禁酒。

感冒

立秋后温差大,容易着凉,着凉后身体抵抗力下降,导致病菌乘虚而入,是感冒的主要诱因。夏秋之交要注意防寒,室内注意通风。身体健康的人,常用冷水洗洗口鼻,有助于预防感冒。

脑血管疾病

寒气与燥邪相结合,使血管收缩,导致脑血管病增多,很容易诱发中风。特别是中老年人,立秋后应注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物,可有效预防脑血管疾病。进餐时防止过饱,晚餐以八分饱为宜。

呼吸道疾病

季节变化时,呼吸道防御能力差的

人很容易得病,因此,立秋后应特别注意防范呼吸道疾病和肺病。老幼等体弱者需注意锻炼、加强营养,保持轻松心态也很重要,时常大笑能增加肺活量。

手足口病

夏秋之交,小儿手足口病多发,4岁以下的宝宝容易得这种病。手足口病可通过直接接触感染者的鼻咽分泌物、粪便等感染,因此应做好宝宝日常用具的消毒,教孩子养成饭前便后洗手的习惯。

腹泻

秋季,肠胃病菌繁殖快,食物易腐败,是细菌性食物中毒、细菌性痢疾、大肠杆菌肠炎等肠道疾病的多发季节。同时,经炎夏消耗,入秋之后,人体消化功能下降,肠胃系统很容易出现功能失调的状况,肠道抗病能力减弱,若有不慎,就会出现胃部不适、消化不良,甚至会引起腹泻。

立秋刚过,预示着夏天已经慢慢离去。在“秋老虎”肆虐横行的天气里,尤其要防备夏秋高发病的“侵袭”,譬如感冒、腹泻、气管炎等疾病,是需要高度警惕的。夏秋交替季节中,让我们看看应该注意些什么。

夏秋交替

的

养生之道

夏秋养生

夏秋交接是人体最为敏感的时期,尤其容易产生倦怠、乏力、烦躁的感觉。夏秋交替,该怎样来养生呢?

夏秋养阴

现在城市环境污染严重,再加上大家经常生活在钢筋水泥建筑里,离土壤越来越远,吸取的地气不足,会影响到机体的阴阳平衡,使得体内的阴相对不足。春夏养阴如同中午浇花,浇下去的水分会被蒸发掉一大半,而秋冬养阴就比如傍晚浇花,同样多的水分不但不会被蒸发,还可兼得晨露的滋养。所以,夏秋养阴的话则需要多喝水。中医认为水为阴气之源,所以,夏秋应该多喝水。走进大自然的怀抱,漫步田野、山村、公园,都有助于养阴,这就是大家常说的多接地气。汗出过多就会损人体之“阴”,所以,夏秋锻炼身体时,还要防止运动过度,避免大汗淋漓。

夏秋养生留意调理脾胃

夏秋季节,天气似热非热,很多人经常冷饮冷食,冰冰的冷饮顺着食道进入胃的感觉,让很多人喊“爽”。殊不知,这时候的胃已经被刺激得“直不起来”了,不要以为立秋后天热就可以像夏天那样为所欲为,夏秋交接之时,要特别注意饮食,稍不小心,肠胃就有可能闹毛病。所以,立秋之后最好尽可能地少吃寒凉食品或生食大量瓜果,尤其是脾胃虚寒者

更应该注意。夏秋交接时,调理脾胃应该侧重于清热、健脾,少吃多餐,多吃熟、软、开胃、易消化的食品,少吃辛辣、刺激等油腻类的食品。立季后的调理一定要注意清泄胃中之火,以清除体内的湿热之邪。

秋季养生要防秋乏

秋乏,是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应。虽然经过时间的推移,大家会慢慢适应从闷热到凉爽的这种季节交替变化,然而身体还是有点跟不上这种季节变化的速度,因此会影响到生活和工作,所以还是要采取相应的防治措施。防秋乏首先要适当地进行体育锻炼,增强身体素质,比如可跑步、爬山等。然而要留意,秋季并不是一个进行高强度锻炼的季节,应循序渐进,以免适得其反。其次就是保持充足的睡眠。我国中医注重形体和精神的调养,以为“眠食二者,为养生之要务”,良好的睡眠有“养阴培

元”之效。睡觉时最好在子时之前,由于子时是阳气最弱、阴气最盛时,此时睡觉,可达到事半功倍的效果,不仅能养阴,睡眠质量也最佳。

(据新华网)

一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心
采集时间:2014年8月8日~14日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	59
其他类别外伤	52
交通事故外伤	41
酒精中毒	16
心血管系统疾病	14
其他	6
妇、产科	5
药物中毒	4
脑血管系统疾病	3
电击伤、溺水	2
呼吸系统疾病	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 203 次。立秋之后,不少市民明显感到气温有所下降,这就是暑气减退的征兆,然而对于很多患有风湿病、关节病的人来说,就要注重关节的保养了。8月,正是一年中夏秋换季的关键月份,90%的关节病患者对气候变化敏感,尤其阴天、下雨、寒冷等天气时,便会出现关节肿胀、疼痛加重的症状。

医生提醒,立秋之后,天气逐渐转凉,这时患者要注意保暖,特别要注意对关节的保暖,尤其是大汗后不宜立即接触冷水或用冷水洗澡。细菌或病毒的感染可能是诱发类风湿关节炎的发病因素之一,所以,患者要注意预防感冒等疾病的发生。此外,市民应注意随天气变化随时增减衣服,并增加户外活动,增强抗病能力和抗御风寒湿邪侵袭的能力。

(晚报记者 张志新 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:2014年8月8日~14日

科别	门诊接诊总量(人次)
肝病科	885
儿科	830
脑病科	770
肺病科	659
妇、产科	585
皮肤科	524

温馨提示:立秋后,秋天的脚步就开始了,当炎热夏天远去后,虽然让许多人感觉更舒适,但对于父母来说就需要注意了,秋季温度变化较大,是儿童扁桃体炎发病的高发季节,尤其是抵抗力较弱的儿童,更需要注意护理和防范。

医生提醒,要做好孩子的保暖工作。随着天气的变化,要及时为孩子增减衣被,避免感冒。让孩子少吃刺激性的食物,特别是油炸食品,孩子“上火”也容易导致扁桃体发炎。适当让孩子参加室外活动和体育锻炼,并养成按时就餐、不挑食、不过食的良好习惯,以提高孩子的身体免疫力和抗病能力。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

种植牙

周口市德正口腔门诊部
刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。



专业特长:
1.种植牙
2.三叉神经痛
3.颌面外科手术
4.牙齿美容
5.难治性牙病

地址:周口市交通大道与文明路交叉口
向北 200 米路西
预约咨询电话:0394-8281120