

夏秋之交预防三类疾病

立秋之后,天气由热转凉,是发病较多的时节,那么,夏秋之交应预防哪些疾病的发生呢?

抵御呼吸道疾病
现在早晚温差大,呼吸道黏膜不断受到乍热乍凉的刺激,抵抗力减弱,给病原微生物提供了可乘之机,极易使人伤风感冒,还会引起扁桃体炎、气管炎和肺炎。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,容易受季节温差的影响,更容易引起感冒、咳嗽。这个季节早晚比较凉,所以容易着凉,并容易诱发气道、气管疾病,患有慢性气管炎和哮喘的病人,症状也往往加重。

专家建议:应注意天气变化,及时增减衣服,加强户外活动,增强机体抵抗力。老年人锻炼要量力而行,可以进行散步、打太极拳等活动。此外,老年人还可以在夏秋季用凉水洗脸,循序渐进地可以增强抗寒能力,减少支气管炎、慢性气管炎、风湿病等慢性病发病。在饮食上,忌食油腻的食物,老年人要尽量戒烟,因为吸烟是引发慢性阻塞性肺部疾患的重要因素。

当心胃病复发
秋季腹泻大多数是病毒污染所致,与一般饮食不洁引起的肠炎不同。消化内科的专家介绍说,经过炎夏的消耗,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。由于天气转凉,人们的食欲随之旺盛,胃肠功能的负担加重,从而导致胃病的复发。

专家建议: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。此类病人除了注意保暖之外,应当进行体育锻炼,改善胃肠道的血液循环,



减少发病机会。注意膳食合理,少吃多餐,定时定量,戒烟禁酒,以增强胃肠的适应力。秋后也要格外注意饮食卫生,养成良好的卫生习惯。切忌暴饮暴食,过甜、过油腻的食品会引发急性肠胃炎、胆囊炎等病。

要减少生、凉食物入口,多吃熟食和暖食,尤其是不要早上睡醒就吃水果和喝凉水,避免肠胃受到过度刺激。同时,容易上火的食物尽量少吃,饮食结构要以清淡为主。

初秋食凉感冒上身
初秋时节,每天气温日差都很大,所谓的“中午开空调,晚上盖被子”,这种气

温的变化,就是秋季感冒的主要诱因。

专家建议:当发生感冒时,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,以改善症状、减轻痛苦,切不可滥用抗生素。只有当感冒并发咽炎、支气管炎、肺炎时,才可在医生指导下适当加用抗生素。

预防秋季感冒,在起居方面也要有所注意。夜晚入睡时,一定要盖上被单、毛巾被之类的被褥,以抵御夜凉侵袭。另外,在感冒流行季节,房间的空气要流通,或服一些抗病毒的药物。

(据《京华时报》)

全民健身 望“配套”更给力

本届奥运会期间,“唯金牌论”的淡化和网友“快乐、包容、理性、成熟”的观赛心态成为亮点。“奥运气氛”激荡起了很多市民的运动热情,走出家门、锻炼身体者增多。出门之后,不少人发现,市区近年确实新建了很多运动公园,但想在家门口附近找一个专业、廉价的运动场地,仍然不那么容易。

运动让生活更美好。现在的朋友

圈,流行的是晒步数、晒路线等运动数据,公园、广场等“热门场地”总是很热闹,都在佐证着民众不断高涨的运动热情。“只要愿意,随时随地都可以进行运动”这句话确实不假,但爱足球的孩子希望有一方草地,想游泳的老人需要一池碧水,健步、跑步爱好者渴望专业一些的跑道……这些都是自然而然产生的运动需求。目前很多市民想在家门口步行可达的路程内满足这样的需求,

却还并不现实,由此也引发了像占用公众场地跳广场舞,在一些非游泳水域“野泳”等问题。

可以说,运动场所仍然制约着全民健身的发展,应为全民健身提供更加给力的“配套”。除了新建场地,合理利用一些现有的场地资源也很需要:一些小区的健身场地做好维护,合理配置;企事业单位和中小学校的健身场地在有序管理下更多向社会开放;现有体育场馆多搞一些推广活动,让更多市民能以低廉价格甚至免费到专业场馆进行运动。当每个人都能在身边找到便捷、低廉或免费的运动健身场所、设施时,坚持运动必将成为更多人的选择。

(据《今晚报》)

一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间:2016年8月12~18日

出院原因	人次
其他内科系统疾病	72
交通事故外伤	58
其他类别外伤	57
心血管系统疾病	12
脑血管系统疾病	8
酒精中毒	7
妇、产科	6
药物中毒	4
儿科	4
食物中毒	3
其他	2
呼吸系统疾病	2
电击伤、溺水	1
其他外科系统疾病	1
其他五官科疾病	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 238 人次。立秋已过,天气由炎热渐渐转变成凉爽,这时,“老寒腿”的毛病说不定就会悄悄来到你身边。“老寒腿”也就是膝关节骨性关节炎。人到老年以后,膝关节由于长年的磨损,是最容易老化的。老化后的膝关节往往容易发生骨性关节炎,造成行动不便。膝关节骨性关节炎的发生,与天气关系密切。因此,老人到了秋季应特别当心,注意膝关节的保健。

医生提醒,第一,应注意膝关节的保暖防寒,注意根据天气变化增添衣物。第二,要进行合理的体育锻炼,如打太极拳、慢跑、做各种体操等,活动量以身体舒服、微有汗出为度,贵在持之以恒。第三,一旦发生膝关节骨性关节炎,应立即到医院治疗,以免病情加重。

(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:2016年8月12~18日

科别	门诊接诊总量(人次)
妇、产科	1175
肝病科	1027
儿科	950
皮肤科	821
脑病科	798
肺病科	586

温馨提示:立秋过后,气温上升幅度已经平缓,虽然白天还是会有些燥热,但好在晚上比较凉爽,有些地方的人不用开空调就能入睡。然而,正是夏秋季节交替的时候,中老年人要谨防心血管疾病的发生。

医生提醒,即便心血管病人没有发病,也要做好必要的预防措施。首先,坚持测血压。血压是心脑血管疾病的一个重要指标,其变化会直接影响血管的健康状态。其次,关注心血管病发先兆。一些心血管病发作之前是会有一些预兆的,如心梗发作前会有胸闷、暂时性绞痛的症状。最后,注意保暖。虽说“春捂秋冻”,但心血管病人和有相关家族史的人不要轻易受凉。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

您家孩子是晚长吗？ 快来看看吧！

据统计,80%的家长在孩子生长迟缓时盲目乐观等待,固守“晚长”老观念;65%的家长在孩子身高偏矮时,认为孩子是偏食、营养不够导致,会考虑使用增高保健品等,甚至盲目进补;75%以上的家长无法提供目前孩子准确身高;97%的家长不知道孩子生长发育的基本规律,不知道医院可以干预治疗矮小症。

爸爸妈妈都希望自己的宝宝可以快快长高,可挂在嘴边的“长高”话题,却常常让家长迷惑。孩子是不是晚长?孩子到底能够长多高?儿子能跟爸爸一样高大魁梧吗?女儿能像妈妈一样高挑吗?家长在孩子的成长发育问题上也存在许多误区,这些误区

常常耽误了孩子长高,留下终身遗憾。

为此,8月18~23日,周口市中医院儿科特举行矮小儿童义诊活动。义诊期间为孩子送出**以下福利**:

- 1.免费骨龄检测(每天前两名符合条件的孩子)。
- 2.免费生长发育评估。
- 3.免费预测终身高,一对一制订科学的成长方案。

活动时间:
8月18~23日
活动地点:
周口市中医院门诊二楼东 儿科门诊

咨询电话:17703948369

您家孩子身高正常吗?请对照身高标准表。

什么是矮小及矮小的危害?
当您的孩子身高处于同种族、同年龄、同性别正常儿童平均身高第三百分位数(P3)或两个标准差(-2SD)以下时,即为矮小。

调查显示,90%以上的矮身材儿童都存在自卑、抑郁等不同的心理障碍,成年后,调侃自己是‘三等残废’,在求学、求职、求偶时经常遭遇挫折,程度严重的还会妨碍日常生活。

身高偏矮,还有机会长高吗?
随着医学技术的发展进步,孩子身材矮小是可以科学干预改善的,由于身体有追赶生长机制,一般只要在骨骼闭合前进行医学干预治疗,大部分矮小的孩子都可以获得理想的终身高。

(周医宣)

身高标准表



年龄	女孩(单位:cm)			
	矮小	偏低	正常	均值
4	94.7	96.4	99.2	100.1
5	97.0	99.8	105.0	110.2
6	108.2	107.6	112.0	116.6
7	108.0	112.7	117.6	122.6
8	112.7	117.9	123.1	128.3
9	117.0	122.6	129.0	134.1
10	121.5	127.0	133.8	140.1
11	126.9	133.4	140.0	146.8
12	133.0	139.5	145.9	152.4
13	138.2	144.2	150.9	156.2
14	141.5	147.2	152.9	158.6
15	143.9	149.0	154.9	159.9
16	148.7	153.2	157.7	160.1

上述为身高标准表,仅供参考,不作为诊断依据。
如有疑问请咨询专业医生。
注:本标准仅供参考,不作为诊断依据。

身高标准表



年龄	男孩(单位:cm)			
	矮小	偏低	正常	均值
4	96.3	98.3	100.2	105.1
5	98.7	102.5	107.0	111.8
6	104.1	108.8	113.1	117.7
7	106.2	114.0	119.0	124.0
8	111.1	118.3	123.6	129.0
9	116.3	123.9	128.6	135.4
10	122.0	127.8	134.0	140.2
11	127.7	133.1	138.7	145.3
12	132.0	137.2	144.8	151.9
13	136.2	141.0	151.8	156.0
14	144.5	151.5	158.7	165.0
15	150.1	156.7	163.3	169.8
16	152.3	159.1	165.4	171.3

上述为身高标准表,仅供参考,不作为诊断依据。
如有疑问请咨询专业医生。
注:本标准仅供参考,不作为诊断依据。