

## 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。

## 初秋贪凉感冒上身

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》)

您家孩子是晚长吗?  
快来看看吧!

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,一对一定制科学的成长方案。

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

## 身高标准表

年龄	女孩(单位:cm)			男孩(单位:cm)		
	矮小	正常	均值	矮小	正常	均值
3岁	-3SD	-2SD	-1SD	均值	-3SD	-2SD
4	91.7	96.4	93.2	102.1	96.3	100.2
5	97.8	101.8	100.0	110.2	104.7	112.8
6	103.2	107.0	112.0	115.0	104.1	113.1
7	108.0	112.7	117.6	122.5	109.2	119.0
8	112.4	117.8	123.1	128.5	111.1	126.3
9	117.0	122.6	129.0	134.1	123.3	132.8
10	121.3	127.9	133.8	140.7	122.0	137.8
11	126.9	133.4	140.0	148.8	126.7	138.1
12	131.0	138.5	145.3	152.4	130.6	142.5
13	135.2	144.2	150.3	156.8	136.2	144.0
14	141.5	147.2	152.9	158.6	144.3	151.5
15	146.0	150.0	157.0	162.0	150.1	158.7
16	148.7	153.2	160.7	166.1	152.3	163.4

上表为3岁~16岁女童身高的百分位数分布表,以身高中位数为基准计算出各年龄的身高中位数。

注:矮小定义为身高中位数以下两个标准差的身高中位数。

注:矮小定义为身高中位数以下两个标准差的身高中位数。