



顺应时令 做好夏季健康防护

国家卫生健康委日前举行的新闻发布会围绕“时令节气与健康”主题作出提示:夏季的气候特点是气温高、雨水多、湿气大,在此期间应掌握一些合理膳食、慢病防治等健康知识,做好健康防护。



注意预防食源性疾病

国家卫生健康委食品安全评估中心副主任刘兆平介绍,夏季高温高湿,细菌霉菌容易滋生,如果在处理食品,包括储藏、加工、食用的时候不到位,可能就会发生食源性疾病。预防食源性疾病要遵循食品安全的五个基本原则:保持清洁、生熟分开、烧熟煮透、保证食品安全的温度,同时使用安全的水和原材料。

具体来说,要做到以下几点:

1. 选用新鲜的食材,清洗之后要及时加工,尽量做到即买即做,即做即食,保持新鲜。同时,在加工的时候,一定要做到烧熟煮透。
2. 要妥善储存和处理食品。对于一些没有用完的食材,或者剩饭菜,应及时放入冰箱里冷藏和冷冻,放的时候要生熟分开,保证食品之间有一定的间隙,避免出现交叉污染。食品要进行分层,按类别进行冷藏。上层一般都放一些即食类的熟食、奶,下层放一些需要热加工的鲜肉、生鱼之类。不建议一次性买很多食品放到冰箱里面。从冰箱里拿出来剩饭菜,一定要充分加热再食用,这样更安全。

掌握正确消暑方法

北京中医医院院长刘清泉说,对于健康人群来讲,少量适度的冷饮和科学正确地运用空调,对于快速消除暑热、防止消耗人的正气是非常有用的。夏令时节,人往往出汗比较多,很容易导致人体脏腑内在偏虚,尤其是肺和脾的功能。这时候,如果过度贪食冷饮,比如冰水、冰块,还有冰冻的水果、饮料等,都很容易损伤脾胃,导致积滞、积食、腹痛、腹泻甚至出现发烧的情况。尤其是对于儿童、孕妇、老人和各种慢性病的人群,过度贪食冷饮,容易使疾病发生或者慢性病的急性发作。在夏季的时候,过度贪食冷饮是导致消化道疾病发生的重要因素。

此外,夏季易出汗,运动大汗淋漓,毛孔都张开了,这时候突然进入一个过冷的空调房间,或者对着空调直接吹,或者用风扇对着人吹,会使得人的毛孔闭塞,不仅起不到解暑的作用,反而会出现头痛、身上困重、乏力,甚至腹泻、腹痛等症状。长此以往,不但会伤及脾胃、耗伤阳气,也会导致各种慢性病急性发作。要科学规范地使用空调,比如温度设置在26℃上下,根据每个人的体感不同可以调整,此外不能说开空调以后就不通风了,要保证通风,使得屋里的温度适宜。

在生活起居上,要夜卧早起。因为夏天日落比较晚,我们可以晚一点睡觉,但是也不能晚到12时以后,更不能晚到凌晨1时、2时。同时,中午的时候要适当休息,这种休息也不要太长。躺下养神就可以了,时间太长了也不是特别好。当然,对于儿童、孕妇、老年人,到了夏季,中午12时到下午3时这个时间段,尽量减少外出活动,以防止中暑。

在饮食上,除了食用绿豆、西瓜等,在夏季也要适当补补阳气,比如用点生姜、胡椒、花椒,在做菜的时候适当加这些调味,用一点山楂、陈皮等来保阳气,理气化湿,都有助于调整脏腑功能,使阳气宣发无碍,气机运行非常好,使暑湿不至于对人体造成伤害,降低暑热的影响。

如何防治高血压

夏天高血压患者怎么办?北京医院主任医师郭立新介绍说,首先应采取生活方式干预。

1. 低钠饮食,即限钠,钠盐摄入过多与高血压有明确的关系,尤其是北方人食物中摄入的钠盐成分过多,即饮食吃得过咸。低钠饮食按照世界卫生组织建议,最好每天少于5克。
2. 很多高血压患者伴有体重增加,这种情况下,减重有利于血压控制。运动减重对于血压控制非常有意义。另外,适当运动可以让血压趋于平稳。运动应在较为凉爽的早晚进行,避免在阳光暴晒。保持心态平和对于血压稳定也至关重要。

3. 一定要戒烟,最好是戒酒限酒,因为吸烟会加重血管动脉硬化、加剧血压升高。而饮酒本身导致心率增快,也容易导致血压升高。其次,应用药物把血压控制在低于140/90mmHg,对于有一些疾病,比如糖尿病合并高血压,甚至要求控制在低于130/80mmHg。

另外,应及时补充水分,尤其是适当补充一些含电解质的饮料。如果患者使用的降压药包括利尿剂或者血管扩张剂,更应该注意血压的波动,因为血压波动对于很多老年人有可能导致跌倒发生,骨折发生风险明显增加。均衡营养,密切监测血压,对于良好的血压控制也至关重要。一旦出现血压难以控制的情况,应及时就医,调整治疗方案。

『冬病夏治』温阳散寒

刘清泉说,“冬病夏治”是指在夏天通过一些措施和办法,治疗和预防冬天容易发作或加重的疾病,这种治疗方法起源于中医的基本理论。一些疾病在冬天发病的主要原因是阳气不足或者寒湿非常重,所以,顺应人体和自然的阳气,在春天和夏天来补充阳气,顺势而为,温阳散寒。

治疗时间往往选取三伏天。三伏天是指小暑和立秋之间全年中最热的时间,大自然阳气最为充盈,也是人体阳气最为充盈的季节,经气运行比较通畅。这时候借助“温”“热”的力量,毛窍的疏散,有利于药物吸收、渗透,是驱除体内伏寒的最佳时机。

“冬病夏治”适用于冬天容易发作的支气管哮喘、慢性气管炎、慢阻肺、过敏性鼻炎,以及反复的感冒。也适用于其他一些中医判断属于阳虚的人群,这类人群往往平时表现手脚是凉的,怕冷怕风,喜欢温暖的环境。

“冬病夏治”的治疗方法有很多种,老百姓最耳熟能详的如“三伏贴”的使用。最简单的办法,比如经络的拍打、穴位的按摩,温针灸、艾灸和泡脚,都属于冬病夏治的基本方法。

饮食上,可以适当进食一些温养的食品,比如羊肉、牛肉、鸡肉,还有胡椒煲猪肚等,可以温养阳气,补助正气。(稿件来源:国家卫生健康委员会官网)



送春迎夏 程硕

老年骨质疏松的康复方法

宋登华

老年骨质疏松的症状常常表现为有多种不适感,其中最显著的症状是骨骼疼痛,这种疼痛通常会在长时间站立、行走或进行其他身体活动时加重。疼痛的部位会涉及腰部、背部、髋部或膝关节等,严重影响患者的行动能力和生活质量。另外,骨质疏松还会导致骨骼结构的改变,表现为身高缩短、驼背或脊柱弯曲等,不仅影响患者的外在形象,还会导致进一步的疼痛和其他不适感。不仅如此,骨质疏松还会增加骨折的风险,尤其是在受到轻微外力时。骨折的康复过程十分漫长。骨折后,患者需要长时间卧床休养,会严重影响患者的日常生活和社交活动。

除了上述症状,骨质疏松还表现为肌肉力量下降、平衡能力减退以及容易疲劳等。这些症状会逐渐加重,会对患者的日常生活造成影响。

1. 饮食调整。增加钙质摄入 多食用牛奶、酸奶、牛肉等富含钙质的食物,有助于增强骨密度。

控制蛋白质摄入 适量的蛋白质摄入可以增加钙的储存与吸收。蛋白质摄入过多可能会导致钙流失,因此应适量摄入,可以选择豆制品、鱼、虾、蛋、奶等优质蛋白质。

补充维生素和矿物质 多食用富含维生素C的食物,如橙子、猕猴桃、番茄等新鲜的蔬菜、水果。

调整饮食习惯 减少盐的摄入,每日摄入的盐量控制在5克以下,避免过多摄入草酸含量高的食物,如菠菜、芹菜等。如果要食用草酸含量高的食物,可以先用开水焯烫后再烹饪,以减少食物中的草酸含量。

2. 体育锻炼。选择适当的运动方式 慢走、慢跑、哑铃负重运动等,有助于增强肌肉力量和强度,改善骨质疏松。

以伸展运动为主 运动时,建议以伸展运动为主,加强背伸肌的锻炼,有助于改善骨质疏松引起的腰背疼痛。

控制运动时间和强度 从短时间开始逐渐增加至30分钟,每周锻炼3次-4次。

3. 药物治疗。补充钙剂和维生素D 补充钙剂如维生素D片等,有助于促进骨质疏松症状的改善,增强骨密度。

阳光照射 经常晒太阳有助于体内维生素D的合成,从而加快钙质沉积,增强骨密度。

4. 物理治疗。在医生的指导下,可以选择直流电刺激、体外冲击波或药物导入等物理疗法,以促进钙质的吸收和骨质的恢复。

改变不良生活习惯,戒烟限酒,避免长时间卧床或久坐不动。

老年骨质疏松的康复是一个漫长的过程,老年人应注意保持积极的心态,避免过度焦虑或急躁,定期进行骨密度检查,以便医生及时调整治疗方案。



控制运动时间 徐骏

寻医问药

牙髓炎的预防和治疗

戴海燕

在口腔中,有一种常见但易被忽视的疾病——牙髓炎。它不仅会引发剧烈的疼痛,还可能导致牙齿缺失。那么,什么是牙髓炎?它是如何发生的?我们又该如何预防和治疗呢?

牙髓炎是指牙髓组织发生的炎症。牙髓是一种位于牙齿内部的软组织,富含神经和血管,负责提供营养,有感觉功能。牙髓发生细菌感染或受到物理损伤或化学刺激时,可能会出现炎症。

牙髓炎的发生与多种因素有关。其中,最常见的原因是龋齿。细菌会在牙齿表面形成菌斑,并产生酸性物质。这些酸性物质会逐渐腐蚀牙齿的硬组织,形成龋洞。随着龋洞越来越深,细菌会侵入牙髓内部,引发炎症。此外,牙外伤、牙齿磨损、牙齿发育异常等也可能导致牙髓炎。

牙髓炎的症状主要为牙痛。这种疼痛通常是持续性的,并且可能会放射到头部、面部或者颈部。除了牙痛,患者还可能出现牙齿敏感、咀嚼困难、发热等症状。牙髓炎进一步发展,可能会导致牙髓坏死,进而引发根尖周炎,造成牙齿松动甚至脱落。

对于牙髓炎,医生通常会根据患者的症状、口腔检查及X射线检查结果进行综合分析,然后得出诊断结果。通过这些检查,医生可以

了解牙髓炎的程度和范围,从而制订合适的治疗方案。

治疗牙髓炎的方法主要取决于炎症的严重程度。对轻度牙髓炎可以进行药物治疗,如服用抗生素和消炎止痛药,以控制感染和缓解疼痛。同时,医生还会建议患者改变口腔卫生习惯,加强牙齿清洁。

如果牙髓炎已经发展到中度或重度,可能需要进行根管治疗。根管治疗是一种常见的牙髓炎治疗方法,其原理是去除发生病变的牙髓组织,清洁和消毒根管系统,然后填充、封闭根管,防止细菌再次侵入。在根管治疗后,患者通常需要进行牙齿修复,如安装牙冠或牙桥,以恢复牙齿的功能和美观。

除了药物治疗和根管治疗,对于一些严重的牙髓炎病例,可能需要采取其他治疗措施,如牙髓切断术和牙髓摘除术。牙髓切断术是将牙髓暴露部分切除,以减轻牙髓组织的炎症。而牙髓摘除术是完全摘除牙髓组织,然后进行后续的牙齿修复。

预防牙髓炎的关键在于保持良好的口腔卫生习惯。应该定期刷牙,使用牙线清洁牙缝,并避免食用高糖食物及饮料,不吃过硬、过热或过冷的食物,以免刺激牙齿神经,引起疼痛。同时,定期进行牙科进行口腔检查和清洁也是非常重要的。如果发现牙齿有问题,应及时治疗,以免引发牙髓炎。

医生提醒

血脂检查的重要性

刘瑞利

血脂检查是预防心血管疾病的关键步骤之一,及时发现和管理血脂异常,可以降低心血管疾病的发病率和死亡率。

血脂异常的危害

高胆固醇 动脉粥样硬化的危险因素。高胆固醇是动脉粥样硬化的主要危险因素之一,当胆固醇水平过高时,会在血管内壁形成粥样硬化斑块,逐渐堆积并使血管变得狭窄。这种斑块不仅会限制血液流动,还可能脱落并引发心脑血管意外(如心脏病和中风)。因此,控制胆固醇水平至关重要。

高甘油三酯 高甘油三酯不仅是与糖尿病和肥胖相关的危险因素,还与动脉粥样硬化和心血管疾病的发展密

切相关。甘油三酯是一种血脂,过高的水平可能导致血管炎症和血栓形成,加剧动脉粥样硬化的进程,增加心血管事件的风险。因此,控制甘油三酯水平对于预防心血管疾病至关重要。

低密度脂蛋白 低密度脂蛋白被称为“坏”胆固醇,因为它携带的胆固醇可在血管内壁沉积,形成动脉粥样斑块。这些斑块会逐渐增大,最终导致血管狭窄和堵塞,增加心血管事件的风险。因此,控制低密度脂蛋白胆固醇水平是预防动脉粥样硬化和心血管疾病的关键措施之一。

血脂检查很有必要

早期发现 早期发现血脂异常,可以有效预防动脉粥样硬化斑块的形

成。定期进行血脂检查,可以及时发现胆固醇水平的异常变化,采取相应的措施进行干预和治疗,阻止动脉粥样硬化斑块形成,降低动脉粥样硬化的风险。

个性化治疗 根据血脂检查结果制定个性化的治疗方案至关重要。不同个体的血脂水平和健康状况各不相同,因此需要有针对性地选择药物进行治疗、饮食调整,以及制定运动方案,以达到降低胆固醇和甘油三酯水平的目的,降低心血管疾病的风险。

监测效果 定期监测血脂水平的变化,可以帮助医生跟踪患者的治疗进展,并及时调整治疗方案。

血脂检查的方法和注意事项

常规血液检测 常规血液检测是