



健康关注

深秋露浓 防寒防燥保健康



秋日运动 王斌

10月8日,国家卫生健康委召开“时令节气与健康”主题新闻发布会,介绍寒露节气保健和疾病防治知识。

寒露节气到来,标志着深秋已至,天气逐渐由凉爽向寒冷过渡。此时,昼夜温差变得更大,呼吸道传染病的防治和心脑血管健康成为关注重点。应注意保暖,饮食宜“养阴润燥、润肺益胃”,保持良好的个人卫生习惯,保持室内空气流通,适当运动,及时接种疫苗,预防疾病的发生。

寒露节气养生要点

中国科学院院士、中国中医科学院广安门医院主任医师小林说,“秋燥”是因为到了秋天,气温下降,空气变得非常干燥,《黄帝内经》里讲“燥胜则干”,人体会出现皮肤发干,眼睛发涩,口干、咽干等各种症状,过敏性鼻炎也会增多,需

要养阴和润燥。

怎么养阴呢?首先是多喝水,及时补充水分。可以用于缓解“秋燥”的“五汁饮”,包含梨、莲藕、荸荠、鲜芦根和鲜麦冬,这些食材可以放在一起榨汁之后直接喝,也可以兑一点蜂蜜、黄糖等调味,还可以水煮放凉之后喝,能够起到养阴、润肺、润燥的功效。如果食材不全,使用其中一两种也可以,其他可以用椰汁、鲜牛奶、鲜石斛、鲜百合、鲜银耳替代。

另外,“寒露脚不露”,足部要注意保暖。提醒以下三类人群重点关注:1.体质偏寒,平时怕冷且容易感冒的易感综合征人群;2.经常痛经的女性,痛经时候有肚子凉、腰凉的症状,要额外注意足部保暖;3.老年人群体,老年人本身阳气就不足,特别容易感寒,而感寒最容易从脚开始,所以一定要保护好脚。

中医有很多方法御寒,比如“胃寒”的人群,吃点凉东西胃就不舒服,平常可以多食用一些“炮姜”。全身都比较怕冷的人群,可以在家灸关元、气海、足三里等穴位,或用暖水袋外敷,比如晚上睡觉之前用暖水袋焐焐肚子、腰、腿。还可以用麻黄、桂枝、透骨草、生姜这类温经散寒的中药,煎煮之后泡脚或者泡脚。

预防秋冬季呼吸道疾病

中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞说,秋冬季是呼吸道传染病的高发季节,患者和部分无症状感染者是呼吸道传染病的传染源,引起呼吸道传染病的病原体包括病毒、细菌、衣原体和支原体等。

引起不同呼吸道传染病的病原不同,潜伏期也不同,也就是接触病原到发病的时间间隔不同,比如流感的潜伏期一般是1到4天,通常是2天;百日咳是7到10天。幼童和老年人是呼吸道传染病防控

的重点人群。在保持良好的个人卫生和健康生活方式的基础上,还要加强以下几个方面的措施:一是要按照免疫程序及时接种疫苗。二是建议老年人和幼童尽量避免前往环境密闭、人员密集的场所,如果确需要前往,要科学佩戴口罩,减少感染的风险。三是加强对老年人和幼童的日常监测,如果出现了发热、咳嗽等症状,要视情况及时就医,遵医嘱科学安全用药,在就医过程中,患者包括陪同人员要做好防护,避免交叉感染。此外,如果家庭成员中出现了呼吸道传染病患者,要尽量避免近距离接触家庭内的其他成员,尤其是避免接触老年人和儿童,也要尽量避免接触其他人。

首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师童朝晖认为,秋冬季节患慢性呼吸道疾病的人会增加。由于天气干燥、水分缺失,呼吸系统的纤毛摆动变弱,对外界的病原和其他微生物的抵抗变差,加之冷空气会使血管收缩,在天气变冷的过程中,由于有病原微生物侵袭、机体防御能力下降、血管收缩加重,所以要注意预防呼吸道疾病。

常见的秋冬季节呼吸道疾病有流行性感冒、急性上呼吸道感染、肺炎。还有秋季过敏,如花粉过敏、过敏性鼻炎、过敏性哮喘,还有其他的一些慢性呼吸道疾病,如慢阻肺、慢性支气管炎、支气管扩张等,在寒冷的季节会增加。

童朝晖说,从病原和症状上来讲,流感和支原体肺炎是不同的,流感主要是由流感病毒引起的,一部分会加重导致肺炎,主要表现为高热,嗓子疼、干咳多见,如果合并有细菌感染或肺炎会有痰,这是流感的表现。治疗需要服用抗流感病毒的药物。

支原体肺炎是由肺炎支原体引起的,成人和儿童都会得病,儿童会多见一些。支原体肺炎症状为持续干咳、发烧、

乏力、胸痛。治疗要用抗生素,也就是抗细菌的药物。

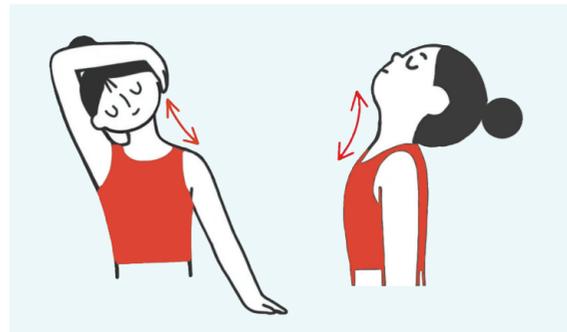
流感也好,支原体也好,都属于自限性疾病,也就是说,没有明显的基础疾病,青壮年往往很容易好转,也没有什么严重的结果。它的病程,比如说流感往往是7到10天,支原体是10到14天。流感的高危人群往往是老人、儿童,特别是一些有基础疾病的人,比如过去有慢性呼吸道疾病的人,有自身免疫疾病的,肿瘤化疗的,还有一些其他基础疾病,在流感季节比其他人容易得流感。

养成健康意识和习惯

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋说,儿童青少年的健康是全生命周期健康的重要基础。国家卫生健康委发布的“健康素养66条”,介绍了在日常工作生活中人们应知应会的一些基本的健康知识和技能。为了帮助孩子们养成良好的健康习惯,国家卫生健康委会同教育部门联合印发了通知,将“健康素养66条”的核心内容纳入到学校的健康教育,主要包括8个“融入”:融入体育与健康课程,融入“学生心理健康大讲堂”,融入教师培训,融入校内讲座,融入主题班会,融入校园环境,融入家长课堂,融入学生实践活动。

具体实践中,需要把握这几个原则:充分考虑学生不同阶段的认知和身心发展特点以及地域特色等,增强针对性;倡导家庭、学校、社会联动,共同承担守护学生健康的责任。组织编写适用小、中、高年级学生的“健康素养66条”系列健康知识读物,通过动漫、小人书等形式,增加趣味性,从小培养儿童青少年当好自己健康的第一责任人。

(稿件来源:国家卫生健康委官网)



健康新知

肩部的保护方法

李志松

作为人体上半身的重要活动部位,肩部承担着许多日常生活中的关键动作,从简单的抬臂到复杂的运动动作,都离不开肩部的灵活配合。然而,随着现代生活节奏的加快、工作方式的改变及运动强度的增加,肩关节损伤的风险也在逐渐上升。为了维护肩部健康,预防潜在的损伤,需掌握科学合理的肩部保护方法。

保持良好的姿势 保持良好的姿势是最基本也是最重要的肩部保护方法。在日常生活中,尤其是长时间坐着工作的人群,往往容易出现肩部劳损。正确的坐姿能够减轻肩部压力,减少肌肉紧张,降低肩关节受伤的风险。应时刻注意坐姿端正,保持头部和背部挺直,避免长时间低头的动作。

合理规划运动计划 运动是保持身体健康的重要途径,但不正确的运动方式会增加肩关节损伤的风险。应该科学规划运动计划,选择适合自己的运动项目,避免一味追求高强度的运动。运动前应进行适量的热身和拉伸训练,以增强肌肉柔韧性,减少肩部受伤的可能性。此外,运动过程中要注意动作的正确性,避免过度使用肩关节。

强化肩部肌肉 通过有针对性地进行训练,强化肩部周围肌肉群,有效降低肩关节损伤的风险。一些简单的肩部肌肉强化练习,例如俯卧撑、侧平举、外旋起立等,可以帮助加强肩部稳定性,提高肌肉的耐力和力量,降低肩部损伤的可能性。建议在专业教练的指导下进行肩部肌肉训练,确保动作正确且安全。

注意姿势和控制重量 在日常生活中,搬运重物是一项常见的活动,不正确的搬运姿势会对肩关节造成不良影响。应该学会

正确的搬运姿势,同时避免过度承重,以减少肩部受力。在搬运重物时,可以借助辅助工具,如手推车或提前请求帮助,减轻肩部负担,有效保护肩关节。

避免长时间静止 长时间保持一个姿势不动会使肩部肌肉处于紧张状态,增加肩关节损伤的风险。尤其是办公室人群,长时间保持坐姿或长时间使用电脑会加重肩部压力。建议每隔一段时间就站起来活动一下,拉伸一下肩部和颈部肌肉,缓解肌肉疲劳,促进血液循环,减少肩部不适。

定期检查 定期进行肩部健康检查,及时发现潜在的问题并进行干预,有助于预防肩关节损伤。如果出现肩部疼痛、僵硬或其他不适症状,应及时就医,避免症状加重。

正确的生活方式和良好的肩部保护习惯,对于预防肩关节损伤具有极为重要的作用。

医生手记

手足癣的防治

张晓莉

手足癣作为一种常见的真菌性皮肤病,由皮肤癣菌感染手足部位的皮肤而引起。若治疗不当或被忽视,会引发严重的并发症,影响患者的生活质量。

手足癣是发生于掌、跖与指(趾)间皮肤的浅部真菌感染。致病菌主要有红色毛癣菌、须癣毛癣菌和絮状表皮癣菌。这些真菌能够在温暖潮湿的环境中迅速繁殖,因此手足癣在夏季和潮湿地区高发。手足癣具有传染性,主要通过直接接触患者或被污染的物品(如拖鞋、浴巾等)传播,手癣常由足癣感染而来。

临床表现

水泡型 这种类型的手足癣发生在指(趾)间、手掌以及足底、手足侧缘等部位,会反复出现群集或散在的小水泡。水泡位置较深,壁不容易破,数天后可以吸收脱皮,有时小水泡可融合成大水泡,伴有明显的痒感。

鳞屑型 手掌或足底有明显的小片状脱屑,一般呈环形,也可见到局部红斑、丘疹。这一类型的皮损边缘常有小片状脱屑,呈环形或弧形附着于皮损的边缘。当真菌增殖病情加重时,会在原有的基础上生成丘疹,并伴有痒感。

浸渍型 主要发生在指(趾)间,这个部位通常潮湿,表皮浸软变白,剥除浸软的表皮后可见到红色糜烂的基底,并伴有少量渗液。患者常感到痒痒和不适。

增厚型 表现为皮肤角质层增厚,表面有粗糙的脱屑,纹理加深,容易皲裂、出血。这一类型的手足癣通常无痒感,但皮肤较

为干燥和粗糙。

预防

保持个人卫生 勤洗手、勤洗脚,保持手足部位清洁干燥。尽量避免到公共浴池洗浴,尽量少使用公共拖鞋、毛巾等,以降低发生交叉感染的风险。定期更换鞋袜,保持鞋袜清洁干燥,可选择透气性好的材质,如棉袜。

避免搔抓 在手足癣治疗期间,避免用手搔抓患处,防止发生自身传染或继发感染。如果手足部位出现痒痒、脱皮等症状,应及时就医,避免抓挠。

皮肤护理 避免长时间接触刺激性溶剂、洗涤剂化学物质,以免破坏皮肤屏障,增加发生感染的风险。需要长时间接触这些物质的人群,应做好皮肤防护措施。

增强免疫力 保持良好的生活习惯,以抵抗真菌的侵袭。

治疗

外用药物治疗 症状较轻的手足癣患者,可外用抗真菌药物进行治疗。常用的外用药物包括咪唑类药物和丙酮胺类药物。外用药物时,应确保疗程足够,一般需要连续使用6周以上。

口服药物治疗 症状较重或外用药物疗效不佳的患者,可在医生的指导下口服抗真菌药物进行治疗。需要注意的是,这些药物可能存在一定的不良反应,如胃肠道不适、肝肾功能损害等。患者在使用前应进行相关检查,用药后注意监测。

联合治疗 对于同时伴有真菌病(灰指甲)的手足癣患者,应同时进行手足癣和真菌病治疗,以免相互传染和反复发作。



风景如画 吴庭栋

寻医问药

如何预防秋季腹泻

张白帆

秋季腹泻是以轮状病毒为代表的肠道病毒引起的急性肠炎。每年的10月到次年2月是该病的流行季节。因为婴幼儿胃肠道尚未发育成熟,防御能力弱,所以容易受到轮状病毒的攻击。秋季腹泻多发生于6月龄至2岁的宝宝。因此,2岁以下宝宝是预防秋季腹泻的重点人群。

秋季腹泻的传播途径

患者、恢复期排毒者和无症状感染者都是引起轮状病毒感染的主要传染源。轮状病毒的潜伏期为1天-3天,从发生腹泻前2天到出现症状后10天,仍可持续排毒。秋季腹泻主要通过粪-口途径传播,也可通过人-人接触传播,空气飞沫也是可能的传播途径。轮状病毒在饮用水和生活用水里可存活数日至数周,在人类双手上可至少存活4小时。

秋季腹泻的临床表现

呕吐、发热、腹泻是秋季腹泻的主

要临床表现。感染轮状病毒后,患儿最初可表现为发热、呕吐,随之出现腹泻,并逐日加重,3天-5天可达到高峰。患儿每日可排便数次或数十次,极易脱水。

患儿的治疗与护理

秋季腹泻病程有自限性,一般5天-7天,长的可达3周,如果及时治疗,大多数患儿可较快治愈,极少数患儿可合并严重的电解质紊乱、脑炎、肠套叠和病毒性心肌炎,从而危及生命。若患儿症状很轻,即每天呕吐和腹泻的次数均为2次-3次,可口服补液盐,以预防脱水,另外,还可服用肠道益生菌或保护肠黏膜、改善肠功能的药物。同时,家长要密切观察患儿的病情发展,如果患儿病情加重、腹泻呕吐次数增加、食欲减退、精神状态不好,应立即带患儿到医院就诊。

在护理腹泻患儿时,家长要重点注意以下几点:

1. 注意饮食,如因生病导致患儿乳

家庭保健

食不过量有讲究

胡曼

俗话说,饭吃七分饱,健康活到老。暴饮暴食会给身体带来伤害。因此,我们应做到食不过量。一个人的能量需要量取决于年龄、性别、身高、体重、身体活动水平等诸多因素。食不过量就是每天摄入的各类食物所提供的能量,不超过也不低于能量需要量。做到食不过量,需要纠正以下3个错误做法。

错误一 减重时控制饮水量

在三餐之外的时间,特别想吃东西的时候先喝一杯水,通常能缓解饿的感觉。每天坚持喝足够的水(不包括食物中的水,每人每天需额外摄入水1500-1700毫升),能帮助控制食欲。饭前半小时内喝一些水,或者吃饭前喝点汤,可以增加饭后的饱腹感。更重要的是,对于需要减重的人来说,脂肪代谢需要大量的水分参与,更应该多喝水。

错误二 狼吞虎咽式进食

有研究表明,吃东西速度快的人更容易胖。当吃得过快,大脑来不及接收已经饱了的信号,等真觉得饱了的时候已经吃撑了。而且如果一边工作、看剧,一边吃东西,会吃得很多还没满足感。

介绍一种能够控制食欲的方法——正念饮食。就是在吃东西的时候,把注意力只集中在吃这件事上,静下心来仔细体会当下食物的香气、温度、滋味,以及添加了哪些调味品等,觉察身体发出的信号:饥饿感是否下降,是否开始感受到饱了。只要多次刻意练习,就能重新建立自己和身体的联结,做到食不过量。

错误三 暴饮暴食+催吐

有一些人想过过嘴瘾,然后再催吐。其实,残酷的真相是,在把食物吐出来的前,身体已经吸收了一部分能量。更重要的是,催吐不仅不能减重,还会对身体造成一系列伤害:反复催吐的人,脸部两侧的腮腺、下颌下腺会肿胀,导致脸变得宽大;在催吐时,胃酸可能会腐蚀食管、声带、牙齿等;剧烈呕吐可能引起食管内压急剧上升,导致食管破裂穿孔,可能引起纵膈感染;经常催吐还会引起营养不良、电解质紊乱。

启事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请告本编辑部随时进行联系,以便付酬。