



健康关注

寒冷时节 养生防病

近日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,邀请相关医学专家就小寒时令的身体保健、呼吸道疾病防治、心理健康等健康知识回答了记者提问。

科学应对 防治呼吸道传染病

北京儿童医院主任医师王荃说,目前是儿童呼吸道感染的高发期,病原以流感病毒和肺炎支原体为主。儿童感染流感后,以发热为主要表现,同时会伴有全身不适,包括肌肉痛、头痛等,还会有咳嗽、流鼻涕、打喷嚏、咽痛等症状。绝大多数儿童流感都是急性的,发烧大概2到3天,病程一周左右痊愈。

王荃还指出,孩子感染流感病毒后,家长应在医生的指导下尽早给孩子使用专门的抗流感病毒药物,尤其是发病48小时内。

如果孩子发生热性惊厥,家长应把孩子放置到安全、平坦的平面上,并注意不要往孩子嘴里塞任何东西,不要喂服退烧药或喂食任何东西,不要试图束缚孩子的肢体。家长可在孩子惊厥停止后再就医,如果孩子既往有过惊厥持续状态,或本次惊厥发作已经超过5分钟,建议尽快把孩子送到医院。

王荃认为,孩子是呼吸道感染的高发人群,有一些方法可以帮助适当缓解不适,比如像孩子咳嗽且伴有明显的咳嗽,大人可以通过拍背的方式帮助孩子。可以先让孩子侧卧位,处于相对比较舒适和安全的体位,同时保证呼吸道是通畅的,大人掌心弯曲呈空掌的状态,然后力度适中地帮孩子拍背,从下往上拍、从外向里拍,可以帮助孩子把痰液排出来。拍背时间有要求,不要在刚刚吃完饭的时间拍,最好在餐后两个小时,或者在餐前去拍背。还可以居家做一些雾化,帮助孩子平喘,缓解呼吸困难,并且能够雾化气道。

孩子咽痛,饮食上要注意:不要吃温度太高的食物,刺激性比较强的食物也要避免,不要吃太硬的食物,以缓解



雪中嬉戏 徐骏

咽痛。可以给孩子多喝水,用淡盐水漱口,保证口腔卫生,促进疾病的恢复。

北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰介绍,流感属于中医“时疫”范畴,也是因为人体的正气不足,感受外邪侵袭所导致的。可以通过合理的中医手段来改善体质、增强免疫力预防流感。

推荐按摩大椎穴。头微微向前倾,脖子后面最明显的凸起就是第七颈椎棘突,下面的凹陷就是大椎穴。大椎穴是手足三阳经和督脉交会的穴位,统领一身阳气,按摩具有清热解表、温通经络的作用。日常生活中,要注意颈部和头部的保暖,在沐浴时,选择温度适宜的热热水冲洗大椎穴1—2分钟,鼓舞阳气,预防感冒。如果出现感冒症状,比如发热、恶寒,也可以在大椎穴上面进行刮痧和按摩。

调整情绪 注重养护肠胃

龚燕冰说,小寒时节,正处于寒冷

的阶段,民间有说法叫“小寒胜大寒”,所以在这个时节,养护肠胃是尤其重要的。寒冷对肠胃的影响主要体现在两个方面,一是寒邪入侵身体,会导致肠胃气血运行不畅,二是因为冬季,人们的饮食习惯发生变化,会食用一些高热量的食物以御寒,会导致脾胃功能的减弱和消化能力的下降。

所以胃肠首先要保暖,特别是本身就患有慢性胃肠疾病的人群,更要注意腹部的保暖,防止寒邪入侵。另一方面,在饮食调养上,要避免过冷的食物或饮品,选择温热的、容易消化的食物,比如姜茶、粗粮、细粮搭配营养丰富的粥类。

龚燕冰说,小寒时节,天气寒冷,人体的阳气不足,光照时间也不足,会影响到我们大脑分泌血清素的过程,容易造成情绪的不稳定。此外,小寒常在年末腊月,很多人面临年终繁忙的工作,还有一些人因为种种原因没有完成年初制定的工作计划,这样都会使人感到

非常的焦虑和沮丧。

中医认为“肝主疏泄”,肝脏和情绪的调节密切相关,因此疏肝解郁是调节情绪的关键方法之一。可以用穴位按摩的方法。百会穴有“三阳五会”之称,具有醒脑开窍、升阳固脱的作用,同时还能够调通血脉,对于提升精神状态,减轻精神压力,缓解焦虑和改善睡眠都有非常好的作用,特别适合因焦虑、压力大所引起的头晕头痛、情绪低落这样的情况。在按压百会穴的时候,用力一定要适度,每次按1—2分钟,感到舒适感为主。

警惕一氧化碳中毒 做好户外工作防护

冬季天气寒冷,室内通风不良,一氧化碳中毒的情况时有发生。

中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所所长孙新在发布会上指出,生活中常见的一氧化碳中毒场景主要有使用煤炉取暖做饭、长时间待在怠速空转的车里休息等。一氧化碳中毒临床表现主要有头痛、头晕、眼花、恶心、心慌、四肢无力等症状,严重时会出现大小便失禁、瞳孔对光反射迟钝甚至死亡。

孙新表示,一氧化碳中毒后开展安全救助非常重要。救助人员进入有毒环境现场时,匍匐行动更安全。进入室内时严禁携带明火,应迅速打开门窗通风并切断一氧化碳来源。同时,迅速将中毒患者转移到通风良好的地方,注意保暖,解开中毒患者衣领及腰带,保持呼吸顺畅。一旦中毒患者情况较严重,应立即送医院抢救治疗。

对于长时间从事户外工作的人群来说,冬季天气寒冷也是一个不小的挑战。孙新建议,应根据气温条件和劳动强度,配备穿着适宜的防护服,加强个人防护。此外,还应加强对从事低温作业劳动者的教育培训,内容包括低温相关防护知识、安全工作规范等。

(稿件来源:新华社、国家卫生健康委员会官网)

医生提醒

久坐电脑前或宅家,有不少人常感肩颈腰背酸痛,可能是筋膜出了问题。

筋膜属于结缔组织,参与了许多重要的生理功能,如运动、姿势维持、感觉传递和代谢等。因此,筋膜功能正常与否对人体的整体健康和运动表现都至关重要。

如何区分筋膜痛和肌肉痛

一般说来,肌肉引起的疼痛主要为胀痛、酸痛感,与肌肉组织因炎症肿胀和酸性物质堆积有关。如果有肌肉撕裂,还可以表现为剧烈的撕裂样疼痛。

筋膜疼痛一般表现为刺痛、胀痛。发作时,患者有固定疼痛区和压痛点,常固定在肌肉起止点附近或两组不同方向的肌肉交接处,压痛点深部可触及硬性硬结或痛性肌索。患者在深夜可被痛醒,晨起后也会僵硬疼痛,适度活动后减轻,而长时间不活动或活动过度时疼痛可能加重。

筋膜炎的预防

保持正确姿势 无论是工作还是休息,都应保持正确的坐姿、站姿和睡姿,避免长时间保持同一姿势,定期活动身体。

适度运动 加强体育锻炼,特别是针对腰部、背部和颈部的肌肉锻炼,如瑜伽、游泳等,以增强肌肉力量和柔韧性。

控制体重 保持健康的体重,避免肥胖给腰部和背部带来额外负担。

积极治疗急性损伤 如有急性腰扭伤等,应及时治疗并充分休息,防止转为慢性损伤。

安全运动 在进行体育运动或剧烈活动时,要做好准备活动,并采取必要的保护措施,如佩戴护具。

保持温暖干燥 避免在寒冷潮湿的环境中长时间工作,防止受凉。

腰酸背痛或是筋膜问题

□ 高立宽 李怡文 莫鹏

个性化治疗方案

筋膜炎的治疗方法多种多样,主要包括物理治疗、药物治疗、中医治疗和手术治疗等,再配合正确的锻炼。在此,推荐几种个性化的中医治疗方法。

推拿 推拿是目前临床上治疗肌筋膜疼痛比较有效的物理疗法,通过对局部结缔组织产生一定牵拉作用的同时,对表皮、骨膜、韧带、肌肉、关节等穴区局部也都会产生相应的牵拉效应,具有舒筋活络、剥离局部筋膜结缔组织粘连、促进炎症物质吸收的作用,从而起到止痛的效果。

针灸 针灸疗法可直达病灶内部,通过刺激引发受累肌肉的抽搐反应,改变肌纤维的紧张度和长度,加速血液循环,促进局部炎症及致痛物质的排泄和吸收。

拔罐 拔罐具有温经通络、驱寒除湿、行气活血、消肿止痛之功效。

寻医问药

急性脊髓炎的诊治

□ 李双

在神经内科疾病中,急性脊髓炎随时可能给患者的生活带来巨大冲击。那么,急性脊髓炎究竟是什么?如何防治?

发病机制

急性脊髓炎的发病机制主要涉及机体的自身免疫反应,即机体错误地将自身组织视为外来物并进行攻击。此外,病毒(流感病毒、带状疱疹病毒等)感染也可能诱发急性脊髓炎。病原体侵袭脊髓时,会对其正常结构造成严重损害,致使神经信号的传递受阻,从而引发一系列复杂且严重的健康问题。

典型症状

急性脊髓炎的症状复杂多样,通常起病急骤,发展迅速。以下是急性脊髓炎的主要症状:

肢体无力 脊髓受累后,患者可出现肢体无力,导致行走、抓握等动作困难,甚至完全丧失运动能力。早期为脊髓休克期,表现为肢体瘫痪、肌张力减低、腱反射消失。病变部位多为双侧,一般持续2周—4周进入恢复期。

感觉异常 脊髓病变部位以下所有感觉消失,感觉缺失平面上缘可有束带感。随着病情缓解,感觉平面逐渐下移,但其功能恢复速度较运动功能慢。

自主神经功能障碍 脊髓受损还可能影响患者的膀胱、肠道功能等,导致无法控制排尿和排便。急性期多有尿潴留或便秘情况,脊髓休克期过后逐渐出现尿失禁。此外,急性脊髓炎患者可能出现发热症状,且在病变部位较高、累及呼吸肌的情况下,还可能出现呼吸困难等症状。

诊断方法

急性脊髓炎的诊断主要依据患者的临床表现、体征变化以及辅助检查结果。以下是一些常用的诊断方法:

脑脊液检查 脑脊液压力正常或增高。若脊髓严重肿胀而造成梗阻,则颈项试验结果异常。

电生理检查 诱发电位检查可能会在中枢神经系统其他部位发现病灶。

脊髓磁共振成像检查 主要表现为急性期受累脊髓节段水肿、增粗,病变严重者晚期可出现病变区脊髓萎缩。

治疗方案

对急性脊髓炎,需要根据患者的病情严重程度和症状选择针对性的治疗方案,包括药物治疗、物理治疗、运动康复治疗等。

药物治疗 早期可以应用激素类药物进行治疗,如糖皮质激素。后期可以应用营养神经的药物,促进脊髓神经功能的恢复。

物理治疗 在恢复过程中,可以结合超短波治疗以及磁热疗等方法,有助于缓解症状,促进恢复。

运动康复治疗 肢体运动功能障碍患者需要进行肌肉力量训练、平衡稳定性训练以及步态训练等。

健康新知

老年人营养指南

□ 马冠生

食物多样,粗细搭配

老年人消化系统功能会随着年龄增长有所减退,如咀嚼能力减弱、消化液分泌和胃肠蠕动减少,容易引发便秘。

因此,老年人的饮食应遵循“均衡营养,促进健康,预防疾病”的原则。食物的选择要多样、粗细搭配,松软易于消化吸收。

粗粮中含有丰富的B族维生素、膳食纤维、钾、钙、植物化学物质等。经常吃些粗粮、蔬菜和水果,可以保证膳食纤维的摄入,防止便秘的发生。

合理安排,快乐就餐

家庭和社会应从各方面保证老年人的饮食质量、进餐环境和进餐情绪。不仅要做到品种口味多样,保证各种营养素的充足摄入,还应该营造轻松、快乐的就餐环境,使老年人保持健康的进食心态和愉快的就餐过程。

预防营养不良和贫血

老年人由于生理、心理的改变,如牙齿减少、口腔问题和情绪不佳,会导致食欲减退、进食量减少,容易出现营养不良、贫血等,导致机体的抗病能力下降。因此,老年人要重视预防营养不良与贫血。特别要指出,老年人并不是越瘦越健康,应该维持健康体重。常吃些含铁丰富的食物,如动物肝脏、血豆腐等。

经常锻炼,避免运动损伤

超重或肥胖的老年人患高血压、高血脂及糖尿病等疾病的危险增加,建议适当多做户外活动,同时多接受阳光的照射,有利于体内维生素D合成,预防或推迟骨质疏松症的发生。进行活动时,要量力而行,保护好关节,避免运动损伤。



乡村雅韵 徐昱

医生手记

睡眠障碍应对策略

□ 杨超

应对策略

保持心情舒畅 放松心情,释放心理压力。在闲暇时,患者可以听轻音乐,使心情得到放松。

改善睡眠环境 保持室内温度、湿度适宜,环境整洁、安静,营造良好的睡眠环境。患者应使用舒适的床垫和枕头,以及遮光的窗帘。

改善生活方式 在日常生活中,白天适度进行体育锻炼,如游泳、跳绳等,既能增强体质,又有利于消耗机体能量,提高晚上的睡眠质量;规律作息,每天尽量在同一时间入睡和起床,以调整生物钟。

调整饮食结构 睡觉前,患者应避免过饱或过饥,保证营养均衡,适当增加新鲜蔬菜和水果的摄入量。患者

睡前可以喝一点儿小米粥、牛奶等,有助于改善睡眠质量。患者应避免在睡前摄入咖啡因、酒精等刺激性饮品,以及大量进食或饮水。

睡前避免激动 睡前应远离电子产品,避免观看刺激性强的电视节目等。

睡前避免剧烈运动 以免使大脑过度兴奋。

治疗方法

心理治疗 由心理因素(如压力、焦虑、抑郁等)引起的睡眠障碍,心理治疗是正确的选择。心理治疗,可以帮助患者识别和处理潜在的心理问题,从而改善睡眠质量。心理治疗包括认知行为疗法、放松训练、催眠疗法等。

药物治疗 药物治疗是主要的治

疗方法,但是需要在医生指导下使用,避免出现药物依赖和副作用。对于伴有抑郁或焦虑症状的睡眠障碍患者,可以使用抗抑郁药物和抗焦虑药物来缓解症状。

中医治疗 中医强调整体调理和个体化治疗。患者可以选择针灸、中药等方法来改善睡眠质量。

其他治疗 如光照疗法,通过调整光线暴露的时间和强度,来影响人体的生物钟和睡眠质量。这种方法通常用于季节性情感障碍等特定类型的睡眠障碍。生物反馈治疗,是利用现代技术将人体内生理信息转化为可见形式,让患者学习控制这些生理反应,从而提高睡眠质量。

注意事项

避免长期依赖药物 虽然药物治疗可以短期内提高睡眠质量,但是长期使用药物会产生副作用和依赖性。

保持积极的心态 患者需要保持积极的心态和健康的生活方式,避免过度焦虑和紧张,以提高睡眠质量。

寻求专业帮助 如果睡眠障碍持续或加剧,患者应及时到医院就诊,以获得专业的评估和治疗。