

压力大 应酬多 年关至,白领易患三大“年终病”

感冒输液是“大炮打蚊子”

日前,国家发改委副主任朱之鑫表示,2009年一年,中国输液用了104亿瓶,相当于13亿人口每人输了8瓶液,远超国际上2.5~3.3瓶的平均水平。



患者想快治病大多要求输液

就感冒患者的治疗,记者随机采访了省城几家医院的门诊部,大多数的医护人员均表示,很多患者发热了来医院就要求输液,可能是想能更快退烧治病尽量少请假,尤其是家长带着发热的幼儿来到医院,都是非常急迫尽快给孩子退热,这是过度输液现象产生的主要原因。同时,大部分人对发热的理解存在着误区。

但也有不少患者反映,就医时有医生会建议输液治疗,自己只是听医生的。

感冒输液是“大炮打蚊子”

孙先生前两天烧到38.5℃,来到医院,医生验血后开单挂水。一百多元眨眼就没了,看了一下药单,头孢抗生素是最贵的药。”

输液患者增多的一个重要原因就是临床上的过度治疗。医生常习惯把感冒输液称为“大炮打蚊子”。对普通感冒来说,西药有白加黑、百服宁等,中药有银翘片之类,一盒最贵不过十几元。如果静脉输液,费用立即翻上去了。

感冒后到底应该如何治疗

合肥市第一人民医院门诊部主任程立顺表示,感冒后头一两天不必急着吃药,可以多喝热水、多吃水果、多休息,若症状不见好转,出现咳嗽咳痰、头痛、发热等症状,可适当吃感冒药。若症状继续发展,出现发热不退,咳嗽加重、咳黄痰,表明合并了细菌感染,此时再到医院进行诊治,由医师决定是否需要进行输液治疗。

治疗感冒必须坚持的原则是“能不吃药就不吃,能吃药不打针,能打针不输液”。这是因为口服药物进入胃部后,有一个人体吸收接纳的过程,最安全;打针则是将药水打到肌肉里,逐步流到血液,产生药效;而用输液方式,进入体内的药没有接收过程,直接经由血液进入心脏,容易发生不良反应,就会十分凶险。

王珊珊 记者 殷江霞/文



年关将至,不少职场人士迎来了一年中压力最大的时节:大会小会连轴开,业绩指标需冲刺,下班了还要答谢应酬一千客户。本刊特邀安徽中医学院第一附属医院常务副院长、医学博士刘健,合肥市第一人民医院门诊部主任程立顺为办公室一族把脉痛风、口腔溃疡、颈腰椎病等三大“年终病”。

▶【“年终病”一】痛风

谭先生是省城一企业高管,岁末客户应酬,让他每晚“泡”在酒桌上。前晚酒宴后,他半夜睡眠中因左脚疼痛而惊醒,左侧拇趾关节处疼痛难忍,送医院急诊发现左侧拇趾处红、肿、热、痛。

该市各大医院门诊急诊统计显示,岁末年初治疗因嗜好海鲜酒肉者而引发痛风的病人增加很多。痛风因大量饮酒、食物过敏或摄入富含嘌呤的食物等诱发。患者常在午夜突然发病,最初发作时大多侵犯单一关节,以拇趾关节居多,疼痛难以忍受,24小时达到高峰,若治疗及时,2~3天

即可以缓解。患者还可出现高热、头痛、心悸、疲乏、厌食等症状。

40岁中年男性最常见

安徽中医学院第一附属医院常务副院长、医学博士刘健提醒,痛风病最常见的是40岁以上的中年男性,尤其在节日前后,饮酒多的人群中高发。

刘健认为,痛风与糖尿病一样是终生疾病。关键是自己控制饮食,多食含“嘌呤”低的碱性食物,如瓜果、蔬菜,少食肉、鱼等酸性食物,做到饮食清淡,低脂低糖,多喝水,以利体内尿酸排泄。

▶【“年终病”二】口腔溃疡

小梦供职于省城马鞍山路上某会计师事务所已三年。每年这个时候,小梦都忙得“肝肠寸断”:就算是一刻不停地对付各类报表,每天也要忙到深夜,而早晨8点又必须妆容精致地出现在办公室或会议室里……巨大的工作压力下,小梦开始口腔溃疡。

提高免疫力抵御口腔溃疡

合肥市第一人民医院门诊部主任程立顺指出,由精神压力大、睡眠

不足、过度疲劳所导致的机体免疫力下降,是诱发小梦口腔溃疡的“元凶”。

程立顺建议,通过提高自身免疫力的方式来抵御口腔溃疡才真正“靠谱”。办公室一族须注重饮食营养均衡,多摄入富含维生素的蔬果,尽量避免吃油炸、辛辣的食物;每周保证一定的运动量;“年关”将至,即使工作繁忙,也要尽可能确保足够的睡眠时间;尤其要学会释放工作压力,保持轻松、开朗的心态。

▶【“年终病”三】颈腰椎病

年近不惑的徐先生是一家大型国企的中层干部,有颈椎炎和腰椎间盘突出突出的老毛病,年底了,大会小会连轴开,久坐使他的脊柱旧疾复发,除了腰椎疼痛得难以入睡,颈椎也来凑热闹。

白领尽早重视脊柱健康

“现代人的工作方式使脊柱疾病越发年轻化,白领的颈椎病发病率高达60%,其中40%的人腰椎也连带着出问题。”刘健说。

刘健强调,年轻白领须尽早重视自己的脊柱健康,一旦发现颈、肩、背、下肢等不舒服症状,应及时到医院检查。

刘健建议办公室一族首先要端正坐姿,防止老是低着头或歪着头盯着荧屏看。每隔40分钟至一小时要离开电脑和椅子,做一套“办公室脊柱保健操”,其动作要义无非头向后仰看天花板、双臂上举、腰向下弯。下班后选择做一些全身运动,如跑步、游泳等。 记者 殷江霞/文

美丽达人

赵雅芝: 生气也要温柔说话

今年56岁的赵雅芝,年轻高贵完全不输当年的“白娘子”,这位神仙般的女性是如何保持年轻的呢?

赵雅芝对中医调理依然颇为精通,“针灸、中草药调理等,我都很喜欢研究。要成为美丽的女人,不仅要做好表面功夫,还应该加强内部调养,我平常就喜欢煲雪梨苹果猪脚汤”。

再生气也不骂人。“我也会发脾气,但我比较会控制情绪,因为经常生气的女人不美丽。我一生起气来的时候,是要温柔地说出自己的不满。”赵雅芝说。

每天爬八楼锻炼心脏还减肥。赵雅芝说,“我减肥的方法有很多,看电视时做做有氧操,比如下蹲运动。另外,我住的楼有20来层,我从一楼爬到八楼,连续四次,一周坚持2次,这样对心脏好,身材也保持得很好。”

生活锦囊

芝麻蜜糖香粥 补血养肝抗早衰

原料:芝麻200克,大米100克,蜂蜜1大匙,白糖适量。

做法:将捣好的芝麻、蜂蜜、大米放入锅内加适量的开水熬煮,半小时后再加入适量的白糖即可食用。

养生之道:芝麻具有补阴血、养肝肾、填精髓的功效,适用于平时调补,以抗衰老。芝麻还对肺燥咳嗽、皮肤干燥等具有一定的功效。此粥适用于肝肾阴虚造成的头发早白以及老人便秘等症。

女性50岁后 多穿坡跟鞋

鞋跟高度在4厘米以内。穿上鞋跟高度在4厘米以内的坡跟鞋,就像在脚底垫起一个人造足弓,可令身体保持挺直,增添体态美的同时,也不会对肌肉、关节造成损伤。

尽量选择圆头鞋。在款式上,圆头鞋比尖头鞋更显得紧凑和可爱,适合上年纪的人穿。同时,其舒适度也比尖头鞋要强。鞋的颜色要和整体着装风格吻合,无论深浅,尽量选择纯色。鞋上可以带有一些亮闪闪的小装饰,显得年轻。

