

# 冬季常见疾病要提前预防



进入冬季,天气寒冷,一些潜伏了大半年的冬季常见疾病却一天天活跃起来。要是人们稍不留神,就很容易“中招”。在此,我们专门为大家列出几种冬季常见疾病,并由专家教你对症下药,让你这个秋冬远离“流行病”。

殷江霞

## 流感和感冒

### 防流感戴口罩,防感冒勤洗手

**上榜理由:**冬季,人们最需提防的就是流感和普通感冒的侵袭。流感的最大危害是引发并发症甚至危及生命,它会加重潜在的疾病如心肺疾患,老年人以及患有各种慢性病或者体质虚弱者患流感后容易出现严重并发症,病死率较高。普通感冒如果治疗不当很容易发展成支气管炎。

**应对措施:**要预防流感或感冒,除了接种流感疫苗外,一要注意随温度变化选择衣物,注意保暖;二要注意增加户外活动,增强体质,提高抵抗力;三要多喝水,多吃水果,适量服用维生素C;四要注意通风,每天开窗通风半小时到一个小时。此外,还要尽量避免出入公共场所等。流感主要通过飞沫传播,到人的地方最好戴口罩,注意卫生,勤洗手。而感冒主要通过接触传播,不但要注意气温变化,还应尽量避免接触感冒患者,接触到感冒患者或他们碰触过的东西后要洗手。

## 慢性支气管炎

### 老年人、吸烟者易患病

**上榜理由:**慢性支气管炎一般是由感染、长期吸烟等因素引起的。一般来说,老人、吸烟者、患有慢性病和免疫力低的人(如患有冠心病、高血压、糖尿病、肺结核、肿瘤等),在冬天里都容易发作慢性支气管炎,而且容易发展成肺气肿,严重的甚至会发展成肺心病。

**应对措施:**首先要在起居上多注意,饮食要适度,少吃辛辣的食物,多吃蔬菜和富含维生素C的水果。二是要注意保暖,别着凉。三是居室要注意通风换气,早晨起来或者白天阳光比较好时最好通风半小时左右,因为室内空气污染也会引发或加重病情。四是要加强锻炼,但锻炼时要注意不能大口呼吸,最好是口鼻交替呼吸。

## 心脑血管疾病

### 老人数日乏力应警惕

**上榜理由:**寒冷的气候会使人的血

管收缩,使血压增高或血压不稳定,心脏负担加重,容易发生心脑血管疾病,因此冬天要特别提防心脑血管疾病。一般来说,如果冬天里老人数日或数周有乏力、头晕、烦躁、胸部不适,活动时心悸、心绞痛或心绞痛发作频繁、剧烈、持久的情况,就该小心是否是心脑血管疾病找上门来了。

**应对措施:**心脑血管疾病的高发人群,特别是老年人,在冬天要特别注意保暖,预防感冒,规律生活。但也不要因为怕冷就整天闷在家里,应适当活动。冬季人们的食欲都比较好,而心脑血管疾病患者要注意饮食质量,控制体重,多吃富含纤维素的食物,保持大便通畅。保持情绪稳定,避免精神紧张和情绪激动。注意定期体检,检查血压、血糖和血脂。

而已患有心脑血管疾病的人要按时服药,不可突然减量或停药。老年人最好随身携带硝酸甘油、速效救心丸等药物,以备发病时及早服药。

## 常看偶像剧 可能会变“傻”

奥地利林兹大学心理学家发现,看完一段电视或电影甚至小说后,人的行为、思考方式等会不知不觉受到影响,与片中的情况趋于一致,这被称为“行为同化”作用。因此,偶像剧中相对简单化的社会背景,甚至有些“脑残”的对白,自然影响现实生活中的我们。

当然,专家指出,到底会不会变“傻”与个人有关。如果关注其中的积极面,比如剧中人物的奋斗过程等,也会激励自己。

## 防治手脚冻疮

为了预防冻疮的发生,除注意保暖外,最好的办法是经常揉搓按摩手、脚和耳朵,坚持用冷水洗手、洗脸或适当进行体育锻炼,加快血液流动。

在冻疮初期可取新鲜的辣椒、茄子的根茎各两个,新鲜橘皮三枚,生姜八片,玫瑰花十五枚。将辣椒、茄子的根茎和生姜煎开十五分钟后,放入玫瑰花、橘皮煎八分钟,取汁泡脚和脚,每日一次。若已溃烂,待伤口愈合后方可使用。

## 上班族喝枸杞水 有讲究

**星报讯**(张依帆 记者 胡敬东)现在,很多上班族在办公室自己配备了补明目茶,包括枸杞、菊花等,可是安徽省中医院眼科医生赵经梅提醒大家,喝这些明目茶要根据体质慎重选择。

枸杞,性温热,高血压患者及阳盛体质人群要慎用,高血压患者可以在用西药稳定控制血压之后再使用枸杞泡水喝。赵经梅说,每天可用炒过的决明子30克泡水喝,也可加入9克左右的菊花,除了护肝明目,决明子还有理气通便的功效。

体质虚弱、抵抗力差的上班族可用枸杞补血安神和养肝明目。

## 感冒不宜吃煎鸡蛋

**星报讯**(程刚 记者 胡敬东)感冒后到底能不能吃鸡蛋,一直是很多人,尤其是家长们关心的问题。据安医大四附院内科主任唐宝龙介绍,发烧期间吃鸡蛋无大碍,但烹煮方法不应以煎炸为主。

同蒸煮食物相比,通常煎炸食物较难以消化;但发烧期间进食的热能对患者来说非常重要,决定患者是否有足够体力抵御疾病。

感冒患者肠胃功能下降,因此中医把感冒当做外感疾病,主要表现为鼻塞流涕、打喷嚏、咳嗽、头痛发热等。

至于发热时少吃鸡蛋或不能吃鱼、瘦肉和豆腐等高蛋白食物的说法,则应根据患者的具体情况、发热病因及热型等因素来决定。一般来说,感冒患者的肠胃功能已下降,不易消化吸收脂肪,大量油脂分布于食管、咽喉部位,也不利于分泌物排出。当胃肠功能失调时,未经适当消化的鸡蛋、瘦肉、鱼等高蛋白大分子物质可透过受损的胃肠道黏膜进入体内,诱发某些变应性疾病。

因此,感冒发烧也并非绝对不能吃鸡蛋,而应该注重烹煮方法,也就是说不宜吃荷包蛋或炒蛋。另外,感冒发烧时,应多吃蔬菜,多喝些果汁、开水等,宜食清淡、易消化流质或半流质食物,忌辛辣、油腻食物。

## 肌肉衰减征? 这个不可以有!



生活中,我们常常见到步履蹒跚、行走缓慢的老人,很多人认为,老年人的这种状态是正常的。实际上,这些大多是肌肉衰减征的表现:骨骼肌量逐渐减少,肌力逐年下降,并逐步发展到难以站起、平衡障碍、极易摔倒骨折等情况,同时,肌肉衰减征还是骨质疏松、骨关节炎等疾病发展的重要因素之一,严重影响老年人的生活质量。

近日,由美国乳品出口协会主办的美国乳清蛋白健康论坛在广州举行。中国营养学会顾问、营养学专家赵法伋教授和北京医院营养科王璐主任分别就老年肌肉衰减综合征与提升免疫力等给出了权威的保健建议。

针对老年性肌肉衰减发病率高和病因复杂的特征,赵教授认为,只有采用多元化策略才可减缓其发展。常用的干预方法为药物治疗、抗阻力训练与饮食营养治疗。作为优质蛋白质的乳清蛋白,富含支链氨基酸,具有促进蛋白质合成、抑制蛋白质降解的作用,在营养强化中可以扮演重要的角色。赵教授建议,在普通膳食基础上每日补充10-15克乳清蛋白,对预防肌肉衰减征

有积极的作用。

防患于未然才是保持健康的根本。中老年朋友应该在平时就积极注意保健,打造良好的体魄。王璐指出,免疫力是抵抗大多数疾病的主要武器,而免疫与营养是分不开的。营养均衡则免疫功能强大,天然食物是获取营养物质的最好来源。但是,当天然食物不能满足需要的时候,就需要及时补充所缺乏的营养物质。乳清蛋白不仅是一种非常优质的蛋白质,它在调节人体免疫功能方面也发挥着不可忽视的作用。乳清蛋白中含有丰富的制造谷胱甘肽所需的氨基酸,谷胱甘肽是提高人体抗氧化能力,保护细胞抵抗自由基伤害的有力武器。

据《家庭保健报》

## 吃火锅“涮”得明白不上火

火锅是我们冬季常吃的美食,热乎乎的火锅给我们增添了许多饮食乐趣,也为寒冷的冬季增添了一份暖意。但吃火锅健康最重要,下面小编给您搜集了冬季健康吃火锅的方方面面。 殷江霞

### 麻、辣、烫最找病

吃火锅有“一烫当三鲜”之说,好像不烫,味道会大打折扣。口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50℃~60℃,而火锅浓汤温度可高达120℃,食物烫熟即吃的话,很容易烫伤口腔、食管和胃黏膜;再加上麻辣等刺激,容易引起或诱发各种消化器官炎症和溃疡。

### 贪图鲜嫩影响吸收

不全熟的食物味道尤其鲜嫩,这也是人们喜欢火锅的原因之一。但是,如果一味贪图鲜嫩,还没等食物烫熟就吃,不仅影响营养成分的消化吸收,还

可能因其中未被杀灭的细菌和寄生虫引起胃肠道感染。专家提醒,莫吃半熟食,宁可牺牲一些口感,也应把肉类涮熟透再吃。

### “营养”汤少喝为宜

很多人认为火锅汤汇聚了各种食物的精华,味道鲜美而且营养丰富,事实恰恰相反。反复沸腾后的火锅汤中,维生素等有益成分大多已被破坏,而饱和脂肪、钠盐、嘌呤等有害成分却特别多,这些成分均是肥胖、糖尿病等多种慢性疾病的诱因。

想尝火锅汤的鲜美,在开锅不久时就应该喝,切勿待火锅煮久后才喝,且少喝为宜。

### 吃火锅时间别太长

火锅一吃几个小时,且以脂肪含量高的肉类为主,胃肠道必须持续分泌消化液,长时间如此,会导致消化功能紊乱,还可能导致蛋白质、脂肪摄入过多而引发多种“富贵病”。专家提醒吃火锅应控制在2小时内。

### 火锅最多一周一次

火锅吃多了容易上火,一周吃一次最佳。此外,涮火锅常常吃完肉就忘记了主食、蔬菜,容易营养结构不均衡。因此,享美味之时,别忘了主食、蔬菜、肉类和豆类等搭配进食。

