

深秋要预防这 8 种疾病

1 【中风】

深秋冷空气不断南下,人体受冷空气刺激,常导致交感神经兴奋,引起血压升高,促使血栓形成,导致中风发生。要重视高血压等原发疾病的治疗,注意发现突然眩晕、剧烈头痛等先兆症状,还要搞好家庭急救和护理。

2 【伤风感冒】

深秋是伤风感冒的多发季节,因此要遵循“春捂秋冻”和“耐寒锻炼从秋始”的规律,体质较好的人应以轻装薄素为主。体质较差的人应逐步增衣。

3 【胃病】

深秋气温下降,人体受冷后,血液中的组胺酸增多,胃酸分泌增加,胃肠发生痉挛性收缩,抵抗力随之降低,导致胃病复发。因此要经常保持精神愉快,参加适当的体育活动,日常膳食应以温软淡素易消化为宜,做到少吃多餐、定时定量、戒烟限酒。

4 【腹泻】

深秋患腹泻的人数往往会多于夏季,秋季天气凉爽,人的食欲增加,易暴饮暴食,致使胃肠负担加重,功能紊乱,昼夜温差较大,易引起腹部着凉,或诱发结肠过敏,使肠蠕动增强而导致腹泻。因此应注意饮食健康,并根据天气变化及时增减衣服。

5 【过敏性鼻炎】

深秋是过敏性鼻炎的高发季节,花粉和冷空气都是诱发的主要因素。因为过敏性鼻炎的症状是流鼻涕、打喷嚏,很多患者误当成感冒来治疗。其实鼻炎的治疗目的是消除病因和过敏因素,达到脱敏、消肿、通气。但对于季节性的发病,可以提前治疗,让病情缓和,使病程缩短。

6 【哮喘病】

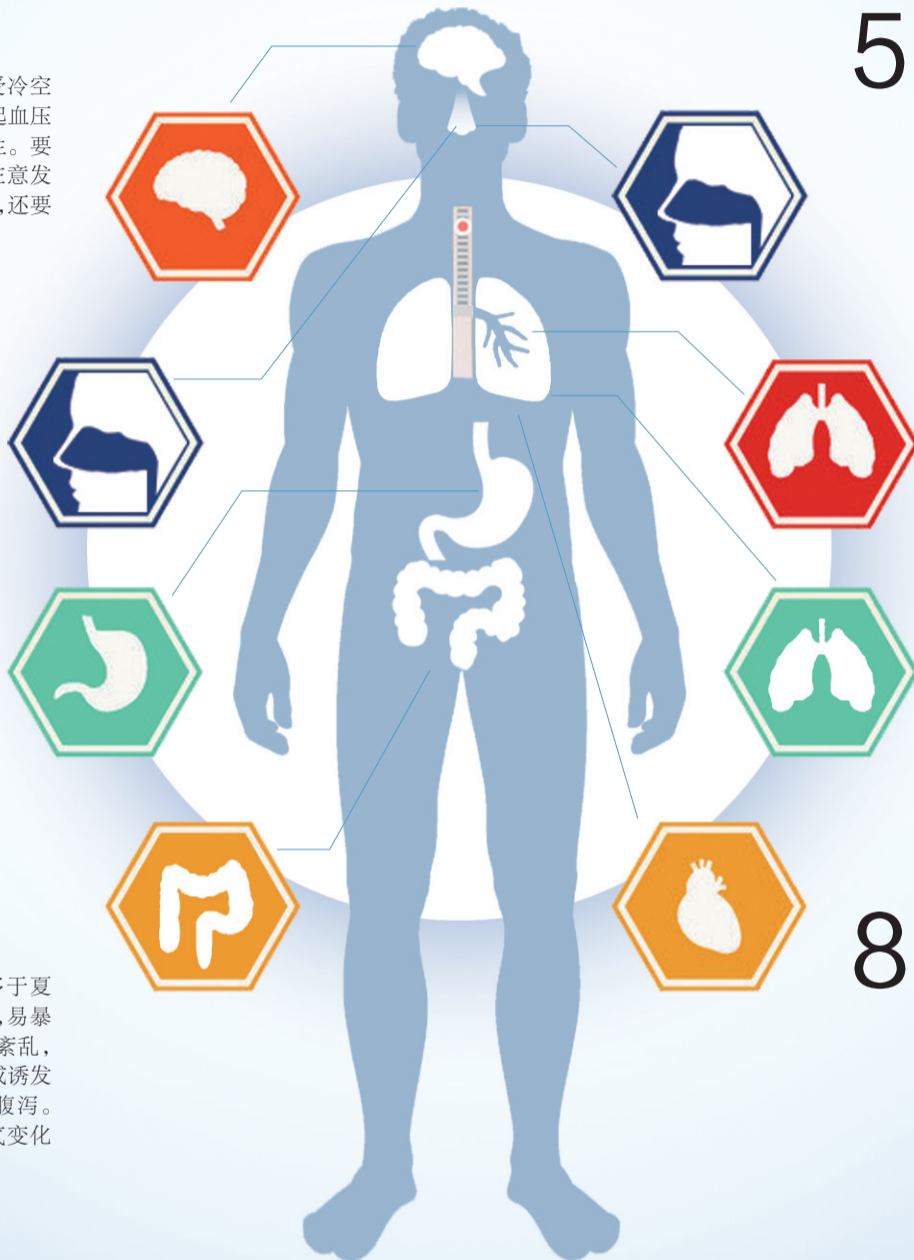
有哮喘病史的人对气温、湿度等气象要素的变化极为敏感,而且适应能力弱。另外,草枯叶落的深秋过敏物质大量增加,也是该病易发的重要原因,因此要弄清引起哮喘发作的致敏源,尽量避免与之接触。

7 【慢性支气管炎】

由于天气由热转凉,容易发生呼吸道感染,导致“老慢支”复发。因此要改善居室环境,室内保持安静整洁,空气流通新鲜,并要积极预防感冒。据统计,“老慢支”病人感冒后90%以上可引起急性发作。还要科学调理饮食,合理药物防治等。

8 【心脑血管疾病】

深秋是心脑血管病多发季节,寒冷会引起冠状动脉痉挛,直接影响心脏本身血液的供应诱发心绞痛或心肌梗塞。因此,心脑血管病人秋天应坚持服用治疗冠心病或高血压的药物,定期检查心电图和血压,积极预防感冒等可能诱发病情加重的疾病。
记者 李皖婷



伤口撒盐,开水烫手,6岁女童遭亲妈虐打

▼ 03版

独自抚养5子女长大,老了却无人赡养

▼ 05版

小伤口难愈合
可能有大问题

▼ 07版

心脑血管病患者
如何过秋冬季?

▼ 08版

合肥周边有哪些
泡温泉的好去处?

▼ 12版

日本? 美国? 印度?
谁是战机跳票王?

▼ 15版