

寒潮来袭 小心心脑血管、呼吸疾病找上门

冬天的脚步越来越近,强冷寒潮也将不期而至,天气越来越冷,心脑血管、呼吸道疾病等却“热”起来了,稍不留神就会找上门。面对寒冷天气,安徽省针灸医院副主任医师柳刚博士提醒,四种疾病的防病各有妙招,记牢可助您安度寒流袭击。

■ 王津森 记者 李皖婷 文/图

NO.1 心脑血管疾病

冬季气候寒冷,血管弹性降低,人体需氧量增加,为了维持正常体温,血管收缩、血压增高,心脏的负荷也会随之增大,容易诱发心脑血管疾病。

☆专家支招☆

有冠心病、心肌梗塞等病史的老人,外出时最好能随身携带硝酸甘油、速效救心丸等药物,若出现突然眩晕、剧烈头痛、视物不清等症状,应及时拨打120,以免延误病情。

合理饮食,少吃“三高”食物。老年人平时要注意少吃油腻食物,戒烟、限酒,并提倡低盐低脂的饮食。

适当运动,增强心血管功能。每天可做30分钟的有氧运动,如快步走、慢跑等,若老人有高血压或冠心病,建议以慢走为最佳。

避免疲劳紧张,保持平和心态。情绪激动是心脑血管病的大忌,柳刚建议老年人保持平和淡泊的心态。

NO.2 呼吸道疾病

冬季是感冒、哮喘、支气管炎、肺炎的多发期。小孩抵抗力弱,老人机体开始衰退,心肺功能下降,容易被呼吸道疾病“盯梢”。

☆专家支招☆

柳刚建议,有呼吸道感染、慢阻肺、哮喘、肺气肿等病的老人,要注意保暖,尤其是头、颈部、手、足等部位。

保持室内空气新鲜,经常开窗通风。每次通风时间不宜过长,以15至30分钟为宜。如果家中有暖气或空调,最好能使用加湿器,应注意加湿器每周清洗1次,以免诱发哮喘、支气管炎、肺炎等疾病。

加强锻炼,增强体质,饮食清淡。适当进行耐寒训练,如慢跑、骑脚踏车、登高等。多吃一些富含维生素丰富的水果和蔬菜,如苹果、橘子、西红柿、卷心菜等。

有哮喘的老人,平时要注意远离花草、油漆等过敏源,若在大雾天气出门锻炼,最好是能戴上口罩。有呼吸道感染的市民,要勤洗手。免疫功能低下者,应及时进行流感和肺炎疫苗的接种,尽量避免去人口密集场所。

NO.3 胃肠道疾病

患有胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎的市民,到了冬季,特别容易旧病复发。这是因为寒冷刺激,胃肠调节功能容易发生紊乱,胃酸分泌增多,进而刺激胃黏膜或溃疡面,使胃产



专家介绍

柳刚,医学博士,副主任医师。擅长神经系统疾病(脑梗塞、脑出血、眩晕、精髓病变、痴呆等),颈肩腰腿痛(颈椎病、腰椎病、关节损伤),内科疑难病症的中西医结合治疗。

生痉挛性收缩,造成胃自身缺血、缺氧,从而导致胃病复发。

☆专家支招☆

柳刚特别提醒,不要吃过冷、过烫、过硬、过辣、过粘的食物,切忌暴饮暴食,可多吃些新鲜水果和蔬菜,少吃含高脂肪、高胆固醇的动物内脏及肥肉、奶油、油炸食品,尽量不吃油煎荷包蛋,以免诱发胆绞痛。要特别注意胃部保暖,胃病患者一旦遇到突发剧烈腹痛,不应马上服止痛药,吃药前要先分清其性质,最好能在医生的指导下进行。

一般来说,烧心、反酸、腹胀、上腹部疼痛等症状,多是功能性消化不良、胃食管返流或胃、十二指肠溃疡等疾病的表现,如果出现此类剧痛,请及时到医院检查治疗,以免延误病情。

NO.4 一氧化碳中毒

天气变冷,加上阴雨连绵,一氧化碳中毒进入高发期。在不通风的房间里生炉子,或使用橡胶管已经老化的煤气管道,用完后没有拧紧煤气开关,通风不好、洗澡时间长等,都易发生煤气中毒。此外,在没有行驶的汽车里长时间开暖气,也特别容易中毒。

☆专家支招☆

在安装燃气热水器时,要检查是否存在有破损、锈蚀、漏气等问题,以便及时更换或修补,睡觉前最好能检查煤气开关是否关好,室内要保证通风。

一旦发生一氧化碳中毒,应立即打开房间所有门窗,关掉煤气开关,不能开灯、打开抽油烟机等,因为按动开关可能会产生电火,引起爆炸。将中毒者移至空气新鲜处,松开衣领,注意保暖,密切观察其意识状态。有呕吐现象的患者,请将其头转向一侧,抠出口腔内呕吐物,并对呼吸、心跳停止者应立即进行心肺复苏。

在发生一氧化碳中毒事件时,应及早拨打120急救电话,说清病人伤势或发病的主要表现、事故发生的地点等,并留下与现场联络的电话号码,以便急救人员与现场联络指导自救。

每天焦虑、紧张、压力大 容易患上糖尿病

联合国糖尿病日,带您认清“甜蜜的杀手”

每年的11月14日为联合国糖尿病日,又称世界糖尿病日。安徽省医学会内分泌学分会主任委员,安徽省立医院内分泌科主任叶山东教授介绍,由于不健康的生活方式,越来越多的儿童和青少年患上糖尿病。此外,压力过大也会导致患糖尿病的风险增高。

■ 方雯 记者 李皖婷

小胖墩增多 患上糖尿病的也多了

“由于青少年糖尿病症状一开始总是很难被发现,所以很多病例发现时已经错过了最佳治疗时间。”叶山东表示,青少年糖尿病多为I型糖尿病,是由于自身免疫导致的胰岛β细胞功能破坏,胰岛素分泌绝对缺乏导致,但随着社会环境和生活方式的改变,儿童和青少年肥胖患者逐年增多,越来越多的儿童、青少年患上II型糖尿病。青少年糖尿病的主要症状是“三多一少”,“三多”就是吃得多、喝得多、尿多,“一少”即体重和体力下降,“对于青少年糖尿病,家长一定要提高警惕,早发现,早治疗。”

叶山东提醒:糖尿病患儿在饮食方面要非常注意,除了要适量补充身体发育所需要的糖分,家长要严格控制其多余糖分的摄入,正餐之余可以根据当天摄入糖分的多少适量吃一些水果。严格禁止患儿食用单糖型的甜品。

长期肥胖者 患糖尿病风险更高

“中国人本身就是糖尿病易感人群。”叶山东表示,糖尿病是导致视力改变、肾脏衰竭、肢体麻木、心血管病、神经病变的主要原因。以2012年为例,全球约有370万人因糖尿病及其并发症死亡;而且有许多II型糖尿病患者,长期未意识到自己的身体状况,等到被确诊时,伴随糖尿病并发症的风险大为增加。

很多人不知道的是,压力过大也会导致糖尿病患病风险增高,因为多数人为了缓解压力会选择过量进食。除去老龄化因素外,不良健康行为因素对糖尿病发病和死亡影响逐年增加。在不良健康行为因素中,血脂异常、向心性肥胖、高血压为糖尿病患者持续增长的危险因素。根据临床观察,80%的糖尿病都与肥胖有关,长期肥胖者患上糖尿病的风险比一般人高出4倍。

叶山东建议,对糖尿病及糖尿病前期患者,要做到合理控制总热能,饮食均衡合理搭配。其中,膳食中碳水化合物所提供的能量占总能量的50%~60%,脂肪占25%~30%,蛋白质占15%~20%;一日三餐的总量分配为:早上1/5,中午2/5,晚上2/5;饮食均衡要做到主食粗细粮搭配、副食荤素食搭配、不挑食、不偏食,每日要摄入谷薯、菜果、肉蛋奶豆和油脂类食品。食盐摄入量限制在每天6克以内,高血压患者更应严格限制摄入量。

阿胶是好物,吃错了反而伤身

阿胶是我国古老的名贵药材,是我国医药宝库中的珍品之一,与人参、鹿茸并称为“中药三宝”,是由驴的干燥皮或鲜皮经过煎煮、浓缩制成的固体胶,用东阿地下水熬煮成胶,故名曰“阿胶”。不过安徽省针灸医院药学部主任谢若男提醒,阿胶虽是滋补佳品,但若吃得不对,反而对身体不利。

■ 王津森 记者 李皖婷

阿胶是真是假? 这样鉴别就对了

据谢若男介绍,阿胶具有补血止血、滋阴润燥的功效,用于血虚萎黄,眩晕心悸,肌萎无力,心烦不眠,虚风内动,肺燥咳嗽,劳嗽咯血,吐血尿血,便血崩漏,妊娠胎漏。

一般来说,好的阿胶质地坚硬,侧面无泡沫状的胶花,断面光亮,碎片对光照呈棕红色,半透明。以外形平整且有光泽、色棕黑、断面紫红色、质脆、无腥臭气、经夏季不变软者为佳。

如何鉴别是不是真阿胶? 谢若男教给读者一个小方法:可取10%的阿胶水溶液观察,溶液呈淡红色至棕红色,半透明

或不透明,并有少量类白色的物质析出,液面有油滴,溶液静置4小时后凝集成糊状。

有些人不适合吃阿胶,可别吃错了

那么哪些人适合用阿胶进补呢? 谢若男表示,失血性、缺铁性、营养性、再生障碍性贫血的贫血患者可服用阿胶。女性也可用阿胶治疗月经不调,崩漏带下,帮助女性孕前调理及孕后恢复,经常服用亦可美容养颜。

亚健康及体力脑力工作者服用阿胶,可以健脑益智,增强体质,抗疲劳,提高抗病能力。老年人服用则可补钙,缓解骨关节疼痛,关节屈伸不利,虚劳咳嗽,润肠通便,延缓衰老,提高抗病能力。

但也有一些人并不适宜服用阿胶,比如脾胃虚弱,腹胀便溏,呕吐泄泻,咳嗽痰多者应慎用,感冒病人也不宜服用。小儿、孕妇、高血压、糖尿病患者应在医师指导下服用,女性经期慎用。此外,阴虚阳亢体质的人也应酌情减量或减少频率,以防上火。