

秋天来了 8种疾病要预防

一场秋雨一场寒。秋天来了,我们需要预防哪些疾病呢?记者走访省城多家医院了解到,秋季市民主要需要预防下列8种疾病:

【伤风感冒】

秋季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。

【胃病】

秋季气温下降,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。

【腹泻】

秋天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。

【中风】

秋季冷空气不断南下,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。

【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。

【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。

【心脑血管疾病】

秋天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。

【过敏性鼻炎】

秋季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、通气的效果。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。
记者 李皖婷

星报调查之人到晚年

老人有退休金,子女就可以不赡养?

■ 02版

服用降压药物
不能擅自减停

■ 04版

不要一哮喘
就用抗生素

■ 04版

秋冻不是全身冻
六个地方要避开

■ 05版