

春节将至 这些健康提示请收好

最近几天,寒潮天气再度影响我国。户外工作者在寒冷天气中暴露时间长、工作强度高,易引起冻伤,有的还会加重自身基础疾病的病情。

中医理论认为,“寒邪”易侵袭人体经络血脉,导致血液运行不畅。中医有个名词叫“卫气”,就是保护人体的正气,外界温差变化大的时候,人体抵御外寒的能力就会下降,可能诱发各种疾病。体质的偏颇除了和先天禀赋有关外,还和饮食习惯密切相关。体质虚弱者,可吃一些温补的中药,如黄芪、人参。日常烹饪时适当放一点姜、葱、蒜、胡椒等佐料,可提振人体阳气,抗御外邪。冬天是人体闭藏的季节,人的阳气是内敛的,所以吃辛温的东西也不能过量,不能让身体出汗太多。日常可饮用香橙肉桂茶、红枣姜奶茶、姜糖苏叶饮等茶饮,也可在睡前用40℃左右的温水泡脚20分钟,泡脚时在水中放一些艾叶或生姜。

春节期间,亲朋好友聚会难免要大吃大喝,加上节日期间经常熬夜追剧,肠胃功能极易紊乱,许多人会出现腹胀、腹痛等症状。暴饮暴食、吃肉食多,感觉胃部饱胀没食欲时,可以服用大山楂丸;平时脾胃就不太好,感觉吃撑的时候,可以服用健胃消食片。要根据药品说明书按量服用。如果出现不能缓解的腹痛、腹泻或呕吐等症状,要及时去医院就诊。

团圆的日子,各色美食离不开高超的厨艺,但在烹饪时不小心被油或开水烫伤,该如何紧急处理?

用冷水冲洗、湿敷。先用自来水持续冲洗烫伤部位5分钟至10分钟,再用凉水浸过的纱布湿敷损伤部位20分钟至30分钟,最大程度减轻损伤程度。对于不便冲洗的部位,比如面部,可用凉水浸过的纱布湿敷30分钟左右。然后是消毒包扎。经过冷敷处理后,伤口的疼痛感已明显缓解,此时可对伤口部位进行碘伏消毒,然后用无菌纱布覆盖并包扎损伤部位。如果家里有烧伤膏、甘草油等,可用药物外敷伤口后用纱布包扎。不能随意揭掉烫伤的皮肤,以免加重损伤。饮食上,尽可能避免吃羊肉、辛辣食物等。

冬季是心血管疾病的高发季节。心血管疾病叠加呼吸道感染后,往往会加重患者的病情,尤其是老年人,更需要预防呼吸道感染。诸如高血压、冠心病、心功能不全等心血管疾病,很容易造成身体免疫力降低。对于心血管疾病患者的出行,有3点建议:一是出行前到医院做一些相关检查,确保病情处于稳定期,各项指标比较正常;二是备好急救药物,如硝酸甘油、救心丸等,注意不漏服药物;三是注意防寒保暖,合理安排行程,避免过度劳累。

(据《光明日报》)

雪天不宜外出 如何在家进行肺功能锻炼

哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病,易在冬季高发,给患者带来诸多不便和不适。患者除了要积极进行药物治疗外,合理的肺功能锻炼也能有效缓解哮喘症状,提高肺部功能。

哮喘与锻炼的关系

人们普遍认为,哮喘患者应避免剧烈运动,以免诱发哮喘。然而,适度的锻炼对于哮喘患者来说是非常重要的。适度的有氧运动可以增强患者的肺部功能,提高心肺耐力,减少呼吸困难和哮喘发作的几率。此外,适度锻炼还可以增强患者的免疫系统功能,减少患上其他呼吸道疾病的风险。

锻炼时的注意事项

避免剧烈运动。剧烈运动可能导致患者呼吸困难或哮喘发作,选择适度的运动方式非常重要。

在适宜的环境中锻炼。冷空气和刺激性气味可能诱发哮喘。因此,在室内也应选择温暖、湿润的环境进行锻炼,不要在污染严重的场所锻炼。

事先使用快速救助药物。如果计划进行一次时间较长的锻炼,建议患者在开始锻炼前服用快速救助药物,以预防哮喘发作。

肺功能的锻炼方法

深呼吸练习。深呼吸练习是一种简单而有效的

肺功能锻炼方法,可以在家中进行以下深呼吸练习:找一个安静的地方坐下来,放松身体;深吸一口气,尽量将空气填满肺部,感到腹部有扩张感;慢慢呼气,尽量将肺内的气体排空。重复以上步骤,每次练习5分钟~10分钟。深呼吸练习有助于扩张肺泡,提高肺部的通气能力,减轻呼吸困难的状况。

有氧运动。适度的有氧运动对于改善哮喘患者的肺部功能非常重要,可以选择以下有氧运动形式进行锻炼:

- 散步或慢跑。选择较空旷的室内空间,以适当的速度进行散步或慢跑。
- 游泳。游泳对于哮喘患者来说非常友好,不会导致呼吸困难。冬季建议到温暖舒适的室内游泳馆游泳。
- 骑自行车。可在室内使用自行车健身器代替外出骑行,但应注意踩踏频率不宜过快。
- 跳舞。选择适合自己体能状况的舞蹈课程进行学习,既能增加乐趣,又能锻炼肺部功能。
- 练瑜伽、打太极。练瑜伽和打太极是适合哮喘患者的低强度运动形式,锻炼时注意控制呼吸、放松身心,有助于扩张肺泡。可以参加瑜伽班或学习太极课程,掌握正确的呼吸技巧和动作,从而改善肺部功能。

(据《医药卫生报》)

打呼噜就是睡得香?

专家:应关注小儿鼾症

□记者 郑伟元

本报讯“我觉得孩子睡觉时打呼噜就是睡得香,可是发现他白天没精神,老师也说他上课时注意力不集中,就带他来看看。”近日,5岁的东东(化名)在父母的带领下到周口市第六人民医院就诊。经该院睡眠医学科主任闫换妮诊断,东东患上了小儿鼾症。

东东近半年来习惯张嘴睡觉,鼾声甚至比爸爸的还大,而且上嘴唇越来越翘,老师还说他上课时偷偷睡觉。根据这些症状,闫换妮为东东进行了多导睡眠呼吸监测,结果显示他患上了小儿鼾症。通过会诊,医生确认病因为东东肥大的扁桃体和腺样体阻塞了呼吸道,随后为其安排了切除手术。

术。术后,东东的睡眠状况良好,再也没有打过呼噜。

闫换妮介绍,小儿鼾症学名为儿童阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,是一种以持续性部分上呼吸道阻塞和(或)间歇性完全阻塞引起睡眠通气受阻为特征的睡眠呼吸疾病。该病最显著的症状是打鼾,其次是睡眠不安、流涎、磨牙、遗尿、梦游、做噩梦等。如果患儿症状严重,还会导致低氧血症、高碳酸血症、心血管疾病的发生,甚至危及患儿生命。

闫换妮表示,扁桃体和腺样体肥大、口咽部狭窄、上呼吸道肌张力异常、颅底畸形等均是小儿鼾症的病因。目前,小儿鼾症的治疗方式主要有手术治疗、机械治疗等。③2

反复咳嗽怎么办?

专家建议需明确病因

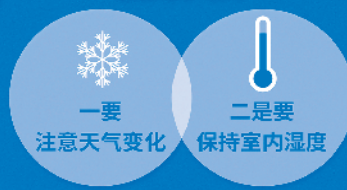


咳嗽可能由多种原因造成,若出现反复咳嗽,建议去医院进行诊治

专家介绍,咳嗽可分为



在日常护理时



如果外出,建议要佩戴口罩,减少冷空气对气道的影响

不建议食用很辛辣或油腻的食物

新华社发(梁晨制图)

本版组稿 郑伟元

遗失声明

●张鑫明不慎将郸城建业桂园小区16栋1单元1502房的购房收据丢失,编号:0010053(金额:10000元),编号:0013055(金额:119755元),编号:0009429(金额:35000元),编号:0010400(金额:35000元),声明作废。

2024年2月6日