

乍暖还寒时提防“开春病”偷袭

最近的气温像坐上了过山车,人的身体来不及适应,很容易诱发一些疾病,做好防护才是关键。

气温不稳提防心脑血管疾病

宁夏回族自治区人民医院神经内科主任医师许东提醒,早春时节冷暖变化无常,昼夜温差大,这种气温的不恒定对心脑血管病患者来说更是个严峻的考验。此时,“三高”人群、肥胖人群等高危人群,更要注意预防脑卒中的“偷袭”。

“老年心血管病患者晨起的三个‘半分钟’十分重要。”北京医院心血管内科主任医师刘兵介绍,醒来以后躺在床上“半分钟”,伸伸懒腰,不要立刻下地;坐起来后靠在床头“半分钟”,这个半坐的体位可以使心脏和血管的负担开始逐渐增



加;把腿下垂,再等“半分钟”,这是再一次预热,使心血管系统适应直立状态。

肝火旺,中医方法可调理

万物复苏,很多人的肝火也跟着“旺”了起来,容易出现头晕、眩晕、失眠、健忘、眼睛干涩等不适症状。

银川市中医医院脾胃病科副主任医师王炎杰介绍,针对肝火旺导致的头晕等不适,可用中医方法如艾灸腹部神阙穴、针刺调节,也可口服逍遥丸。春天容易头晕的人,还可用菊花、桑叶等泡水代茶饮。要降肝火,最重要的方法就是注意调整心情,稳定情绪。

注意保暖,防骨关节病

“老年人在冬季普遍注重保暖,但开春后却容易疏忽,易造成骨关节病复发或加重。”银川市中医医院骨伤三科沈阳医生提醒,春季预防关节炎,首先要做好防寒保暖工作,尽量多捂捂。

不建议长时间进行爬山、爬楼梯和暴走的运动。

“关节不好的人,可在不负重的条件下充分活动关节,如平卧在床上主动伸屈膝关节。游泳、散步和空中蹬脚踏车等,也是较好的运动方式。”沈阳建议。

小心季节性面部皮炎

春天复苏的不只是万物大地,季节性面部皮炎也易复发。“气温骤升骤降,再加上空气中的尘螨、花粉,

一些过敏体质的人面部容易出现过敏反应。具体表现为面部皮肤潮红肿胀、出小红疹子,或者干燥、紧绷、瘙痒。这种面部皮炎往往呈季节性发作,部分患者自行买药涂抹,可能继发刺激性皮炎甚至激素依赖性皮炎。”银川市中医医院皮肤科主任雷鸣表示,要注意皮肤保湿,修复皮肤屏障功能,可选用一些医学品牌的抗敏感的润肤霜,最好别随意更换护肤品。(摘编自《银川晚报》《陕西日报》)

延伸阅读

温差超过7℃更容易疲劳?

近日,一则“温差超7℃更容易疲劳”话题引发关注。

“温差疲劳”的症状是存在的。主要是由于气温大幅度变化,导致了人体的自律神经出现紊乱,出现肩膀酸痛、头痛、乏力、失眠等不适。有些表现出类似感冒的症状,比方说昏昏沉沉、打喷嚏、流鼻涕等等。一般最高气温和最低气温相差7℃以上,或两天间最高气温相差7℃以上,更容易出现温差疲劳或温差过敏症状。

适当活动身体、经络按摩有助于缓解疲劳。对沿肺经循行之处,可从中府穴至拇指指端的少商穴方向顺经按摩。长期伏案工作的人可着重按揉中府穴和云门穴;或将手臂绕到身后,双手紧扣做扩胸运动。(湖北省中医院治未病中心主任 杨帆)

健康一句话

不典型肺炎致病菌或藏在水中 冷空气来袭,泡温泉备受青睐,不过,水中潜伏的一种病原体要格外警惕,人被感染后会出现类似流感的症状,它就是嗜肺军团菌。嗜肺军团菌肺炎在临床表现和影像学上与其他类型的肺炎并无太大差别。年龄与军团菌感染密切相关,有研究显示,75%的感染患者年龄大于50岁,其他易感人群包括:免疫功能受损、糖尿病、既往吸烟、慢性呼吸系统疾病、心血管基础疾病等人群。(北京清华长庚医院重症医学科副主任医师 朱研)

短暂性腿麻是脑梗先兆 短暂性腿脚麻木症状或是短暂性脑缺血发作,俗称“小中风”,是因为缺血的脑组织在较短时间内(通常是数分钟至半小时)恢复血供,使得症状完全恢复。但这种症状容易反复发作,约三分之一会变成真正的脑梗。所以只要出现了偏身无力、麻木等疑似中风症状,即便只有几分钟就完全恢复正常了,也要引起重视:及时就医,尽早用药,把缺血的进程阻断,减少复发风险。(浙江省人民医院神经内科副主任医师 邵琪琪)

没起泡没长疹也可能患带状疱疹 87岁的王先生不明原因神经痛数日,到医院一看,竟是带状疱疹。带状疱疹是由水痘一带状疱疹病毒感染所致,原发感染表现为水痘,水痘愈合后部分病毒潜伏于神经后跟的神经节中。当机体免疫力低下时,潜伏病毒激活,沿神经轴索下行,在该神经支配区域皮肤内复制,出现水痘,并产生神经痛。50岁以上为易发人群。带状疱疹类型较多,其中有一种无疹型带状疱疹,发病全程不起泡起疹,而且带状疱疹并不是终身免疫的,复发带状疱疹风险发生率在1%—6%。(武汉市东湖医院内分泌科主任 管雅文)

国家中医疫病防治基地落地湖南

本报讯 2月21日上午,湖南中医药大学第二附属医院高铁西城院区(国家中医疫病防治基地)奠基典礼在湖南长沙湘江新区举行。

湖南中医药大学第二附属医院院长王国佐表示,两年后,国家中医疫病防治基地将建成,将有效支撑高铁西城片区的医疗服务供给,提升湖南省中医疫病防治水平。

湖南中医药大学第二附属医院又名湖南省中医院。2022年,医院成功入选国家中医疫病防治基地,系湖南省唯一一家。高铁西城院区规划编制床位1500张,集医疗、教学、科研、预防、养生康复、制剂为一体。其一期工程将配备300张床位,“平时”可满足当地民众日常看病需求,“疫时”可迅速转换床位成为保障人民生命的一道防线。(记者刘惠通讯员何穰)

名医问答

节后高血糖该咋办

河南洛阳顾先生:我的血糖简直是“年前小绵羊,年后大灰狼”。17日中午餐前,我的空腹血糖检测结果为11.3毫摩尔/升。过节后血糖像撒欢了一样,有时吃降糖药都按不住。咋办?

答:想要稳住血糖,首先要了解自己的血糖和身体情况。血糖、糖化血红蛋白、尿常规是糖友“查一查”的必检项目。同时,肾功能检查、肝肾功检查、眼底检查和下肢血管彩超、尿酸水

平等检查也要定期做。

糖友要想保持血糖稳定,过节期间不良的生活习惯要改一改了。要尽快恢复正常饮食,管住嘴,少碰过油、过于精细的食物,以清淡饮食为主,烹饪方法以清炒、蒸煮等为宜,多吃点富含膳食纤维的蔬菜和粗粮类食物,还要在身体允许的情况下多喝水。最好在餐后1个小时运动30分钟左右,运动强度以微微出汗为宜,如快走、跳操舞、打太

极拳等。建议老年糖友每天确保7个小时的睡眠,30分钟左右的午睡。

糖友如果血糖波动大,出现头晕、乏力、腹泻等明显症状,要及时就医。出现以下情况要住院治疗:空腹血糖大于等于11.1毫摩尔/升、餐后血糖大于等于16.9毫摩尔/升;血糖升高同时发现尿酮体阳性。(北京中医药大学东直门医院洛阳医院涧西院区糖尿病科主任 李宇鹏)

慢病患者易引发这种病

急性肠系膜缺血性疾病是血管外科的急症之一,也是外科最为凶险的急腹症之一。近日,江苏省人民医院普外血管外科接连收治了多例老年急性肠系膜缺血性疾病患者。

70岁的李先生与朋友聚餐,喝多了酒,突发腹痛来急诊就诊,确诊肠系膜动脉栓塞后被收进病房。病史显示,李先生有高血压、

冠心病、动脉粥样硬化病史。有同样问题的还有王女士,有房颤病史,这次住院是停药导致的血栓形成。

急性肠系膜缺血性疾病来源于肠系膜动脉或静脉发生阻塞,导致血液供应或回流突然中断,肠管出现营养不良与障碍,最终发生肠管功能丧失、坏死。此病好发于60岁以上的老年人群,由于其临床表现无特异

性,常常被误诊,延误治疗时机。CT血管成像(CTA)是当前被推荐的首选诊断方法。年龄大于60岁,有糖尿病、动脉硬化、冠心病、高血压、高脂血症、房颤等基础病变的老年患者,一旦出现腹痛持续大于2小时,腹泻、恶心、呕吐、便血,血便等症状时,应立即就医。(江苏省人民医院普外血管外科主任医师 邹君杰)