

天气转凉 注意这些健康提示

近段时间,冷空气的到来让人感受到了一丝凉意。在这个季节转换的时期,市民应如何进行健康防护呢?就此,记者采访了有关专家。

多喝水 防“秋燥”

随着气温的下降,空气转而显得干燥,这也会让不少市民感觉到“秋燥”。泉州市中医药学会理事陈理生告诉记者,“秋燥”往往表现为皮肤干燥、鼻内干涩、干咳少痰、大便干结等,严重时还可能导致鼻炎、口腔炎、胃炎、肛裂、便秘等多种疾病的发生。有的市民以为是生病了,吃了药却久久不见好。

“‘秋燥’虽不是病,但症状一点不比疾病来得轻,尤其对于耐力弱的老年人来说,容易受其影响导致身体出现一系列的生理变化,继而诱发疾病。”陈理生表示,对付“秋燥”最有效的方法是通过饮食来调节。比如说多喝水,能够避免身体中水分流失,并在一定程度起到滋养内脏、滋养皮肤的作用,对

于润肠、润燥有非常好的帮助,如果能在水中加些盐或蜂蜜,防“秋燥”的效果会更好。

此外,食用时下新鲜上市的水果,如梨、柑橘、石榴、葡萄、大枣、香蕉等,这些水果富含人体所需的多种营养物质,具有滋阴养肺、润燥生津的功效,是预防“秋燥”的绝佳辅助食品。

注意区别感冒或鼻炎

入秋以来,天气转凉,不少人出现不停打喷嚏、流清鼻涕的症状。福建医科大学附属第二医院耳鼻喉科许医生提醒,这有可能是鼻炎症状,患者要及早治疗,千万别将鼻炎当成感冒,延误了病情。

许医生介绍,近期接诊的过敏性鼻炎患者占鼻科患者的三成以上。“春秋两季是过敏性鼻炎的

好发阶段,特别是秋天,气温从炎热过度到寒凉,有过敏性鼻炎的患者往往更容易出现症状。”许医生表示,市民应学会区分到底是感冒还是鼻炎。感冒常由细菌感染引起,时常会伴有喉咙痛、咳嗽等症状。而过敏性鼻炎与感冒相比明显的区别就是,阵发性打喷嚏,甚至连打十几个,伴有鼻子、眼睛发痒,鼻塞,大量清水鼻涕会

“倾泻而下”。

许医生提醒,过敏性鼻炎要及时治疗,否则容易引起耳鼻喉疾病,严重者还会引发高血压、冠心病、支气管哮喘等。他建议,过敏性鼻炎患者应加强锻炼,提高免疫力,平时要远离过敏源。一旦出现过敏性鼻炎症状,不要自行乱服药,应到正规医院的耳鼻喉科找专科医生确诊,对症用药。

饮食应以清淡为主

入秋以来,我市的各大火锅店、串串香等店铺受到了市民们的欢迎。对此,泉州市营养师协会专家陈丽虹认为,过分食用辛辣刺激性食物,会加重肠胃负担,不利于身体适应季节转变。

“季节转变时,最好要保持胃肠的冲和之气,就得常吃些素食淡饭,适当辅佐一些肉类等肥甘食品。”陈丽虹表示,立秋后应以“淡补”为主,与肉食相比,叶类、花菜

和部分瓜果蔬菜的“淡补”功效更为突出。因此应选择一些清淡食物,如茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、黄瓜、冬瓜、苦瓜等清淡食物都具有清暑化湿的功效。

我市某医院急诊科的黄轩宇医生则提醒,天气转凉,很多人都因为胃不舒服进医院,以胃胀不消化、慢性胃炎、消化性溃疡、消化道出血、功能性胃肠病等疾病最为常见。造成胃病高发的主要原因与季

节变换期间,市民暴饮暴食有一定关系。

黄轩宇提醒,胃喜暖怕冷,喜润恶燥,秋季天气凉爽,胃部受凉后会使得胃的功能受损,故要注意胃部保暖。患有慢性胃炎的人,平常要注意胃部保暖。晚上可用热水袋或温热贴贴敷脐部,具有温阳散寒作用。夜晚睡觉应盖好被褥,以防腹部着凉引发胃痛。

□本报记者 黄毅



秋季应少吃辛辣食物(资料图片)

慢性筋骨病 危害久坐少动人群

随着老龄化社会的推进及生活方式的改变,慢性筋骨病的防治需求迅速增加。如今,慢性筋骨病已成为骨伤科门诊的主要疾病。慢性筋骨病包括临床发病率最高、危害性最大的颈椎病、腰椎间盘突出症、膝骨关节炎、骨质疏松症等4种疾病。

专家指出,慢性筋骨病患病率高、复发率高、危害性大,其发病还呈年轻化趋势,原因主要是久坐

少动。白领办公族加班熬夜,学生埋头学业,青少年沉迷于电玩,持续低头玩iPad、手机,这都会带来筋骨损伤。针对慢性筋骨病,中医倡导“未病先防、既病防变、病愈防复”的防治养一体化理念,可以采取适当的功能锻炼、药物滋补预防骨与关节退变。未病先防对于缓解症状,提高生活质量至关重要。

□本报记者 张金贵/辑

“多事之秋”要防常见病

白露过后,凉爽的秋天已经到来了。此时,进入秋季养生的“中秋”时期(中医将秋季分为初秋、中秋和晚秋),其特点是昼夜温差逐渐加大,昼热夜凉,气候寒热多变,并且越来越干燥。此时进入“多事之秋”,身体很多毛病都是不经意间发生的。

专家表示,进入白露节气之后,昼夜温差逐渐加大,昼热夜凉,稍有不慎,容易伤风感冒。同时,许多旧病,比如慢性肺病、胃病、骨关节病、心脑血管

疾病等也易复发,故被称为“多事之秋”,尤其是抵抗力不佳的中老年人应在日常生活中注意防护,以免早晚低温下外周血管收缩,诱发血压升高等心脑血管疾病。另外,白露节气极易发生急性胃肠炎,出现胃痛、腹痛、呕吐、腹泻等,这多是因脾胃受寒引起的。所以,进入白露要防脾胃受寒,衣着以“不露”为原则,不可赤膊贪凉,应注意保暖尤其是腹部,并少吃生冷食物。

□本报记者 张金贵/辑

多数先天性心脏病 可通过心脏介入治疗治愈

先天性心脏病是危害婴幼儿健康与生命的残酷“杀手”。有数据显示,每1000个新生儿中约有七八个宝宝患有先天性心脏病。

“很多家长并不知道,多数患有先天性心脏病的孩子是可以通过‘不开刀’的心脏介入治疗治愈的。”专家说,心脏介入治疗是一种新型诊断与治疗心血管疾病技术,在影像学方法的引导下,通过穿刺体表血管,送入特定的介入材料,采用精细的心导管操作技术,对心脏病进行诊断和治疗,是目前较为先进的心脏病治疗方法。

据介绍,包括室间隔缺损、房间隔缺损、动脉导管未闭等先天性心脏病,采用介入治疗,具有创伤小、无需开胸、无需体外循环、不遗留瘢痕,住院时间短,成功率高、术后并发症少等优点。

“虽然心脏介入治疗优点不少,但也并非可以治疗所有类型的先天性心脏病,其适用范围还与检查结果显示的心脏缺损位置、大小有关。”专家提醒,如果有孩子在医生听诊时发现有心脏杂音,应到正规的专科医院做进一步检查,早发现、早诊断、早治疗。

□本报记者 黄毅/辑