

# 如何预防热感冒

夏季由于室内外温差大、室内通风又不好,所以很容易引发感冒、发热。市六院呼吸内科主任孟玉红建议,市民不要贪图一时舒服而忽视了自身的健康,越是天热,越应该加强耐热锻炼,减少待在空调房间里时间。“特别在空调环境下上班的白领们,空调风速过大、温度过低,常会引发感冒,一般空调温度与室外温度相差4摄氏度为宜。此外,空调室内应经常通风,经常保持室内空气干净新鲜。”孟玉红说。

在夏季饮食方面,应以清淡口味为主,避免油腻辛辣和生冷的食物。绿豆粥、荷叶粥、红枣粥等都是适合夏季饮用的家庭餐点,有防暑降温的功效。另外,多喝水也很重要,特别是在摄入了大量的高盐、高糖食物之后,水可以帮助恢复体内的水分和维生素,避免引起口干舌燥。

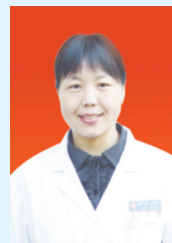
中医认为,熬夜易伤神和气和,在炎热的夏季夜晚也应该保证充足的睡眠。当然,在适当休息后还应配合适量的运

动,如果整天待在家中或单位,捧着电脑度日,容易造成人体的免疫功能减低,导致感冒的发生。特别是许多人在夏天容易心情烦躁郁闷,甚至乱发脾气。要知道,经常心中郁结的人容易情绪低落,容易出现生活作息不规律,引起免疫功能下降,给无孔不入的呼吸道病毒以“可乘之机”。所以,保持良好的心情和豁达的心胸,也可以在一定程度上起到预防热感冒的功效。

孟玉红表示,广大市民要从日常的生活习惯中预防热感冒的发生,例如多喝水、多睡觉,还要保持室内通风,不要在封闭、人多的地方长时间停留,也别在空调房久留,更不能让空调直吹,夏天也要防止身体突然着凉。“如果已经患上热感冒,要注意及时就医,饮食清淡、多饮水,避免生冷辛辣食物,保持良好心态,坚持锻炼增强自身抵抗力。”孟玉红说。

本报记者 刘彩霞

## 本期解答专家



孟玉红,市六院呼吸内科主任,副主任医师。漯河市医学会呼吸与危重症专业分会副主任委员,

漯河市重症分会常委,漯河市老年病分会委员,河南省医学会呼吸与危重症学会精准医学分会常委,河南省中西医结合睡眠呼吸障碍分会常委。熟练掌握电子支气管镜、有创呼吸机、无创呼吸机等诊疗技术和肺功能测定技术。擅长慢阻肺、哮喘、肺心病、肺癌等呼吸系统疾病和高血压、糖尿病等老年疾病的综合诊治。

答疑解惑

漯河市第六人民医院  
漯河市心血管病医院

地址:漯河市八一路东段83号 电话:0395-5966002

## 老爸老妈俱乐部活动

### 关爱老爸老妈 从口腔健康开始



公益讲座现场。



医生为会员检查口腔。

□文/图 本报记者 刘彩霞

7月12日,漯河日报社联合漯河啄木鸟口腔门诊部(啄木鸟口腔)举行“关爱老年人、关注口腔健康”公益活动,为老爸老妈们免费拍摄口腔全景片、免费检查口腔健康,并针对老年人常见的口腔问题进行讲解,让他们告别牙病困扰。

活动当天虽然天空下着小雨,但是依旧抵挡不住大家参加活动的热情,20名老爸老妈准时到达现场。大家来到会议室参加爱牙护牙课堂,填写口腔健康档案和调查问卷。

本次为大家讲解的是啄木鸟口腔院长张旭耀,同时他还是源汇区第十二届、第十三届人大代表,市口腔医学会副主任委员、中华口腔医学会会员。张院长所创立的啄木鸟口腔是我市最早一家以牙病防治为主的专科门诊部,经过23年的积累与发展,现有三家直营门诊部,牙科专业技术能力被广大市民认可。

在讲解中,张院长对龋齿、牙周病、牙齿敏感、牙体牙列缺损与缺失这四种中老年常见口腔疾病进行讲解。那么,如何让牙齿保持健康?张旭耀表

示,首先要以正确的方式刷牙,坚持每天刷牙2次,每次3分钟;其次,选用软毛牙刷,选择合适的牙膏。“牙刷涉及不到的地方,可以用牙线清理食物残渣。远离槟榔,尝试戒烟,养成正确的饮酒习惯。远离酸、甜、过黏、过硬的食品。”张旭耀说,如果发现牙齿出现问题后,及时到正规牙科检查治疗。

授课结束后,不少老爸老妈拿着自己的口腔全景片请张旭耀院长和其他口腔医生进行检查讲解,老爸老妈纷纷表示受益匪浅。“困扰自己多年的口腔问题,这次得到了专业咨询和解决,医生讲解的家庭口腔护理技巧也非常实用。”会员赵凤香说。

目前,口腔体检活动第二期名额已满,第三期还有少量名额。想参加此活动的老爸老妈们需提前拨打电话15039571679(微信同号)报名参加,以便安排接待人员。此外,俱乐部会员招募正在进行,感兴趣的市民可拨打电话15039571679(微信同号)报名咨询。微信扫描二维扫码关注“老爸老妈俱乐部”微信公众号,可查看往期精彩活动花絮。

## 健康知识

### 夏天血压下降了 能停药或减药吗

最近,天气越来越炎热,人的身体也随之变化,尤其是血压。65岁的王阿姨长期高血压,有天早上惊奇地发现自己还没吃药,血压就变得正常了。“这是不是说明我的高血压好了或控制住了,是不是可以停药了?”王阿姨高兴地想。

#### 血压也受温度影响

专家解释说,夏季血压往往会比冬季下降的原因是:夏季温度高,体表血管扩张后,血管阻力减小,血压相应下降了;再加上天气热易出汗,损失了一些盐分。于是就产生了像吃降压药一样的效果,无论血液容量还是血管紧张度,都由高走低,血压也可能随之下降。

#### 自行增减药量或危及生命

有些像王阿姨这样的患者

一发现夏天血压下降,便高兴地说:“高血压好了,得赶紧停掉降压药!”但这种做法其实是很危险的。因为高血压患者与正常人不同,他们的血压波动对环境温度适应能力差,气温一高,还容易中风;此外,也可能发生血黏度增加,最后形成血栓等,其危险程度,比冬季更为厉害。

若自行停药或减药不久后,可能出现血压反弹升高,又会重新服药或增加药物剂量。这种间断性服用降压药物的主要危害,在于引起血压明显波动,血压水平忽高忽低会直接影响到心脏、脑、肾脏等重要器官的血液供应,还可能诱发急性心肌梗死、脑中风等。

#### 夏季管理血压注意四点

1.多补水。夏季,人的消化

道功能减退,食欲下降,水分丢失较多,高血压病人尤其需要注意。即使感觉不太热时也要常喝水,以防血液黏度升高,预防其他心脑血管疾病的发生。

2.内外温差不要太大。使用空调室内外温差不超过5℃为宜,即使天气再热,空调室内温度也不宜低于24℃。

3.规律监测血压。建议患者在就诊前连续测量7天(至少3天),早晚各一次,每次两遍,间隔1分钟,取两遍测量平均值,及时准确记录。

4.晨练不宜过早。高血压患者不宜过早运动,运动时间最好选择在晚上。运动方式以太极拳、慢跑等有氧运动为主,运动时尽量随身携带一些急救用药。

晚综

### 频繁低血糖 警惕糖尿病

最近一个月,张女士发现自己频繁出现低血糖现象:每天早上10点、下午4点都会特别饿,如果不吃点东西,就会心慌出汗甚至眼黑头晕。起初,她以为自己是节食造成的,便停止了节食。奇怪的是,吃了东西后情况非但没有好转,反而饿得更快了,一个月瘦了十多斤。到医院检查后,被确诊为II型糖尿病。“糖尿病不应该是血糖升高吗,为何我的血糖会下降?”张女士很纳闷。

并非每个人得了糖尿病都会出现多饮、多食、多尿、消瘦的典型症状,很多人甚至没有任何症状。相当一部分早期II型糖尿病患者,在胰岛功能受损后,进餐后胰岛细胞不能及时分泌足够的胰岛素,等到食物消化一段时间后,胰岛素才充分分泌,从而降低体内正常的血糖水平,而此时往往正是下一餐餐前,这就是“餐前低血糖”。这种“餐前低血糖”往往是糖尿病先兆,不及时诊治,易进展至糖

尿病。发生“餐前低血糖”怎么办?首先,要及时前往内分泌科评估胰岛功能。其次,按时进餐,适当分餐,注意进食速度,细嚼慢咽,尽量先进食高纤维食物,再进食蛋白质食物,最后进食碳水化合物。第三,低血糖发作时,适当进食含糖高的食物。最后,注意控制体重、血脂、尿酸、血压、脂肪肝等糖尿病危险因素。

据《广州日报》


**LUOHE 啄木鸟牙科**  
**ZHUOMUNIAO 啄木鸟牙科**

漯河啄木鸟口腔门诊部

电话: 2690120

(漯)医广[2019]第01-23-003号

地址:漯河市人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)