

如何预防感冒

深秋气候变化异常,温差较大,呼吸道黏膜不断受到乍暖还寒的刺激,抵抗力减弱,给病原微生物提供了可乘之机,是感冒等上呼吸道感染的高发季节。那么,此时如何预防感冒呢?应遵循“春捂秋冻”和“耐寒锻炼从秋始”的规律,注意随温度变化选择衣物,增加户外活动,尽量保持工作环境的良好通风。近日,记者采访了市六院神经内科主任段红霞,请她为大家介绍几个预防感冒的好方法。

- 1.冷水洗脸,热水泡足法。每日清晨、夜晚养成用冷水洗脸、热水泡足的习惯,这有助于提高身体抗病能力,“御感冒于肌肤之外”便是这个道理。
- 2.体育健身法。深秋应在室外适度散步、打球、做操、练拳、习剑,这样可提高身体御寒能力,防止感冒的发生。
- 3.饮用姜茶法。以生姜、红

糖适量煮水代茶饮,能有效地防治感冒。

4.饮食疗法。深秋饮食有原则,中医认为,五味各有不同的作用,与五脏有着密切的关系,有五味归五脏之说。四季气候变化,对人体生理、病理变化均产生一定的影响。因此,因症、因人、因地、因时施膳是保证科学进膳的根本。由于气候干燥,秋末冬初可适当服用芝麻、蜂蜜、冰糖、梨等食品,以滋阴润燥。

5.搓手法。双手掌相互摩擦,至手掌发热。中医认为“肺主皮毛”,且手三阴、手三阳经在手中交会,搓手能温通经脉,预防感冒。

6.摩面法。双手搓热后,摩擦面部两分钟。摩面时手掌紧贴面部,上下左右均应摩擦周全。中医认为面部五官与脏腑相应,摩面能调和脏腑。

本报记者 刘彩霞

本期解答专家



段红霞,市六院神经内科主任,主任医师,现任河南省神经变性病常务委员,河南省癫痫、脑卒中、中西医结合老年病、神经介入等学会委员,漯河市神经内科学会副主任委员,漯河市癫痫学会委员。毕业于新乡医学院,擅长脑血管病、头痛、头晕、癫痫、痴呆、帕金森病、脑炎、神经肌肉病变等疾病的诊治和后期康复治疗。

答疑解惑

漯河市第六人民医院
(漯河市心血管病医院)

地址:市区八一路东段83号 电话:0395-5966002

诊疗泌尿疾病 关爱老年健康



专家团队在柳江医院开展义诊活动。

本报讯(文/图 记者 刘彩霞)10月27日上午,由郑州大学第二附属医院泌尿外科牵头,漯河柳江医院承办的“诊疗泌尿疾病,关爱老年健康”大型公益活动第十四期河南漯河柳江站在柳江医院举行。

据了解,此次活动由中国工程院院士、国际泌尿外科学会副主席、中华医学会泌尿外科分会主任委员孙颖浩教授倡议发起,中华医学会泌尿外科学分会及中国医师协会泌尿外科医师分会共同主办的一项大型公益活动。此次活动在全国泌尿外科医师的积极响应下,共有115个站点,300多家医院参与。河南漯河柳江站作为其中一个站点,得到了上级领导及其他医院泌尿外科同仁的大力支持。通过十多名

专家组成的医疗团队开展现场大型义诊活动、举办专题学术会讲座,以及在院内进行公益手术等,把优良的医疗技术带到基层,把爱心传递给广大老年前列腺患者,把前列腺诊疗新技术、新理念传授给基层医务人员,给广大基层医疗机构及基层医生提供一次难得的学习机会。

2017年,漯河柳江医院泌尿外科成立后,不断投资添置专科设备,积极选送科室医护人员到郑大二附院、河南大学一附院等省级医院进修学习。医护人员还利用工作之余进社区、下农村开展前列腺患者筛查工作,收治了大批前列腺及泌尿系结石患者,取得了良好的临床治疗效果,树立了良好社会口碑。

健康提醒

应对疼痛 两大误区要避免

颈椎痛、腰痛、头痛、手腕痛……这些常见的疼痛,想必大家都经历过,有的人甚至习以为常,不当回事儿,要么忍忍算了,要么止痛药随手就来。其实,这都是错的。对于疼痛,很多人还存在各种认知误区。

误区1:
痛,忍忍就过去了?

疼痛的部位、来源纷繁复杂,程度轻重不一,不少人认为,一般能承受的疼痛,忍忍问题不大。专家提醒,这种观念是非常错误的,疼痛对人体带来的负面影响是难以估量的。比如,导致机体心血管系统、消化系统、呼吸系统、内分泌系统甚至泌尿系统等功能失调,免疫力低下,进而诱发各种并发症,常常伴随植物神

经功能的紊乱。

此外,长期反复的疼痛发作,还可能使患者出现睡眠紊乱、食欲缺乏,引起不同程度的精神恐惧、惊慌、抑郁、焦虑、悲伤等不良情绪,给患者及其家庭带来极大的痛苦。

误区2:
好痛,止痛药来一片?

和“忍者”相反,有的人一痛,就喜欢自己去药店买止痛药吃。一片药下去,马上“满血复活”。其实,这种行为也存在很大的问题。

曾有一位65岁的关节炎患者因为长期肩关节和膝关节疼痛,患者习惯了自己去药店买止痛药吃,从一天1片,到后来一天3次、一次2片。直到某天吃完止痛药后半小时,突

发剧烈腹痛。前往医院才发现,原来是长期服用止痛药导致了胃穿孔,需要手术,否则导致感染性休克,可能危及生命。

止痛药大体上可分为两类,一类是非甾体类抗炎药,属于非处方药,一般药店都能买到,如常见的阿司匹林、布洛芬等,可以快速缓解疼痛。另一类是中枢性的镇痛药,如吗啡等,为限制用药,具有一定的成瘾性,只能在特殊的情况下使用。

专家表示,一方面,不同的止痛药治疗的范围是不一样的,自己乱吃可能会延误病情;另一方面,长期服用止痛药,可能影响胃肠道功能,导致消化道溃疡、胃出血,还会造成肝脏、肾脏功能的损伤,增加患心脑血管疾病的风险。 晚综

健康知识

常锻炼可降低患糖尿病风险

英国伯明翰大学研究人员分析了超过4万名年龄在20岁到80岁之间的中国成年人的生活方式和健康数据,这些人中已被诊断为空腹血糖受损,这是2型糖尿病的一个早期预警信号。

据这项刊登在《英国运动医学杂志》上的报告称,即便考虑到工作中的体力劳动和其他因素,与不经常锻炼的人相比,那些日常有低、中、高强度运动习惯的人士,他们的糖尿病风险能分别下降12%、

20%和25%。

报告说,若不常锻炼的人能达到世界卫生组织推荐的运动量,可阻止19.2%的糖尿病病例发生,这意味着在中国有望避免700多万人患上糖尿病。世界卫生组织建议,18岁至64岁的成年人每周应该运动至少2.5小时。

研究人员表示,这项研究结果说明,有必要把推广日常锻炼作为糖尿病防治策略的一个重要部分。

据新华网

身上莫名长紫癜 查查血常规

14岁的彤彤无意间发现自己颈部、双下肢出现很多红色瘀点,她和家人并未在意。一周后,彤彤的月经“不期而至”,而且比平时的月经量大,已经超过正常水平,彤彤父母带着她到了医院,检查完血常规后发现彤彤血小板明显下降。最终,彤彤被确诊为原发免疫性血小板减少症,也称为特发性血小板减少性紫癜。

身体莫名出血
当心血小板减少

专家介绍,血小板在人体起到至关重要的止血作用,血小板异常减少,患者可能出现皮肤瘀点、瘀斑、月经过多

等。此外,血小板减少还会使患者出现鼻出血、牙龈出血等情况,严重的甚至导致患者消化道出血、颅内出血等,可能危及生命。

原发免疫性血小板减少症是临床上最为常见的出血性疾病,可以发生于儿童、成年人、老年人等各个年龄阶段。它是一种自身免疫性疾病,由于患者对自身血小板的抗原免疫失去耐受,进而导致自身抗体介导的血小板过度破坏及骨髓中巨核细胞血小板生成不足,所以此病与遗传和饮食并无直接关系。需要注意的是,患者若有感冒等病毒感染表现,可能会诱发此病。

血小板减少症
要避免摔伤头颈

对于已经被确诊为原发免疫性血小板减少症的患者,日常护理需要注意以下几点:

- 1.要注意保护头颅,避免脑震荡或摔伤,以免颅内出血。
- 2.要以安静躺卧或静坐休息为主,避免剧烈活动,保持情绪稳定。
- 3.注意合理安排作息时间,避免熬夜、劳累,预防感染。

另外,生活中出现出血不止的情况要当心,最好去医院检查血常规,发现血小板异常减少,及时找血液科医生进一步诊治。 据《健康报》

LUOHE 啄木鸟牙科

漯河啄木鸟口腔门诊部

电话: 2690120 (漯河) 医广【2019】第01-23-003号

地址: 市区人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)