

健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

变天了,你的身体是不是也跟着变了?近日记者从南京鼓楼医院门急诊了解到,随着气温的变化,一些秋天高发的疾病已露端倪。为此,《健康周刊》整理了相关专家的建议,希望对读者防护这些疾病能有所帮助。

本期导读

五类秋季高发病已露端倪

《健康周刊》提醒您做好防护

关键词:急性胃肠炎

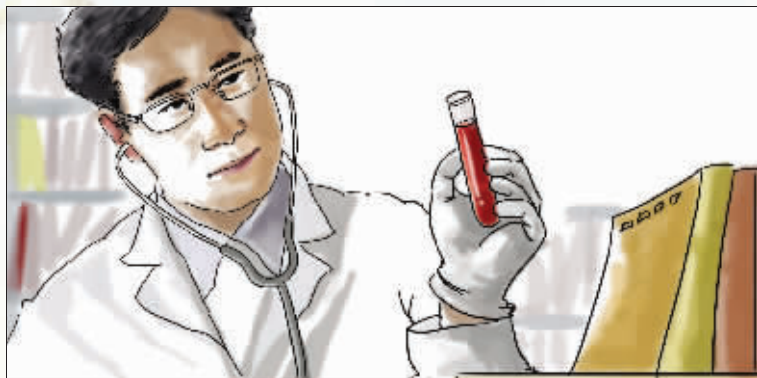
秋季是急性胃肠炎的高发期,这是因为此季节天气变化大,人体抵抗力有所下降,腹部容易受凉,消化功能也受到一定影响。此外,夏季人们都比较注重食品卫生,会记得把剩饭剩菜放在冰箱里,但秋季气温下降后,人们的这种食品安全防护意识有所松懈。同时,秋天瓜果大量上市,再加上气温下降,人的食欲有所恢复,所以容易暴饮暴食,而这些因素都成了秋季急性胃肠炎高发的主要诱因。

建议:鼓楼医院急诊中心副主任鲁德生提醒,要预防急性胃肠炎的发生,主要是要注重食品卫生,隔餐食物要充分加热;秋季是螃蟹大量上市的季节,吃螃蟹时可配点姜沫吃;饮食要适量,多吃清淡食物和新鲜蔬菜水果,减少冷饮的摄入;适时增减衣服,保证充足睡眠,夜间注意腹部保暖。如果出现暖气、泛酸、胃痛、厌食、黑粪等症状,及时就医。

关键词:心脑血管疾病

当下早晚温差大,人体血管的张力会随着体温的变化波动剧烈,引起血压不稳,从而导致脑溢血、脑梗及心肌梗等心脑血管疾病的高发。

建议:鼓楼医院急诊中心高庆林副主任医师提醒有高血压、高血脂、糖尿病等基础病的人,此阶段要加强血压监测,并



漫画 俞晓翔

在医生指导下及时调整药物剂量,以保证血压的稳定。另外,随气温的逐步降低,建议晨练不要过早,以避免一天之中最冷的时间段。秋天是旅游的好季节,但有高血脂、糖尿病等基础病,以及曾经得过心绞痛、心梗,做过搭桥、支架手术的患者,出门游玩时最好随身携带一些“速效救心丸”之类的药品,这样在突然发病的情况下便于采取急救措施。如果发生头晕头痛、走路不稳、一侧身子麻木、口角歪斜、胸痛等脑梗、心梗的先兆症状,应及时就医。

关键词:痔疮

秋季天气干燥,这时如果再饮食不当,比如进食较多的辣椒等热性食物、过多饮酒,都容易引起便秘和痔疮的发作,出现肛周疼痛、肛裂、便鲜血的症状。

建议:鼓楼医院普外科门诊袁毅路主任提醒,秋天饮食宜清淡,多喝

水,尤其是久坐、久坐和长期便秘的人,如司机、脑力劳动者、白领等。妊娠后的妇女以及生活起居没有规律的人如经常暴饮暴食、喜欢吃辛辣刺激的东西、长期酗酒的,每天应饮水2000到2500ml左右,最好晨起洗漱后就喝一杯白开水,这样可弥补一夜水分的消耗;或用少量蜂蜜兑水喝,这样既可润肠又可补水。多吃含膳食纤维的食物,如土豆、菠菜、芹菜、山药、莲藕、麦麸等,以预防或改善便秘。而这也是预防痔疮很重要的一个方面。

关键词:糖尿病血糖波动

秋季血糖易波动的原因在于,此时天气转凉,生活节奏和饮食习惯都发生了改变,另外秋季容易发生病毒感染,引起感冒等呼吸道疾病的高发,而这些都是构成了诱因。

建议:鼓楼医院内分泌科周士海副主任医师提醒糖尿病患者,秋季要

注意防凉,预防感冒,保证睡眠,适当运动,增强身体抵抗力。另外,严格控制饮食,特别是随着国庆、中秋节日的来临,聚会可能增多,此时尤其要控制月饼、酒水的摄入,同时要加强对血糖的监测,及时调整药物剂量。

关键词:燥咳

肺脏是一个特殊的器官,喜欢湿润的环境,对干燥比较敏感。所以秋季干燥的天气对一些身体抵抗力差、肺脏本身有哮喘等基础病或身体阴虚的人来说,就很容易诱发燥咳。

建议:鼓楼医院内科门诊赵捷主任提醒,对于容易燥咳的人,秋天要多喝水,多吃一些润肺的瓜果和食物,如雪梨、白萝卜、蜂蜜、百合等,或用它们熬汤后服用。另外,吸烟和饮酒也是导致燥咳的因素,要戒烟限酒。同时注意添加衣物,加强锻炼,增强抵抗力。如果发生咳嗽,应及时就医,不要自己滥用抗生素或感冒药,以免加重病情。

秋季不“收”,冬季得病

东南大学附属中大医院中医内科王长松副主任医师:“春生,夏长,秋收,冬藏”,这是大自然阳气在一年四季的变化规律。

秋季是阳气收而敛降的季节,而秋的“收”,是为冬的“藏”做准备的。秋季收得不足,那冬季就无所藏——阳气亏虚了,一遇饥饱劳倦、寒冷侵袭,人就会得病。所以秋季养生关键就在一个“收”字。

四招帮你养好秋“收”

秋季该怎么养“收”呢?王长松主任为读者总结了四招:

首先,注意补充水分,养足津液。可以多吃一些新鲜的、时令的蔬菜水果,如梨子、苹果、葡萄、桃子、橘子、百合等;此外,平时注意多喝水,体质不佳者可以熬汤、粥进补,如百合炖秋梨、冬瓜海带汤、银耳莲藕汤、萝卜花生汤、皮蛋粥、桑葚粥等。中医认为,津能载气,充足的阴津有助于阳气的潜降。

其次,注意及时驱寒。遭遇凉风、秋雨侵袭后,若感到怕冷,就要及时喝一些姜糖水,以驱除寒气,防止感冒。老年人则要注意天气预报,及时增添衣服,避免受风淋雨。

第三,年轻人可以适当“受冻”,锻炼耐寒能力。穿得过多,一活动就容易出汗,导致毛孔张开,阳气外散,不利于阳气的敛降。老百姓所讲的“春捂秋冻”,是符合养生之道的。

第四,在精神的调养方面,也应当与“秋收”相应。收敛神气,做到神志安定,不妄作妄为,不过多操劳,不过分熬夜。这样,才能使“正气存内”,养足精力,抵御未来冬季的寒气。

通讯员 柳辉艳 杜恩
快报记者 李鑫芳

寻医问药

如果你有疾病方面的困惑,请联系我们,我们将邀请相关专家为你答疑解惑。

详见 B26 版

营养百度

善存银片新一期的“圆梦计划”再度启动,欢迎您发来自己的圆梦故事,来赢取圆梦大奖。详见 B28 版

妈咪宝贝

孩子腹泻了,除了打针吃药之外,家长也可以在家中帮他推拿。详见 B29 版

chicken soup for the soul 心灵鸡汤

你是否经常被噩梦困扰?如果真想摆脱噩梦困扰,那么改变现实的境况,你的梦或许会好起来。

详见 B31 版

身体故事

你相信看脸色就能知道心肝脾胃哪里不健康吗?扁鹊色诊传人王鸿谟即将来宁授课,教你怎么通过看脸色识健康。快报为读者争取到50位名额,快打96060预约免费名额。

详见 B32 版

关爱。

从统一到老

在这里你都能找到自己的健康坐标

从身到心

健康不再是简单的寻医问药

衣食住行

涵着健康的生活方式我们一起打造

健康周刊

陪你一起过“大健康”的生活