

健康周刊 Health

最贴心的健康专家

深秋,以健康的名义动起来

保健不要停留在嘴上,为你提供更具操作性的秋季健康指导

有阅读就有健康——这是我们一直想让读者享受到的。可能,这句话更多的是在鞭策编辑部的工作人员——尽快为读者搜集到尽可能多的实用健康信息,让大家只要阅读就能得到健康的指导。今年秋天也不例外,新的秋季保健手册又出来了,只是本期我们稍微添加了些更具操作性的保健指导,所以光有阅读还不够,动起手来吧,健康永远不能停留在嘴上。如果你很忙,那就快速扫一眼各个小标题吧,相信总有一条信息对你或家人有用。

关注一:燥咳

别把燥咳当感冒

62岁的王师傅,干咳了一个多月,刚开始她以为是感冒,但吃了感冒药却不见好转。其实,这类咳嗽多为秋季燥咳,而且每到这个时候,燥咳的病人要占到呼吸科门诊人数的三分之一甚至更多,但不少人都把这误当作感冒。南京市中医院呼吸科梁栋主任介绍,肺喜欢湿润的环境,对干燥比较敏感,所以人在秋季容易咳嗽。

秋季燥咳也有温燥与凉燥之分。一般以中秋节为界线,中秋以前有暑热的余气,故多见于温燥;中秋之后,秋风渐紧,寒凉渐重,故多出现凉燥。温燥咳嗽一般发生在初秋,此时天气还比较热,是燥而偏热的类型,常见症状有干咳无痰,兼有咽喉肿痛,皮肤和口鼻干燥。凉燥咳嗽则是燥而偏寒的类型,病发时怕冷,发热很轻,头痛鼻塞,咽喉发痒或干痛,咳嗽,咳痰不爽,口干唇燥,舌苔薄白而干,多发生在天凉之时,症状易与感冒混淆,但它无汗无痰。

建议:秋季咳嗽应在医生的指导下用药,不要擅自吃止咳药或感冒药。请多喝水,多吃一些润肺的瓜果——梨是首选养肺润燥、润肠通便、预防咳嗽的水果。此外,金橘也有很好的止咳作用,每天可食3次,每次5-6颗。少吃辛辣、油炸以及干燥的膨化食物。更重要的是,注意防寒保暖,避免感冒发烧。

关注三:饮食

小心吃到胆囊炎发作

随着生活水平的提高,老年急性胆囊炎发作的病例也逐渐增多。正确地防治能提高老年急性胆囊炎的治愈率,减少发生率和病死率。内科治疗除药物外,饮食控制也是相当重要的一个方法。

建议:少吃高脂肪、高胆固醇食物,如蛋黄、鱼子、动物肝、脑、肠等。胆汁中胆固醇增高,易于形成胆固醇结石;植物油既可降低胆固醇,又可促使胆固醇转变成胆汁酸防止胆石形成,故宜以植物油为主;油炸食品最好不要吃,以免诱发胆绞痛。烹调上尽量清淡、少油,宜蒸、煮;忌煎、炸。多吃富含维生素A的食品,如胡萝卜、番茄等黄红色的蔬果。因维生素A能保持胆囊内壁上皮的健全,也可减少胆固醇结石的形成。萝卜、水果汁、芥菜、山楂等有利胆疏肝的作用,可常吃。另外,增加食品中的蛋白质和碳水化合物比例,以保证热量需要和利于肝糖原的生成。注意少食多餐,以刺激胆汁分泌,减少胆囊中胆汁淤滞浓缩。如胆囊炎患者长期素食,

也会加速胆石的形成。因为胆汁的排泄与食物的性质和进食量密切相关,含有脂肪和蛋白质的酸性食物最易刺激肠壁,释放缩胆促胰激素而引起胆囊的收缩排泄。长期素食易造成胆囊内胆汁排泄减少,胆汁过分浓缩淤积,有利于细菌的生长繁殖,破坏胆汁的稳定性,从而导致和加速胆石的形成。因此,病情稳定期,可少量多餐进食一些荤菜,这不仅可保证营养,还有利于胆汁的分泌、排泄,防止胆石的形成。

关注四:皮肤问题

一到秋季痒不停

东南大学附属中大医院皮肤科主治医师潘永正为读者介绍几种秋季常见皮肤问题:1.秋季天气干燥,皮肤表面水分缺乏,皮脂膜的正常屏障功能下降,容易出现瘙痒。尤其是老年人,皮脂腺分泌功能有所减退,皮肤更干燥,易出现全身性的瘙痒,但同时又在身上发现疹子等异常,而且一到晚上症状还会加重。这就是秋冬常见的老年性瘙痒症。此外,女性、儿童、老人,秋季还易在四肢“油”少的地方出现乏脂性湿疹,其症状是瘙痒、脱屑、小裂纹。2.一些女性面部会出现季节性皮炎。这一方面是因为干燥,皮脂膜的正常屏障功能下降,另一方面是受化妆品的刺激。3.一部分银屑病患者在秋冬季节会有病情加重的趋势。

建议:针对干燥引起的瘙痒,洗澡不要过频,水温不宜过高。有人误认为皮肤痒

是皮肤表面细菌感染所致,所以每次洗澡必用沐浴露或香皂。实际上,这些清洁剂对于干燥的皮肤来说,无疑是雪上加霜,不过可以使用一些润肤产品。不要长期呆在空调房中,出现瘙痒后不要过度搔抓。像银屑病患者,要注意避免辛辣刺激和感冒,特别是扁桃体的感染。

同时,皮肤类外用药物不能盲目使用,因为不少这样的药物都含有激素,激素成分越多,其副作用也越大。由于其具有免疫抑制的作用,不

应用于病毒、细菌、真菌等引起的感染性皮肤病,否则会导致疾病的加重和顽固化。通讯员 李珊 快报记者 李鑫芳 (下转 B18版)

本期导读



本期我们关注的是各种女性疾病。 B19



如果你有疾病方面的困惑,请联系我们。 B20



善存银片中老年人圆梦计划获奖作品揭晓。 B40

关注二:便秘

盲目减肥也可致便秘

每到秋季你的便秘是不是更严重了?南京市中医院全国肛肠医疗中心王业皇主任医师介绍,粪便在肠腔内滞留时间过长,内含水分被过量吸收,会造成粪质过分干燥坚硬,超过48~72小时不解大便,称为便秘。多数健康人每日排便一次,但隔日或2~3天排便一次也属正常。很多人觉得便秘不是什么大毛病,自己吃点泻药就能解决问题。但门诊中常会遇到一些病人吃泻药都不能顺畅排便,若等到那时再想改善便秘就会比较困难。所以如出现

下腹胀胀、排便困难、疼痛,应及时就医。

建议:吃减肥药的人注意了,有些容易导致腹泻的减肥药会造成身体里水分的流失,造成脱水。加上饮食上的严格控制,盲目减肥也会造成便秘。长期排便困难,干结的大便可划破肛门,长此以往会诱发肛裂。肛裂病人排便时或排便后肛门疼痛,而这又让他们惧怕排便,使粪便更长时间停留在肠道,加重便秘,造成恶性循环。所以减肥一定要找到适合自己的方式,而不是靠药物和不健康的饮食。



关爱。

从幼到老
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
涵盖健康的生活方式我们一起打造
健康周刊
陪你 超过“大健康”的生活

