

春季当心“假感冒”偷袭

□ 本报记者 吴彬 通讯员 顾建

今日关注

春季乍暖还寒,容易感冒,但很多人对此不太重视。医生借本刊提醒大家,春季高发的过敏性鼻炎,很可能躲在貌似感冒的症状下持续捣乱。

怪感冒:每年按时报到

本周,在解放军总装洛阳医院,记者见到了前来问诊的涧西区赵先生。赵先生今年27岁,从4年前开始,每到春秋两季,“感冒”准时报到,他反复出现打喷嚏、流泪、鼻塞、眼睛痒、喉咙痒等症状。吃药虽然能稍微缓解症状,但很快复发,能持续近两个月,过了这个季节就自然好了。

赵先生说,这次他“感冒”已经一个多月了,每天早上他一睁眼就开始打喷嚏,然后出现鼻塞、流鼻涕等一系列症状,每天晚上10点左右情况最为严重,有时候半夜会因为鼻塞严重而醒来,非常难受。他吃了好几种感冒药,症状时轻时重,效果总是不理想。

经该院耳鼻喉科主任医师石天山诊断,赵先生患的根本不是感冒,而是过敏性鼻炎,所以他吃感冒药没有明显效果。

假感冒:过敏性鼻炎

石天山大夫说,每年三四月份是过敏性鼻炎的高发期,近日接诊的过敏性鼻炎患者数量,明显呈现上升趋势。值得注意的是,有相当一部分过敏性鼻炎患者在初期症状很轻微,很多人以为打喷嚏、流鼻涕都是感冒引起的而忽视。像赵先生这样的病人其实不少,他们在家乱吃药,结果拖延了病情,等过了几个月症状严重后再来就医时,就可能发展成慢性鼻炎或者鼻窦炎,假以时日甚至引发哮喘。这样一来,不仅增加了治疗难度,也加重了患者的痛苦和经济负担。

石天山介绍说,中医理论认为,过敏性鼻炎主要是因为肺脾气虚,



洛阳脑病医院协办 电话:63970111

元阳虚衰,无力抵御外邪的侵袭,使鼻窍失于温煦和通调所致。其症状为鼻塞、打喷嚏、流涕、口鼻发痒,这些的确跟感冒的症状非常相似。如果您在当前季节出现连续打十几个喷嚏的“感冒”且用药后反复发作,那可能就是被过敏性鼻炎侵袭,最好及时就医,对症下药。

中医看过过敏性鼻炎

西医认为,春季空气中花粉、细菌、尘螨等过敏原增加以及冷空气刺激都是导致过敏性鼻炎较多出现的重要原因。

石大夫介绍,中医认为,人与自然协调一致,春回大地,阳气上升,早春寒容易让人体受到风寒邪气侵袭,如果此时人的肺、脾、肾等脏器功能失调,就容易发病。

“从临床来看,大多数过敏性鼻炎病人的主要病因有以下三种,”石大夫说,一是肺气虚弱。中医认为,由于肺主皮毛,因此人体肺气虚弱时风寒邪气就容易乘虚而入。这种病人除有感冒症状外,还会有面色苍白、气短等症状。二是脾气虚弱。“脾为后天之本,肺气充实,有赖于脾气濡养,脾虚则影响肺气。”石大夫说,这类病人常常会感觉疲劳、气短、乏

力,有些还会有胃口差、大便稀溏等症状。三是肾元亏虚。中医认为,肾为全身阳气之根,肾虚会引起肺虚,风寒易趁虚侵入。这类病人会怕冷、头晕、耳鸣、夜尿多,男性病人还会出现阳痿、早泄等症。石天山大夫强调,上述三种不同类型的过敏性鼻炎,其治疗方法也是不同的,必须根据患者体质辨证施治。

春季警惕过敏性鼻炎

石天山大夫指出,过敏性鼻炎和人的体质有着密切的关系,有些人免疫力下降后就很容易得过过敏性鼻炎。

中医建议,脸色苍白、说话有气无力的肺虚者可以多吃百合、杏仁、白木耳等补肺食物;脾胃两虚者可多吃核桃、杏仁及腰果等坚果类食物。另外,过敏性鼻炎患者日常还应注意以下几点:1. 尽量避免过敏原,如花粉,家中尘螨、毛毯或动物皮屑等。2. 平时尽量避免少食用冰凉食品或冷饮。3. 注意防寒保暖,规避风扇和空调冷气等。4. 规律饮食和作息,保证充足睡眠,在生活中应参照传统医学“春夏养阳,秋冬养阴”的要求,加强身体锻炼,增强机体抵抗力。

中老年人看病有误区

很多中老年人长期形成的一些看病误区,需要尽快扭转和改变。

据中国老年医学会常务理事、中国老年医学会骨质疏松委员会常委苗懿德教授介绍,这些误区有:

一、不少中老年人慢性病患者自认为久病成医,当医生提出需要根据病情进行必要的检查时,他们常会觉得麻烦,不愿配合,只是点名用药。

二、略懂一点医学知识,盲目给自己下结论。这类人多为一些有文化、懂一点医学常识的中老年患者。他们平时比较注重收集医疗信息,如果哪天突然发现自己身体的某个部位有了异常或是长了什么东西,便理所当然地认为自己就是患了某种重病,结果茶不思、饭不想,还影响了自己的身体健康。

三、依赖和滥用保健品。众所周知,保健品只能对疾病的治疗起辅助作用,况且有的保健品只是“食”字号。而有些中老年人患者明明患有某方面的疾病,却不遵医嘱,一味依赖和滥用保健品。

四、很少关注自己。有些中老年人因为心疼钱或出于其他考虑基本不去看病,即使到了医院,也只是轻描淡写地述说病情。有的患者甚至在初诊中已发现病情疑点,需做复查确诊,却还是选择拖着,最多自己买点药吃,结果是小疾酿成大病。(新华网)

通便可预防风热感冒

有关医生表示,中医把感冒分为风热感冒和风寒感冒两大类,如果患的是风热感冒就不宜用姜糖水进行治疗,另外,注意通便对预防风热感冒有很大帮助。

有关医生表示,风热感冒的起因通常是便秘,一般是便秘两天,喉咙痛一两天之后就出现感冒症状,其症状一般表现为微恶风、头痛、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞鼻涕、口渴喜饮、舌尖红、苔薄黄等。为什么便秘会引起感冒?中医认为肺和大肠相表里,排便不畅,大肠影响肺就出现感冒症状。医生提醒,如果出现便秘的现象就应该及时清火解毒。

医生表示,风热感冒的治法应以辛凉解表及肃肺泻热为主,药物可选用风热感冒冲剂、清热感冒冲剂、银翘解毒颗粒、双黄连口服液、复方双花口服液等。另外,喝一些疏散风热的汤也有助于改善风热感冒的症状。

薄荷粥 薄荷15克煎取药汁候凉,粳米60克加水煮粥,待粥将成时,加入薄荷汁及适量冰糖。粥稍温即服,得汗最佳。薄荷为疏散风热之药,加粳米、冰糖制粥,能促使出汗,又有护胃作用。此汤饮对新感风热者最适宜。

贝母沙参雪梨 将雪梨1个去皮去核,贝母6克、沙参10克、薄荷2克及冰糖适量填入,合起放在碗内加水煮熟,早晚分食,连吃数日。此汤润燥止咳,化痰宣肺,尤其适用于老年人、儿童感冒后热病伤阴引起的咽干咳嗽、肺热痰黄,或津伤口渴、大便燥结等症。

桑菊薄荷饮 桑叶6克,菊花6克,薄荷3克,苦竹叶15克,蜂蜜少许,加适量水,煮沸,代茶频服。桑叶清肺热;菊花疏散风热,明目平肝;薄荷为疏散风热之要药,能迅速解除发热头痛等症状。有高血压或头痛、目糊之患者也较为适宜。

胎记可能是疾病信号 暗红色斑存在健康隐患

近日,美国医学专家在“网络医学博士”网站刊登文章说,大多数胎记无痛苦,但有些可能是疾病的信号。

1.暗红色斑(葡萄酒色斑)。婴儿刚出生时,这种红斑是桃红色的,但随着年龄的增大,它的颜色会越来越深,最后变成淡紫色。这种斑多出现在面部和颈部,且面积比较大,暗红色斑是由毛细血管扩张引发的,多数会变得越来越大,

如果长在眼脸上会增加患青光眼的风险,需要及时治疗。

2.咖啡牛奶斑。它的颜色就像是咖啡里加了牛奶,呈棕褐色。这种胎记多为椭圆形,多出现在躯干、臀部和腿部。它会随着年龄的增大而逐渐变大,颜色也会变深,一般不会带来健康问题。如果同时出现好几个比硬币还大的胎记,就很可能与神经纤维瘤有关,要马上咨

询医生。

3.先天性痣。约有1%的新生儿会长这种痣。它的形状不平整,小的直径有2厘米左右,大的则可侵犯整个背部、颈部或肢体。这类痣有可能发展为皮肤癌,如果面积较大就应该及时治疗。(郑丹)

健康提醒

白天打个盹儿记性好

据英国《每日邮报》2月24日报道,德国一项最新研究发现,白天打个盹儿不仅可以使人恢复体力,还能帮助人们提高记忆力。这项研究结果刊登在德国最新一期的《睡眠研究》杂志上。

德国杜塞尔多夫大学的奥拉夫·拉

赫尔博士主持了这项研究。他先让受试者记忆单词,然后再让他们玩一个小时的扑克牌。随之,拉赫尔博士将受试者分成了两组,第一组可以先睡5分钟,然后再回忆所记忆的单词;第二组则必须保持清醒。结果发现,与那些必须保持清醒的学生相比,先睡了5分钟的受

试者记住的单词明显要多得多。

对此,美国哈佛大学医学院的罗伯特·斯蒂克戈尔德说,此前,睡眠研究者低估了打盹儿和小睡的重要性。他认为正是在深度睡眠之前,大脑将最近的事情重演,促使记忆效果提高。(芦华)

专家忠告

伏案午睡影响健康

许多上班族都有午睡习惯,吃过饭后就趴在办公桌上睡一觉。专家指出,午睡也要讲科学,伏案午睡会影响身体健康,而且饭前午睡比饭后午睡效果更好。

第三军医大学重庆新桥医院神经内科戴光明教授说,在办公桌上伏案午睡的习惯非常不好,对身体健康有多方面的影响。伏案午睡会伤害眼睛,睡起来后出现的暂时性视力模糊,就是因为伏案时眼球被压迫,角膜变形、弧度改变引起的;伏案午睡压迫胸部,会影响呼吸,加重心脏负担;伏案午睡也会因头部压迫双臂,影响血液循环和神经传导,导致手臂麻木、刺痛。此



外,趴着坐时间长了,还会导致头部缺氧,出现生理性的暂时“脑贫血”,产生头晕、耳鸣、腿软、乏力等症状。

戴光明教授说,科学午睡既可解困,还有助于增强免疫力和保持愉快的心境。她建议把饭后午睡的习惯改为饭前午睡,因为饭后午睡时胃里饱胀难眠,影响午睡的质量,醒来后反而觉得昏昏沉沉,四肢乏力,给下午的工作和学习带来不利影响。她说,午睡时间不是越长越好,以半小时至一小时为宜,饭前午睡半小时比饭后午睡两小时更能有效消除疲劳。(刘卫宏)

14

洛阳晚报

生命周刊

2009年4月4日 星期六

健康指南

校对:张王凌惠