

多吃深色水果

常喝银耳汤

按时接种疫苗

用热水泡脚

积极预防安度“多病之春”

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕

“莫道春来早，需防春寒袭”。眼下进入早春时节，正是一年中冷暖空气交汇频繁的时期，天气多变，忽冷忽热。从历年接诊情况上看，每年这时候肺炎、慢性支气管炎、流行性感、肺心病等呼吸道疾病及过敏性皮炎、流脑、关节炎等病都易发、高发或集中传染。因此，有人形象地把春季称为“多病之春”。不过，据临床医生介绍，一些季节常见病还是可以预防的。

“由于春季天气冷暖变化无常，抵抗力及免疫力低的人，极易发病。常见的疾病有上呼吸道感染、肺炎、慢性支气管炎、流行性感、急性气管及支气管炎、肺心病等。”市第三人民医院（原铁路医院）呼吸内科主任、副主任医师周敏说，预防呼吸道疾病，要合理搭配饮食，不宜过食油腻、辛辣，多喝水，早餐吃饱，午餐营养丰富，晚餐则不要吃得太饱。多吃一些甘蔗、草莓、紫葡萄等深色水果，它们富含抗氧化剂，可以对抗造成免疫细胞破坏和免疫功能降低的自由基。不吸烟、不喝酒，适当进行体育锻炼，如快走、骑车、打篮



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

球、慢跑、踢足球、打乒乓球等，以此来提高人体免疫力。保证充足睡眠，保持室内空气清新，少到人群密集的地方。此外，保持平稳乐观的心态对于疾病的预防也能起到积极的作用。

春季，空气中飞扬着柳絮、花粉、灰尘等容易引起过敏的

物质，很容易使敏感体质的人出现皮肤干燥、红肿等现象。市第三人民医院皮肤科孙晓峰大夫建议，此类患者可以将沸水倒入大口碗，把脸置于其上约15分钟，或将热毛巾盖在面部或较长时间的热水浴。另外，要加强对皮肤的养护，远离过敏物质，尤其是过敏体质的人，

则更需要注意；常喝冰糖银耳汤，限制多脂多糖饮食，忌饮酒，多食蔬菜和水果。

市第三人民医院儿科主任、副主任医师全桃玲介绍，流脑即流行性脑脊髓膜炎，低年龄段的儿童更易得此病。它可使患儿出现高热、头疼、精神减退，甚至出现喷射状呕吐、嗜睡、昏迷、抽风等症状，少数患儿还会出现呼吸衰竭、休克等危险情况。她提醒家长，根据气温变化，适时给孩子增减衣服；保持居住环境的空气清洁和流通；督促孩子坚持锻炼身体，合理饮食，平时多喝水，多吃新鲜的果蔬；少带孩子到人群密集场所；按时接种流脑疫苗。

春季是气象要素变化无常的季节，与气温变化有关的旧病，如关节炎、哮喘病等极易复发。因此，市第三人民医院风湿免疫科副主任医师余建华说，大家要重视关节及脚部保暖。若受寒，要及时用热水泡脚，以增强关节血液循环。适当摄取一些保健食品增强身体抵抗力，以祛风通络、化湿止痛。外出时，最好携带日常药物以备不时之需。

治胃病,打好持久战

□ 记者 朱娜 实习生 王敏

得了胃病真难受，反反复复总不好。一些老胃病患者长时间不治疗，容易给胃带来更大的伤害。

小病不治拖成“大病”

12年前，南京68岁的李先生因胃溃疡发作就诊。当时胃部只有一个溃疡面，医生给他开了雷尼替丁等药物，李先生服药后症状得到改善。之后的12年，他只要感到胃部不适，就自己到药店购买这种药来吃，每次效果都很好。就这样，胃病反反复复发作了12年，他再没有到医院就诊过。

不久前的一个晚上，李先生感到胃部泛酸，紧接着连续吐了三四次，他急忙服药。3天后，他又出现类似症状，而且呕吐次数增加，一天只能吃一碗饭。无奈之下，他只好到医院就诊，经过胃镜检查，医生吓了一跳，他的食道、胃部和十二指肠前壁上共有8处溃疡面。

得了胃溃疡，复查要定时

“像南京李先生这样治胃病是错误的。该患者12年来仅仅是服用止酸的药物，没有进行根治正规化治疗，造成胃部溃疡多发。”洛阳市中心医院消化内科副主任赵建平说，10余年前，雷尼替丁是治疗胃溃疡的常用药，通常要服用6周至8周。治疗十二指肠球部溃疡，需要服用雷尼替丁4周至6周。药物服用完，病情也会得到一定改善，一些胃溃疡患者想当然地认为病情被控制住了，或者病情已经痊愈，便擅自作主将药停掉。实际上，药物服用完还要到医院复查，如果胃溃疡处于愈合期，需要持续用药半年，也就是每天服用一次雷尼替丁，或者按需给药。胃溃疡痊愈的标准是两年内不再复发。近几年治疗胃部溃疡的药不断更新，疗程已经大大缩短。但是，胃溃疡痊愈的标准却始终没有变。

胃溃疡、胃炎患者最忌讳中途停药，本来已经将病情急性发

作期控制住，患者停药后，病情又得不到治疗，只会继续发作或进一步恶化。因此，许多胃病患者总是觉得病情会反复发作。如果胃部不适要及时就诊，有胃溃疡史且已治愈的要定期复诊，以免病情恶化，引发癌变。

春季适宜养胃

过度劳累、情绪等都是造成胃溃疡复发的因素。相对来说，春季是胃病少发的季节，也是适合养胃的季节。

赵建平说：“胃病三分治七分养。”这句话充分说明，胃病不仅要靠药物治疗，更重要的是日常生活中的调理。我们的胃每天都要使用，吃下去的酸甜苦辣都要由它来接收。胃是很辛苦的，我们要爱护它，养成良好的饮食习惯，比如清淡饮食，多吃新鲜的蔬菜和水果，不能贪凉，更不能暴饮暴食。虽然春季气温在逐步升高，但是早晚还是较凉的，要注意胃部保暖，适当吃一些姜和胡椒，能起到暖胃的作用。



女性到30岁时已消耗90%卵子

7 科学家通过研究发现，妇女到30岁时就已经消耗约90%的“卵子库存”。尽管三四十岁的妇女仍能排卵，但是不仅其“卵子库存”已经所剩无几，而且卵子质量下降，不利于生出健康的婴儿。

这一最新研究是由苏格兰圣安德鲁斯大学和爱丁堡大学科研人员完成的。所谓的“卵

子库存”是指一名女性一生所能产生的潜在卵子总数量。研究显示，女性的“卵子库存”平均可达30万，但是“卵子库存”的减少速度大大超过先前估计。到30岁时，女性的“卵子库存”平均还剩12%，到40岁时，下降到3%。

为了进行这项研究，科研人员收集了325名英、美和一

些欧洲国家妇女的信息。该研究的作者之一汉密斯·华莱士博士说：“研究表明，妇女通常高估了自己的受孕几率。”研究人员表示，一些妇女错误地认为由于她们还能产生卵子，就觉得自己的受孕能力还保持不变。该研究显示，事实上，妇女的受孕能力会随着年龄的增长迅速

下降。

该研究警告女性，不要拖到年龄很大才准备受孕。女性超过35岁，受孕能力将明显下降，不过下降速度也因个体差异而不同。

一些医生建议，应定期对女性受孕能力进行筛查，正如宫颈癌筛查一样。

(据健康指南网)

今日门诊

洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838

老人压腿 讲究多

记者在公园里、洛河边看到，老人们多喜欢将一条腿搁在栏杆、低矮的树杈或长凳上，不时做压腿动作。河科大一附院骨科熊明月博士指出，老年人平衡能力下降，肌肉弹性差，骨关节已经发生退行性改变，压腿时要注意技巧，避免受伤或摔倒。

对于年岁较大且不便参加慢跑、打球等剧烈运动的老年人来说，做压腿锻炼能改善身体状况，起到健身的效果。熊明月告诉记者，压腿锻炼可疏通经络，达到“通则不痛”的治疗效果。压腿锻炼首先使大腿背侧肌群得到牵伸，其次使臀部组织也受到牵拉。长期坚持压腿可以增强关节和韧带的柔韧性，提高身体的灵活性和协调性。但是，老年人比年轻人更易受肌肉损伤，腿部关节易变形。另外，老年人的骨质特点导致其比较脆弱，易骨折。更重要的是，老年人平衡能力较差，容易失去平衡，增加跌倒几率。

熊明月博士建议，对于初练的老年人来说，压腿时腿抬起后别超过髋关节，两腿之间的角度以45度为宜。过一段时间，关节活动开了，再选择稍高一些的高度。另外，老年人压腿时一定要站稳，最好能找个拉手，以免跌倒。压腿用力要轻，动作宜缓慢，压腿的时间每次应在3分钟~5分钟。

(记者 崔宏远 通讯员 牛牧青)

挤痘痘 挤出大问题

近来，西工区小秦的鼻根部长了些痘痘，又痒又疼。爱美的小秦只要一闲下来就对着镜子挤痘痘。然而，就是这看似不经意的挤痘痘却让小秦付出了代价。经医生诊断，小秦因为经常挤痘，细菌经血液感染到大脑，引发了“海绵窦血栓性静脉炎”，差点将命“挤”掉。

河科大一附院耳鼻喉科主任刘伟琦表示，小秦的痘痘正好处于一个“危险三角区”，在这个地带挤痘痘稍有不慎，轻者导致面部发生炎症，重者可能引发急性重症危及生命。这个面部“危险三角区”是以人的鼻梁骨的根部为顶点，两口角的连线为底边的一个等腰三角形区域。它包括人的上下唇、鼻子以及鼻翼两侧等主要面部器官。

除了这个小“三角区”外，人的面部还有一个大“三角区”，这是一个大的“倒三角”。就是从眼部到嘴唇的大三角区。而眼部与大脑只有一层之隔，眼睛如果发生感染，诱发颅内感染的可能性更大。像去年底的南京市儿童医院徐宝宝死亡事件，因为眼睛发炎最后恶化成颅内感染，直至失去生命。

刘伟琦指出，“危险三角区”内无小事，面对“三角区”内的脓点、青春痘等，不要轻易自行处理，应及时听从医生的建议进行治疗。(记者 崔宏远 通讯员 牛牧青)