

今日关注

□记者 崔宏远 通讯员 范海岚

“秋冻”有限度 并非人人适宜

俗话说：“春捂秋冻、不生杂病。”“秋冻”正当季，河科大二附院中医科主任医师赵东鹰提醒市民，入秋后有意识地进行一些耐寒锻炼，可以提高人体对寒冷的适应能力，减少疾病的发生。但万事皆有度，不同的人群，不同的温度，不同的身体部位，应区别对待，不能盲目“秋冻”。如一些患有慢性病的老人，不仅不能“秋冻”，反而还要注意保暖。

三秋气候各不同

秋冻时机巧选择

夏末秋初，这时的天气刚刚开始转凉，早晚温差小且暑气未退。赵东鹰表示，此时是开始“秋冻”的最佳时期，即使偶尔气温下降也不用着急增加衣物，适当的“秋冻”可以使身体自然过渡到对寒冷天气的适应，增强人体的抗病能力。

仲秋时节，也就是当下，温度明显降低，可以适当换上长袖衣物，但也不必太在意秋凉，只需注意夜间睡觉时盖上被子小心着凉。晚秋，日夜温差变化大，这时就要注意不要盲目“秋冻”了。因为强冷空气的侵袭，低温和多风会诱发很多疾病，如心脑血管病等，此时要适当增加衣服，以防疾病入侵。

另外，赵东鹰提醒市民，“秋冻”的概念不光指增减衣物，还包括适当的体育锻炼。根据自己的身体素质可以选择不同的运动项目，只要适度而为，对增强体质、提高抵抗力都会



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

大有好处。

秋冻并非都适宜

慢性病患者慎用

“秋冻”并非人人适宜，身体较弱的老年人和慢性病患者需谨慎。

赵东鹰指出，老年人和慢性病患者由于自身调节能力较差，遇到寒冷侵袭时，身体往往

会作出应激反应，诱发疾病。如患有心血管病、支气管炎、支气管哮喘病、风湿性关节炎、类风湿性关节炎等慢性病的人，低温寒冷刺激会诱发气管、支气管的痉挛，使心脏的冠状动脉缺血、缺氧等，使得这类疾病复发或者加重。特别是患有老寒腿的人，寒冷会使症状加重、疼痛加剧，这类患者从秋季开始就应该注意腿部保暖。

另外，秋季可以适当让孩子增加户外运动的时间，让孩子逐步适应外界气温，提高其身体免疫力。而且，“秋冻”锻炼还能增加血液循环、加强呼吸系统与新陈代谢的功能，从而促进青少年生长发育。但是家长也应该注意控制孩子的运动量，不要弄得“满头大汗”，以免着凉生病。

秋季女性多注意

爱美别露腰和腿

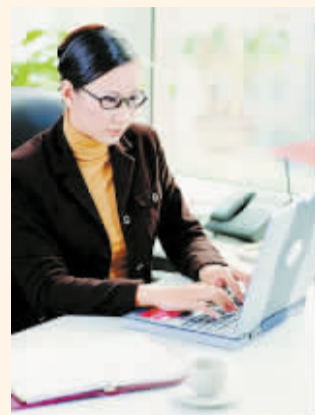
渐入深秋，冷空气频繁来袭，但大街上仍有很多女性依然是袒背露脐或穿超短裙。赵东鹰提醒，腹部和腿尤其是膝关节最容易受到风寒侵袭，诱发疾病。

对女性来说，腰部的保暖尤为重要。因为腰部受到寒冷侵袭会诱发胃病和痛经、月经不调等妇科疾病。尤其是在经期的女性更要注意腰部保暖，低腰裤、短上衣最好不要在这个季节穿。当然腿部保暖也很重要，膝关节如果持续暴露在寒冷中，日积月累，会成为骨关节炎发病的重要诱因。

晚秋时节，要尽可能不穿凉鞋，养成暖脚的习惯。脚是人体各部位中离心脏最远的地方，血液循环较差，脚冷则冷全身。所以入秋后不妨穿双薄袜子，保持脚部温暖。另外，人的脖颈和肩关节也容易受凉，选择上衣时，女性最好不要再穿大领子露颈的衣服。

身边提示

键盘传播红眼病



上网办公、查询资料……都要接触电脑键盘。秋季是红眼病的高发期，很多人知道游泳池会传染红眼病，但对键盘这个传播途径却疏忽大意，常常忘记敲打键盘后要洗手或不能揉眼。一项调查显示，键盘已成为办公室红眼病传播的新途径。

眼科医生提醒，办公室预防红眼病，首先要做到用完键盘勤洗手；不与他人共用眼影、睫毛膏等眼部化妆品。一旦办公室出现红眼病人，要注意隔离，避免直接接触；办公室要尽快消毒，病人用过的物品要煮沸消毒。

患了红眼病的人，可用生理盐水或3%的硼酸液洗眼。发病初期可冷敷，有助于消肿退红。此外，不要勉强看书或看电视，出门时可戴太阳镜，避免阳光、风、尘等刺激。

(崔培如)

吃胃药 喝水有讲究

专家提醒，吃了麦滋林、硫糖铝这类的胃黏膜保护剂后，短时间内最好少喝点水。

以保护和增强胃黏膜防御机能为主要功效的药物，被称为胃黏膜保护剂，比如麦滋林、硫糖铝等，都是治疗胃溃疡的主要药物。其进入体内后，可迅速与黏膜相结合，在胃部表面形成一层保护膜，使胃不再受到胃酸、胆汁、辛辣食物以及刺激性药物的伤害。同时，药物还可以刺激黏膜产生保护因子，促进胃黏膜的自我修复功能。

专家解释，这类药物之所以怕水，是因为过多的水会稀释药物，影响其在黏膜表面的覆盖。保护屏障一旦构建失败，药效必然大打折扣。因此，在服用此种药物时，只需一口水把药片或颗粒送服下去即可，不要在短时间内大量喝水，以免冲掉刚刚形成的保护膜。由于胃黏膜保护剂多在饭前服用，患者应尽量保证在药物起效的一小时之内，不要喝水吃饭，或少喝水。

有要少喝水的药，自然也就有需要多喝水的药。达喜等药物以中和胆汁、胃酸为主要治疗原理，而多喝水恰好有助于稀释胆汁、胃酸。因此，在饭后服用此类药物时，不妨多喝点水，有增强疗效的作用。

(张芳)

甲亢也会导致不孕

记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 许文军

患有不孕症的女性，可能会做许多与生殖系统相关的检查，但往往忽视了甲状腺功能的检查。专家提示，甲亢也会导致不孕，出现症状要及时治疗。

赵女士28岁，结婚3年有余，可不知为何一直没能怀孕。夫妻二人求子心切，各种检查做了一大堆，检查结果都显示他们很健康。赵女士18岁时患了甲亢，一直都是靠服用药物来控制病情。前段时间，她感觉药物治疗不是太理想，就改变了治疗方法。让人意想不到的，3个月后赵女士竟然怀孕了。难道甲亢也能导致不孕？

河南科技大学第一附属医院核医学科医生黄诚介绍，随着现代人生活压力的日益增大，甲状腺功能出现异常的人越来越多，

女性发病率要多于男性，其中相当一部分是处于生育期的女性。但是，她们并没有意识到是甲状腺疾病造成的不孕，而首先想到的是夫妻双方生殖系统是否有问题。

甲状腺是人体内分泌系统的重要组成部分，由它分泌出的甲状腺素，影响着人们的代谢和内分泌活动。实际上，甲亢患者初期雌激素分泌过多，子宫内膜对雌激素的反应较强，引起子宫内膜增生，表现为月经过多、过频，甚至发生功能失调性子宫出血。到了后期，除了有饭量增大、消瘦、心慌、乏力等症状，她的月经周期会缩短、月经量少，或者出现闭经。

月经失调会影响正常的排卵，受孕的机会也会大大减少，即便是怀孕了也容易造成流产。如果是处于甲亢初期的女性患者，最好先将甲亢治愈后再受孕。以免在怀孕期间服用抗甲状腺药物，对胎儿造成伤害和影响。

现在治疗甲亢常用的方法有：抗甲状腺药物、放射性碘和手术治疗。抗甲状腺药物通

过抑制甲状腺细胞内的甲状腺激素合成而产生治疗作用。但是，药物治疗通常需要1年至2年的时间。而且治愈率较低，首次治愈率只能达到40%，并且复发率也极高。

放射性碘治疗通过射线，破坏大部分甲状腺滤泡上皮细胞，从而减少甲状腺激素的产生。但此方法不适合心梗、孕妇以及肾功能衰竭的患者，当患者为巨大甲状腺时，可以考虑用手术切除治疗。

骨关节病诸方试遍 最后还用“百草康骨膏”

迎“十一”：买5送2，买10送6，买15送10

李先生的膝关节疼痛，肿胀，积水。走路腿发软，关节咔嚓响，上下楼关节疼痛不敢使劲，早晨醒来关节长时间动不了，久坐后关节僵硬迈不动步。肿的难受，疼的钻心，抽液、打封闭只能缓解一时，拍片诊断为膝关节退行性病变继发性骨质增生、滑膜炎、半月板损伤，多种治疗无效，医院建议换关节，痛不欲生……

老伴听说有专门针对膝关节病的特效产品“百草康骨膏”，就买了10盒，用药4日就有好转，才两个月就扔掉拐杖，出门买菜，逛公园一起遛弯了。现在李先生逢人就说，我这“骨关节病”诸方试遍，最后还是让“百草康骨膏”给医好了。

骨科热线：62159733 (市内送货，外地免费邮寄)
保真地址：市中心医院(原二院)正对面万家康大药房

今日门诊

洛阳脑病医院

电话：15838833838

特约