

一场秋雨一场寒,三场秋雨要穿棉,秋天气温差别大,中午热来早晚寒。注意保暖防感冒,增减衣服保平安。

有些老年病盯上了年轻人 > D02

本期导读
63892222
市中心医院健康热线特约

> D03

警惕青少年“隐性饥饿”

> D05

职场男性心理如何营养

> D08

秋季早餐吃碗热汤面有润燥功效

> D10

男性生殖健康应从娃娃抓起

> D12

服用去火中药不宜超一周

> D13

过分“秋冻”易引病上身

> D15

保养为什么没有效果? 护肤盲点各个击破

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助



解决奶水问题 要靠催乳师吗?

> D03

健康提示

季节交替控制好血压

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双

眼下正是秋冬交替的时候,时常会出现温度骤降现象。

市中心医院心脏重症监护室主任王晓阳说,季节交替时,心脑血管疾病、高血压患者要注意保暖,宁肯多穿一件,也不要冻着自己。高血压患者和

体质较弱的老年人要注意饮食。由于天气变冷,人们的胃口也会大开。为了抵御寒冷,人们可以多吃一些牛、羊肉等高热量的食物,在身体内储存一定的热量。不过在吃高热食物的同时,也要多吃水果和蔬菜,以保持大便

的畅通。除了上述这些要注意,情绪上不能有太大的波动,高血压患者按时服用降压药是非常重要的。

秋冬季节的气候较干燥,会使鼻咽、气管、支气管黏膜脱水,诱发呼吸道疾病。同时,冷风还

会带走皮肤表面的水分,让皮肤变得干燥。少吃辛辣的食物,少饮酒,多吃滋阴、水分大的食物。晚上睡觉时可以将地拖一遍,保持湿润的空气。此阶段的护肤要以保湿为主,防止皮肤干燥、皲裂。

健康7日谈

□ 刘淑芬

超级细菌身边有 异地就医不再难

本周健康新闻先说一组和数字有关的吧。

超级细菌在国外肆虐的同时,我们的身边也发现了超级细菌。中国疾病预防控制中心26日通报了3起感染超级耐药致病细菌病例。这是中国疾病预防控制中心和中国军事医学科学院实验室在对既往收集保存的菌株进行检测时检出的。其中,两株由宁夏疾控中心送检,另一株由福建省某医院送检,是一名老年患者的标本,据了解,这名患者已经死亡,死亡原因是肺癌晚期,超级细菌在整个病症中的作用目前尚不明确。

看到这个消息,普通市民无需过度恐慌,只要明白这么一个道理就行:抗生素绝对不是“灵丹妙药”,不能什么病都期待抗生素“药到病除”。

有消息说,如今世界上几乎有10亿男性吸烟,中国近60%的成年男性吸烟,世界上大约有2.5亿女性每天抽烟。后面的数字更加让人触目惊心:2010年,将有600万人因烟草而死亡,其中72%居住在中低收入国家。奉劝吸烟者,烟草不是什么好东西,最好敬而远之。

丙肝的发病率不像乙肝那么高,

因此常常被人忽视。其实,我国的丙肝发病率及死亡率正急速上升,2009年报告的发病人数是2001年的10倍。河南地区截至2010年9月底,丙肝发病率和发病人数均为5年前的近3倍。这些数据还不包括漏诊的人数,我国丙肝漏诊率高达52%。丙型肝炎不重视的话,也有可能发展成为肝硬化甚至肝癌,不可掉以轻心啊!

说完数字新闻,再说说异地就医吧。全国人大常委会25日第四次审议社会保险法草案,对建立异地就医医疗费用结算制度作出了明确

规定。草案四审稿增加的新规要求:社会保险行政部门和卫生行政部门应当建立异地就医医疗费用结算制度。我们有理由相信,轻轻松松异地就医离我们不远了。

最后该“铁强化酱油”登场了。日前,中国疾控中心启动了“铁强化酱油”项目二期。有专家认为,缺乏监管的“强化食品”很可能使消费者铁元素摄入过多,甚至造成慢性中毒。该消息一出,立刻引起众人的疑虑和担忧。我省疾控中心专家称,河南并不在卫生部推广省份之列。强化补充微量元素,最好还是因人而异。