

春季防传染病也要防旧病复发

□ 记者 朱娜

立春后,万物复苏,处处涌动着勃勃生机,此时最容易旧病复发,同时也是一些传染性疾

晚减衣物防疾病

春季气温回升,人体内的环境也发生了变化,由冬季的藏藏转为生发。气血开始变得活跃,血流往皮肤处分布,毛孔由冬季的收缩状态转为扩张状态。

市中心医院副主任医师亓民介绍,虽然春季的气温有所回升,但是地表的温度还较低。如果人们过早减衣服,很容易受凉引发呼吸道疾病、病毒感染、细菌感染,比如麻疹、流行性感冒、腮腺炎、猩红热、肺结核、水痘等。

麻疹,是由麻疹病毒引起的急性传染病,主要症状为发热、怕光、流泪、流鼻涕,口腔黏膜以及全身出现斑丘疹。

腮腺炎,多见于儿童,主要表现为全身不适,耳下或下颌角疼痛,张口或咀嚼时疼痛。

猩红热,属急性呼吸道传染病,临床发病特点有全身弥漫性皮疹、疹退后伴皮肤脱屑等。

水痘,患水痘后全身皮肤出现皮疹,以四肢躯干较多,最初是斑丘疹,随即逐渐发展为疱疹。出现水痘症状,家属要提高警惕,重症患者可能会引发水痘肺炎、脑炎、肝炎等。

预防措施:亓民提醒人们,刚立春气温不会马上上升,不要急于减衣物,以免引发感冒、上呼吸道感染等。

尽量少到人口密集、空气质量不好的场所。合理膳食、增加营养,适当体育锻炼,以增强体质、提高免疫力。

每天保持室内通风两小时,抵抗力较弱的老人和孩子,不要接触传染病病人。

一旦患传染病,家庭成员要做到早隔离、早诊断、早治疗,可以有效地阻断传染病的传播与



洛阳脑病医院瘫肢矫正科协办 电话:63970111

流行。

勤洗手防肠道疾病

春季也是消化道疾病流行的季节,痢疾杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌等由休眠状态转为活跃繁殖期。人们要注意饮食卫生,谨防消化道疾病。

亓民说,春季患消化道疾病,多是由于食用不洁的食物所致,因此,大家要注意饮食卫生,生冷食物、剩饭、剩菜少吃。食物要洗净,熟透后再食用,经过高温加工的食物,具有消毒杀菌的作用。尽量少吃或不吃半生不熟的食物,杜绝外界微生物对消化道的侵害。

外出回家、饭前、饭后等都要养成洗手的习惯。洗手不能马虎,用香皂或洗手液双

手交叉进行搓洗。

春季也要防旧病

春季防流行病的同时,也要预防高血压、心脏病等旧病地复发。

市中心医院内科系主任王晓阳表示,春季气候多变、忽冷忽热,容易引起血压的变化。高血压患者应在春季做好监测血压工作,如果血压波动较大,自己感到有明显的不适,要及时告知医生。由医生根据情况,调整药物或治疗方案。

春季容易发生感冒或上呼吸道感染等疾病,而感冒或上呼吸道感染易导致风湿性心脏病患者的病情加重或恶化,患者在爬楼梯、爬山时感到呼吸困难、心慌等不适,要及时到医院就诊,切不可大意。

这些天然药可对付一些小毛病

“药”是把双刃剑,虽能治病,却藏有“三分毒”。这次,我们为你推荐一些“天然药”,让你安心缓解病痛。

薄荷糖消除堵车焦虑。生活在大城市的人免不了遭受堵车的烦恼,这时可千万别着急上火,吃块薄荷糖或薄荷味的口香糖,也许能平复你的情绪。美国太空总署的研究称,薄荷能降低20%的堵车焦虑,提高30%的警觉性,以保证行驶安全。

小苏打缓解泌尿感染。当你感觉泌尿道不适时,不妨将1/4茶匙的小苏打粉与240毫升的水搅拌后喝下,小苏打可使泌尿道环境呈碱性,抑制细菌,缓解不适。台湾马偕医院泌尿科医师江百凯说,不只是小苏打粉,橙子等碱性蔬果也有同样作用。“但最根本的预防之道还是多喝水,规律上厕所,女性在性行为后、月经前后最易感染,要特别留意”。

丁香粉预防伤口感染。丁香粉中所含的丁香酸能抗菌、止痛,避免伤口感染。另外,对付小伤口,蜂蜜也很在行。研究发现,蜂蜜有抗菌成分,可清创、消炎止痛、预防流脓和肿胀,并能加速伤口愈合。台湾长庚医院皮肤科医师许仲瑶认为,蜂蜜治口腔溃疡效果最好。

生姜缓解肌肉酸疼。一提起姜,就会想到暖身作用。但最新研究显示,姜也是一种肌肉酸疼缓解剂。刊登在美国《疼痛期刊》的研究显示,每天吃一些姜,可缓解做家务、运动引起的肌肉酸疼,做熟的姜可减少23%的肌肉疼痛,生的可使疼痛减少25%。此外,台湾新医院运动医学中心副主任林颂凯建议,多吃含抗氧化剂的蔬果,如胡萝卜、深绿色蔬菜等,或是含多酚类的莓果,如杨梅、樱桃等,都能缓解肌肉疼痛。海鱼、亚麻籽中所含的欧米伽3脂肪酸也有抗炎功效。



橄榄油对付皮肤病。湿疹、干癣等皮肤容易发炎、脱屑和瘙痒,最好的就是橄榄油,像涂护手霜一样直接抹于患处,症状就能慢慢改善。“橄榄油中的抗氧化物能降低发炎几率,最重要的是,油脂可帮助保湿,纯天然、不刺激。”许仲瑶说,在洗头前将橄榄油抹在头皮上,稍加按摩,2小时后再清洗,还可以去屑。

肝硬化患者 呕血急救先行

□ 见习记者 马文双 通讯员 王俊

李先生今年60岁,患有肝硬化多年。最近的一次晚饭后,他突然呕血不止,这可吓坏了家人,赶忙将其送往医院急救。据医生介绍,李先生的呕血症状是肝硬化患者的常见并发症,是食道下段静脉和胃底静脉曲张破裂出血所致。

“肝硬化患者咳血、呕血,主要是由于肝硬化导致患者肝脏里毛细血管受压,引起门脉系统压力增高,侧枝循环开放,进而导致胃底静脉和食道下端静脉曲张,破裂出血。”河南科技大学第一附属医院外科门诊主任孟庆秀说,“肝硬化还会使人体凝血机制出现问题,肝硬化患者一旦出血,很难止住,应及时到医院就诊。”

孟庆秀提醒,对于肝硬化患者,即使是少量出血,也要及时到医院就诊,因为出血很可能由少变多,难以控制,进而引起血压下降、休克,最终造成生命危险。肝硬化患者如果出现呕血等出血症状,先不要紧张,要保持镇静。在到达医院前,尽量保证头部侧偏、身体侧卧,这样可以防止呕出的血液尽量吐干净,以免血液进入气管引起窒息。患者还可以在家中准备一些止血药物,如云南白药等。一旦出现出血症状,可以先服用一些药物以缓解症状。

肝硬化患者呕血常常是由一些诱发因素引起的,如劳累、情绪波动、饮食粗糙等。所以,患者在日常生活中应少食粗糙食物,注意多咀嚼,更应当心鱼刺、排骨等诱发血管破裂。

今日门诊
洛阳脑病医院 特
电话:15838833838

空腹大量饮茶易醉茶

□ 记者 朱娜 通讯员 许文军

醉酒不是什么新鲜事,但醉茶许多人可能是第一次听说。饮茶一直被认为是重要的养生之道,但饮茶也必须适量。否则不仅无益于身体健康,还会导致醉茶的发生。

喝功夫茶喝醉了

近日的一个晚上,河南科技大学第一附属医院急诊科接诊了一个奇怪的“心脏病”患者。该患者声称自己以往有心肌供血不好的毛病,现在觉得心慌、闷气、呼吸急促、头疼、手抖。医生给患者做了心电图和心脏彩超等一系列检查,但并没有发现异常。经过仔细询问,原来是过量饮茶导致的醉茶。

该患者今年46岁,他于当天13时开始空腹饮用功夫茶,一直喝到17时左右。晚上临睡前,他突然发现自已的手有些颤抖,还有心慌、头疼、呼吸急促、闷气。该患者想起以前检查身体时发现有心肌供血不足的毛病,以为自己是心脏病发作,便让家人把他送往医院。医生对其进行检查并未发现心脏有异常,经过仔细询问,是大量饮茶造成的醉茶。

据了解,醉茶患者在医院门诊并不常见。由于多数人对醉茶并不了解,一些症状较轻的醉茶患者,即使出现了不适感,但很快就能恢复正常,便不会再到医院治疗。而到医院治疗的醉茶患者,往往是症状较重的。他们大多表现为心慌、闷气、头疼、恶心等一系列症状,与心脏病、低血糖症状等有些相似。

饮茶不当出现醉茶

饮茶一直被认为是重要的养生之道,怎么会发生醉茶呢?

河南科技大学第一附属医院急诊科主任张国秀介绍,茶本身对人体健康有很多好处,如抗氧化、利尿、提神等作用。之所以会出现醉茶,是因为饮茶不当导致的,如空腹大量饮茶、一天之内大量饮用生茶(不经发酵的绿茶)等。茶叶中含有多种生物碱,其中主要的成分是咖啡碱,具有兴奋大脑神经中枢和促进心脏机能亢进的作用。如果饮茶过多、饮茶过浓、空腹饮茶,就容易出现醉茶。

有些醉茶患者表现的症状较轻,心跳加快、轻微的头晕等。患者先不要紧张,及时补充一些碳水化合物、水果、糖果等,或休息过后很快就能恢复。醉茶患者症状较重的,表现为心慌、闷气、呼吸急促等,则要及时到医院就诊。如果患者自己不能确认是否为醉茶,可以详细说清自己一天之内的饮食、活动等情况,由医生根据具体情况判断。

此外,有些人喝咖啡也会出现醉茶的现象。咖啡也有咖啡碱的成分,其道理与醉茶是一样的。

饮茶也要有讲究

茶叶中有茶多酚、多种维生素和氨基酸等成分,有解油腻、利尿、提神的作用。但凡事都要有个度,饮茶过量就会有损身体健康。另外,也不是所有的人都适合饮茶。

饮茶不宜过浓,每天饮茶不超过2次,每次大概3克即可。最好不要空腹饮茶,饮茶前吃些碳水化合物。夏天饮用绿茶具有清热去火的效果,冬天最好饮用红茶、普洱、乌龙等发酵过的茶。神经衰弱、失眠、胃炎等患者不适合饮茶,哺乳期女性、孕妇以及婴幼儿都不适合饮茶。