

秋冬换季 7招拒绝感冒

1. 空气流通

最好在早、中、晚各开窗通风3次,每次15分钟为宜,既保持了室内空气清新,又抑制了细菌滋生。

2. 晚上关窗

晚上睡觉的时候一定要关窗,夜晚温度低,冷风侵袭很容易引起哮喘等疾病。

3. 规律作息

很多人在夏天睡得晚,作息不规律,若延续到秋季,容易造成抵抗力下降。所以在季节交替期要保证规律的作息和生活节律,早点上床睡觉,适当延长睡眠时间,同时多喝水。

4. 均衡营养

天气转凉后,人们会食欲大增,在干燥季节要多吃些滋阴润肺多酸的食物,如银耳、梨、藕、葡萄、苹果等,少吃辛辣食物,适当“贴秋膘”。

5. 适度锻炼

天气转凉后,运动的人多了起来,登山、步行、打太极都是抗寒的锻炼项目,还可以提高自身免疫力。

6. 按摩头部

如果是风寒引起的感冒,按摩头部能起到有效的治疗作用。具体方法是找到百会、风府、风池、天柱等穴,按压50次,早晚各一次。喝姜汤也适于初期患风寒感冒的患者。

7. 早晚加衣

老人、小孩和一些体质较弱、抵抗力较差的人,在早晚出门时一定要带一件外套。(季冀)



好吃懒做 糖尿病缠上身

目前,糖尿病已经成为影响中国人健康的严重慢性疾病,发病率逐年升高。那么,哪些人易患糖尿病呢?

1. 丰盛的餐饮是糖尿病袭击我们的一大杀手。随着现代生活水平的不断提高,人们的餐桌也变得丰盛无比,冰箱里全是鸡鸭鱼肉,每顿都炒好几个菜,油放少了还嫌不香,久而久之,糖尿病就会缠上身。

2. 懒惰也是诱发糖尿病的一个重要原因。有些人总以劳累为借口,不爱活动,更不喜欢锻炼,成天看电视、听音乐,这样很容易使自身的抵抗力下降,于是糖尿病就赖上了他们。

3. 不良嗜好又是引发糖尿病的一个原因。有的人嗜烟嗜酒无度,无法克制对烟酒的依赖,容易给身体造成损伤,这也是引发糖尿病的一个原因。(唐兵)

口干眼涩 当心患上干燥综合征

怪病探秘

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

“近几个月,我总感觉口眼干燥发痒,有时一天喝十几杯水也不管用,原以为是天气干燥造成的,谁知前几天去检查,医生说我患的是干燥综合征,我怎么会得了这么一个怪病?”西工区的徐女士说起自己的病情一脸沮丧。

河科大二附院风湿免疫科主任邓昊表示,干燥综合征是一种少见的自身免疫疾病,目前治疗上没有什么特效药,但只要患者了解其临床症状,早发现早治疗,除合并严重的其他系统病变或内脏损害外,一般治疗效果都比较理想。

免疫系统出问题惹病上身

徐女士今年48岁,除了一直口干眼涩外,肩膀也经常疼,原以为是天干、喝水少引起的,也就没有在意。她没想到前两天吃米饭时没有水竟咽不下去,看电视剧感动得一塌糊涂,眼睛又红又胀,可就是流不出眼泪。徐女士到医院检查,被确诊为干燥综合征。

“这种病是人体自身的免疫系统出现异常,对体内的腺体进行侵蚀破坏,使得腺体失去了分泌功能。”邓医生表示,干燥综合征是一种全身性的免疫性疾病,以侵犯唾液腺和泪腺为主,多发于中老年女性人群,临床主要表现为眼睛干痒、流不出泪、口干、龋齿

等,严重时可损害人体其他系统,如呼吸系统、泌尿系统、神经系统等。

该病分原发性和继发性。邓医生指出,原发性干燥综合征即单纯性干燥综合征,继发性干燥综合征则容易合并其他疾病,对人体健康危害较大。

症状多样 早诊断早治疗

由于干燥综合征可以危害人体多个系统,所以临床症状表现也呈多样化,尤其是有些患者,在疾病早期没有明显的症状,口干、眼干也常常被忽视,通常到了病情加重,危害内脏器官时才引起警觉,这时往往错过了治疗的最佳时机。

邓医生提醒,患者如果出现口干症状且持续3个月以上,或吞咽干性食物困难、少泪或无泪、牙齿变黑且成片脱落、不明原因的肝功能异常及白细胞降低等,一定要到医院作详细检查,以便早发现早治疗。

积极预防 注意生活细节很重要

干燥综合征对健康危害较大,平时应注意预防,多注意一些生活细节。

邓医生指出,在日常生活中,要注意保护眼睛,避免长时间看书、看电视和用电脑;注意饮食均衡,少吃刺激性食物,戒烟戒酒,多喝水;加强体育锻炼,注意口腔卫生,保持乐观的心态,并积极治疗已患有的自身免疫疾病,如红斑狼疮、类风湿关节炎等,以减少干燥综合征的发生。

邓医生提醒干燥综合征患者,不要过分担忧,只要遵医嘱规范治疗,口眼干燥的症状一般都会得到有效控制。

乙肝五项可两年检测一次

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

乙肝是一种通过血液传播的病毒传染病,流行广泛,危害性强。想知道自己是否患上乙肝,就查查乙肝五项。河南科技大学第二附属医院感染科主任孙和才介绍,乙肝五项检测是判断乙肝病毒感染的重要手段。

孙医生提醒,乙肝五项每1至2年检测1次即可。作乙肝五项检查前一天不要吃对肝有损害的药,如解热镇痛类、激素类药物,不需要空腹。

乙肝五项包括表面抗原HBsAg、表面抗体HBsAb、e抗原HBeAg、e抗体HBeAb和核心抗体HBcAb。核心抗原HBcAg不易被检出,实验室检测通常只检查表面抗原抗体和e抗原抗体。

表面抗原HBsAg:是已感染乙肝病毒的标志。

表面抗体HBsAb:又称抗-HBs,是乙肝康复或接种乙肝疫苗的标志。

e抗原HBeAg:一般通称e抗原,为病毒复制标志,呈阳性标志病毒较多,传染性较强。

e抗体HBeAb:e抗体是乙型肝炎e抗体的简称,又称抗-HBe,为病毒复制停止标志。病毒复制减少,传染性较弱,但抗-HBe和抗-HBs不同,e抗体不是保护性抗体,有e抗体不代表患者有了免疫力。

核心抗体HBcAb:是一项病毒感染的标志,核心抗体呈阳性说明过去曾感染乙肝病毒或现在正在感染乙肝病毒。

表面抗原、e抗体、核心抗体同时呈阳性

即人们俗称的“小三阳”,表明患者的传染性已显著或相对降低,但仍需进行治疗。

表面抗原、核心抗体同时呈阳性

即乙肝“小二阳”,临床意义和乙肝“小三阳”基本一致。

表面抗原、e抗原、核心抗体同时呈阳性

即“大三阳”,说明感染了乙肝病毒。e抗原呈阳性说明乙肝病毒在体内复制活跃,传染性强。此时检查肝功能,如果转氨酶升高,或作肝穿刺检查,证实炎症存在,表示肝炎呈发病状态,必须治疗。

单纯表面抗体呈阳性。表面抗体是保护



性抗体,呈阳性说明身体已经对乙肝病毒免疫。

单纯核心抗体呈阳性。核心抗体是乙肝核心抗原的总抗体,呈阳性表示曾感染乙肝病毒或正在被感染。

表面抗体、e抗体、核心抗体,或表面抗体、核心抗体同时呈阳性

说明以往感染过乙肝病毒,现在病毒已经清除,身体恢复健康。

今日门诊
洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838