

世界防治哮喘日 日常预防很重要

每年的 12 月 11 日是世界防治哮喘日。据了解,哮喘病的发病率和死亡率呈现出逐年上升的趋势。就目前的医疗技术而言,哮喘病只能得到控制,无法进行根治,因此应该引起重视,注意日常预防。特别是进入冬季,专家提醒,天气比较冷,哮喘病容易被诱发,患者应该注意保暖。

目前哮喘病在全世界有近两亿患者,我国患病人数在 1 千万以上,其中半数在 12 岁以前发病,哮喘发病仍呈上升趋势。哮喘的发病因素主要有以下几种,我们在日常生活中应加以预防。

环境因素:城市人口密度的增大、工业化进程的加快,现代建筑材料的广泛应用、各种化学物质释放

的大量有害物质,都会对呼吸道产生刺激作用,引起敏感者哮喘发作。

生活方式:长期与宠物接触、对植物花粉或孢子过敏者,都可引起哮喘。

饮食结构:大量外来食品包括国外食品的涌入,以及化学添加剂的大量使用,如食品调味、防腐、保鲜、着色等化学制剂都是过敏性哮

喘发病的重要因素。

精神因素:现代生活的节奏加快,竞争激烈,压力增大,造成人体内分泌失衡,从而引发哮喘。

药物及病毒:大量抗生素药物的运用,提高了病毒及细菌的抗药性,也导致了人的机体免疫力产生变化。

(陈曦)

疾病防治

糖尿病患者 与运动疗法

糖尿病的发展趋势逐年提高。由于糖尿病的特殊致病机理,所导致的并发症多,而且致残、致死率居高不下。因此糖尿病患者应该注意,除正确认识糖尿病、正确监测血糖变化、合理而科学的饮食、服药或注射胰岛素外,还应注意选择适合自己的运动疗法。

首先应该以持之以恒、量力而行、循序渐进为原则,尽量避免久坐,如看电视,上网,打麻将等,多做快步走、跳交谊舞、打乒乓球、骑车、游泳、打太极拳等运动,平时应该坚持,能步行就不开车、能爬楼梯就不乘电梯等良好的生活习惯,坚持锻炼,每周最少 3 次,每次最少不低于 30 分钟,选择适宜自身条件的运动方式。

运动中应注意:1. 血糖高于 14.0mmol/L,不要运动。运动时间一般不宜超过 1 小时,血糖波动较大时不宜做运动。2.有急性并发症的患者不宜做运动,如糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、严重高血压、心功能不全等。3.运动中要注意保暖。选择好合适的鞋袜,以避免发生足部损伤,如运动中出现脚疼、胸闷、头晕等症状,应立即停止运动,原地休息,或拨打电话求助。

总之,得了糖尿病并不可怕,可怕的是对糖尿病的认识不足,了解不详。不要盲目地相信一些虚假广告的宣传,要到正规的医院专科治疗,避免上当受骗。

(邵兵)

眼内炎症治疗应慎用激素

除了激素类眼药水外,有些医生还会为患者结膜下注射或在全身使用激素类药物

医生专家认为
应对症下药,慎用激素

盲目使用激素疗法,会导致:

- 眼球发胀
- 眼痛并伴有头痛、恶心、呕吐等迹象

以葡萄膜炎为例

- 葡萄膜炎是眼内炎症的总称
- 这种疾病共有100多种类型
- 多数急性前葡萄膜炎仅用激素眼药水点眼即可获得很好的治疗效果

郑悦 编制 新华社发

近期要预防水痘和流行性脑膜炎

水痘

临床表现 皮肤粘膜出现斑疹、丘疹、水痘 可伴发热,体温38摄氏度以上 头痛、咽痛

部分病例可并发脑炎、肺炎等并发症

流行性脑脊髓膜炎

临床表现 高热、头痛 四肢与躯干出现淤斑和脑膜刺激症状 严重者危及生命

预防措施

- 注意室内空气流通、勤晒衣被
- 加强户外体育锻炼增强体质
- 幼托机构加强晨检

上海市疾病预防控制中心发布疾病提示

- ★ 正值呼吸道传染病好发季节
- ★ 要加强晨检和隔离消毒,预防水痘的发生
- ★ 注意室内空气流通,预防流行性脑脊髓膜炎的发生

郑悦 编制 新华社发

家庭保健

老人便秘,多吃蔬果没用

多散步勤翻身 顺时针按腹部

多吃蔬果少便秘——或许我们不能说它一定是真理,但也是很多人证明对了的东西。然而,王大妈最近却怀疑起这句话的正确性:“怎么我每天多吃蔬果,便秘还是没好转呢?”对此,专家解释说,老人不同于年轻人,导致他们便秘的原因复杂多样,而大多数人认为的,因蔬菜、水果摄入量少引起的便秘仅占少数。

专家说,肠蠕动变慢导致肠道中水分相对减少是老年人便秘

的主要原因;其次,饮食上,由于老人常感觉不到口渴,也容易使他们因肠道中水分减少而便秘。与此同时,老人牙齿多不健全,喜吃低渣精细的食物,因而缺少纤维素对肠壁的刺激,使结肠运送粪便的时间延长;加之老年人运动少,肠肌收缩力普遍下降,就更容易导致便秘。另外,心情抑郁、精神紧张也是老年人便秘的重要原因。

因此,专家认为,老人便秘,综合预防才是关键。养成每天早

晨或睡前按时大便的习惯;平时多吃纤维素含量高的蔬菜,如芹菜、菠菜、地瓜等,以及香蕉、葡萄等新鲜水果;多散步、慢跑、勤翻身。对肚脐周围腹部进行按摩能加速肠蠕动,也是缓解便秘的好方法,可从右下腹开始向上、向左、再向下顺时针方向按摩,每天 2~3 次,每次 10~20 圈。对于便秘严重的人来说,建议最好先去医院查明原因,用药物来缓解病症。

(瞿晨)

日常提醒

孕妇不可长时间穿防辐射服

近一两年来,防辐射服似乎成了孕妇的必备装。有关专家表示,孕妇对辐射有点紧张过度了,长时间穿防辐射服有害无益。

专家表示,目前孕妇防辐射服还没有权威认证,也无国家标准。很多孕妇由于恐惧辐射,无论到哪里都要穿着防辐射的孕妇装,甚至穿好几件,不分黑白昼夜都穿,而房间里放射性灰尘会对眼睛、面部、手部长时间辐射,防辐射服根本覆盖不了这些范围。有的孕妇喜欢穿防辐射服看电视,看完就睡觉,效果还不如看完电视洗个脸,后者可以更有效减少放射性灰尘的沾染。

专家介绍,孕妇防辐射服的原理就是把衣料里织进金属丝,

依靠金属丝的屏蔽作用防辐射,这就好像将物体扣入一个不锈钢碗,不锈钢碗将物体完全覆盖起来,从而达到防辐射效果。这样一来,一些对身体有益的东西也同时被拒绝了,一些自然界的射线照射,如阳光中的红外线,适度的照射对身体有益,可以帮助胎儿健康发育。

资料显示,电磁辐射要达到 100 毫伏以上,才对人体造成危害,电脑、电视、手机的辐射量其实可以忽略不计。专家表示,只有在电磁发射强度较高场所工作的人员,才需要采取防辐射措施,而很多防辐射服厂家声称防辐射率达 99.9%以上是根本不科学的,日常生活中的电磁波辐射方向杂乱

无章,防辐射服的衣领、袖口等都有可能成为电磁波辐射的“入口”。

冬季里防辐射服阻碍阳光与孕妇的接触,而常晒太阳可降低孕妇骨质疏松症的风险,减少佝偻病儿的发生率,增强孕妇的抵抗力,预防各种感染,同时阳光中的紫外线有杀灭病原微生物的作用。专家提醒,只要防护得当,并不是每个孕妇都要穿戴防辐射装备,更没有“多穿即好”的说法,千万不要成天捂在防辐射服里。孕妇脱离接触辐射的工作环境后,最好把防辐射装脱掉,以便接触阳光和新鲜的空气。

(朱旭东)

防病常识

冬季防治 冻疮要诀

据专家介绍,冻疮也叫冷伤,是指低温条件下引起的肌体损伤,患者多为妇女和儿童。冻伤的部位主要发生在手足、耳廓、脸颊等暴露部位。对于冻疮,最重要的是预防。在严冬季节,应经常参加体育活动,使气血流畅;保证营养和睡眠也很重要;还要加强防寒措施,注意保暖;鞋袜不能太小,裹脚不要过紧,以免妨碍血液循环;两脚要常常活动,两手可不时互相搓搓;饮食宜吃得热些,睡前用热水烫烫脚。当冻疮发生后切忌用烤火、冷敷等办法,可以放在温水中复温,但水温一定要控制在 38~42℃之间,时间不能超过 1 小时,且温度不能过高,否则有害。另外,保持冻疮部位的清洁、干燥,没有溃疡,发痒切忌用力搔破。冻疮创面不要有颜色的药物如龙胆紫、红汞等,以免影响对伤情的观察和防止痂下积脓。

(文汇)

用药揭示

多酶片与猪肝 不能同时吃

人们在遇到消化不良、食欲不振等消化道问题时,常会选择多酶片来缓解症状。

多酶片虽然方便有效,但在服用时也有几点注意事项。首先,服用时应整片吞下。这是因为多酶片在酸性条件下易被破坏,如果嚼碎服下,会使药物中的酶失去活性。

其次,多酶片最好和食物同时服用,使药物与食物充分混合,最大限度地发挥酶的消化作用。但是要注意避开酸性食物与酸性药物。尤应注意的是,多酶片不应与猪肝同时吃,因猪肝中含有大量铜,而铜可与酶蛋白质、氨基酸分子上的酸性基团形成沉淀物,影响药效。

(赵彩云)

别嘌醇片 从小剂量吃起

别嘌醇片是一种常用的降尿酸药物,适用于痛风患者的日常治疗。服别嘌醇片应从小剂量开始,每日 1 片,服 2~3 天,逐渐增加剂量至每日 2~3 片,让尿酸浓度慢慢下降。在服别嘌醇片的同时,可以加服碳酸氢钠片等碱性药,以帮助尿酸结晶溶解。

急性痛风发作期不宜使用别嘌醇片,如果患者感到关节局部不适,可能为发作前的征兆,此时应停服别嘌醇片,并去医院检查。

(马丽)

睡前服止咳药不好

秋冬之交,天气干燥,很多市民都出现了咳嗽的症状,其中有的人因咳嗽夜间入睡难,习惯在睡前吃止咳药。但由于一般止咳药都作用于止咳中枢,吃了止咳药咳嗽止住了,但呼吸道的分泌物却不断地存留起来,存多了就有堵塞呼吸的可能。

专家解释,睡前服止咳药容易呼吸堵塞,是因为机体在入睡后,副交感神经兴奋性增高,导致支气管平滑肌收缩,可使管腔变窄,从而可能导致心脑和机体处于缺氧状态。所以,止咳药一般不宜在晚上睡前服用。

(新华)