

1 忽冷忽热 血管受不了易中风 发病指数 ★★★

这段时间,天气多变,暖中有寒,暖寒交替,健康人群都感觉顶不顺,而对于原本有基础病的人来说,更加难捱。

寒冷可使人体交感神经兴奋,血管收缩,导致血压升高,容易引起脑出血。这种情况往往会使血液呈现黏滞状态,血液流动慢,血栓形成,这也是导致脑梗死的一大原因。

由于不能及时适应气温的变化,很多患者的血管扩张收缩失调,脑出血和脑梗死的患者较多。

专家支招:

1.保暖。在这种天气状况下,一方面新发生的中风增多,同时,老病号的病情也会加重。所以,一定要注意保暖。现在室内比室外还要冷,在家里也要注意多穿件衣服。

2.量血压。高血压患者经常量血压,注意血压的变化情况,以便采取相应措施。

3.留意中风先兆。如果出现下面的一种或几种症状时,应及时到医院诊治——

面部或肢体突然麻木、无力,尤其是一侧肢体麻木和无力,持物不稳,有时伴肌肉痉挛,走路虽未遇路障,却突然跌倒或者出现步态不稳;一只眼或双眼突然短暂发黑或视物模糊,突然看东西重影或伴有眩晕;头痛、头晕,可伴有视物旋转、恶心、呕吐;突然出现吐字不清,说话错乱甚至不能说话。

2 病毒猖獗 流感频频扰人 发病指数 ★★★★★

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,春季高发。流感病毒通常由打喷嚏或咳嗽的飞沫传播。人得了流感后,会出现鼻塞、流涕、咽喉干痛、高烧、四肢疼痛、疲乏,有时眼结膜充血。流感对婴幼儿、老年人和慢性病患者更具威胁。

最近天气变化太大,人体免疫力下降,容易染上流感。而原本有冠心病、慢阻肺、脑血管疾病患者,一旦患上呼吸道的感染,病情会比较严重,原有疾病也会加重。住院病人往往是慢阻肺患者合并肺炎,心脏病患者合并肺炎,以七八十岁的老年人最为常见。

专家支招:

1.应对呼吸道感染,最简单有效的方法就是开窗通风换气,此外,要勤洗手。

2.有呼吸道病症,应尽快就医诊治,家人也应做好预防措施。

3.保证充分的睡眠,对提高自身抵抗力相当重要。一旦你感觉特别疲劳,最好能先放下手头的事情,好好休息一下。

4.雾霾天气空气质量较差,悬浮在空气中的颗粒被人体吸入后,会对呼吸道产生一种刺激,引发呼吸道疾病。建议雾霾天气不要进行户外锻炼。

5 霉菌肆虐 阴道瘙痒难忍 发病指数 ★★★★★

由于潮湿的缘故,白色念珠菌(或称外阴阴道假丝酵母菌)生长迅速,如果女性局部抵抗力低,个人卫生又做得不够,霉菌性阴道炎就可能“登门拜访”。妇科门诊最常见的就是阴道炎尤其是霉菌性阴道炎。患者会出现白带多、外阴瘙痒灼热,严重时奇痒无比,坐立不安,影响工作和睡眠。有的人甚至还会出现尿痛、尿频及性交疼痛,做妇科检查时会见外阴红肿。

引起霉菌性阴道炎的白色念珠菌在10%~20%的普通女性的阴道中都能找到,但并不是有菌就会发病。当你抵抗力降低或局部环境改变时,这种真菌就会大量繁殖。所以说,白色念珠菌是一种条件致病菌,同时,它也是致病率最高的一种真菌。如果你没有注意个人卫生,贴身衣物清洗不干净,又没有晾干,穿上这样的内裤,就会导致局部环境潮湿。如果同时又熬夜、作息不规律,导致免疫力下降,就很有可能让这种真菌开始疯长,引发霉菌性阴道炎。

专家支招:

1.注意个人卫生,内裤干不透,最好用风筒吹干后再穿着。

2.注意休息,以防止免疫力下降,不让霉菌有机可乘。

3.抗真菌治疗。霉菌性阴道炎治疗不彻底,很容易反复发作。因此,抗真菌治疗必须按医嘱,不要一看症状缓解了就不再用药,这样治疗的时间也就越拖越长。

6 感冒连连 诱发哮喘发作 发病指数 ★★★★★

这段日子,昼夜温差大,时有冷空气刺激,诱发呼吸道感染,这使得儿童的哮喘频频发作。在这种气候条件下,儿科门诊中哮喘患儿特别多,超过一半是因为感冒而诱发哮喘急性发作的。

在春季,病毒、细菌、支原体等滋生繁殖,特别容易引起呼吸道感染,而这些病原体作为过敏原被人吸入后可诱发哮喘复发或加重,而且它们又会破坏呼吸道的上皮细胞,让过敏原乘虚而入。有统计,一次病毒感染,呼吸道上皮细胞修复需要6~8周,显然这6~8周内哮喘发作的概率会增加。如果反复感冒,哮喘发作则接连不断,甚至月月相连。

此外,春季空气中飘扬的花粉以及情绪因素、药物(如阿司匹林、某些抗生素、细菌疫苗、抗毒血清)、食物因素(如鱼虾、糖果、某些饮料等)都可能引起哮喘发作。

专家支招:

1.坚持正规用药,以减少哮喘的急性发作。

2.减少感冒发生。感冒一次,就有可能诱发哮喘发作一次,因此专家建议一定要根据天气变化适时增减衣服。这里需要提醒的是,气温高的时候一定要适量减少衣服,以免孩子活动出汗后,毛孔舒张,更易着凉感冒。

3.少去商场、超市、餐馆等人多的地方,在空气不流通的情况下,这些地方细菌病毒较多,家长还是少带孩子去这些地方,避免染上呼吸道疾病而诱发哮喘。

4.对于体质较差的人群,出门最好戴上口罩,一来可以预防吸入冷空气引发哮喘,二来也可以避免吸入空气中的污染物。

7 花粉飞扬 皮肤痒痒痒 发病指数 ★★★★★

春天是百花盛开的季节,各种花的花粉在空气中飘浮,一些过敏性体质的人吸入后就会引起皮肤过敏。

有的人对柳絮、杨花过敏,每到柳絮飘舞、杨花纷飞季节,不少人的面部、手部等暴露部位就会红肿、瘙痒。

有过敏体质的人,在吸入花粉、羽毛、空气中飘浮的一些挥发性化学气体如汽车尾气、二氧化硫后,有的会皮肤突然发痒,继而出现大小不等的风团样疹块(又叫风疹块)。疹块有的苍白,有的发红,而且越起越多,可遍及全身。有的可在短时间内自行消退,但易反复发作,有的可能变成慢性荨麻疹,连发几个月甚至几年。

专家支招:

1.有过敏体质的人外出时要戴上口罩、眼镜等,尽量减少裸露部位,也可按医嘱提前服一些防过敏的药物。

2.外出游玩时,要把袖口、裤腿扎紧,防止小虫子爬上身体。

3.房间(特别是安装中央空调的房间)要经常开窗通风,保持空气的清新和流通。空调启用前要清洗防尘网,启用后也要经常清洗。

8 潮湿阴冷 关节酸软肿痛 发病指数 ★★★★★

一遇湿冷天气,关节炎病人肯定受不了。虽然寒冷并不会直接导致骨关节炎,但骨关节炎、风湿性关节炎患者对潮湿、寒冷的天气格外敏感,因为局部关节不能跟随天气调节血液循环,此部位因为受寒、受潮而诱发炎症发作,因而诱发关节疼痛的症状。

专家支招:

1.保暖。正因为关节炎患者对寒冷敏感,并且会因为寒冷而感觉疼痛加剧,因此,关节炎患者在寒冷潮湿的季节需要对关节进行重点保暖。临床上大多数病人的关节疼痛,通过理疗、热敷等方式可以缓解疼痛。热疗会增加局部血液循环,使肌肉松弛,达到消炎、去肿和镇痛作用。

2.防潮湿。湿气重,对于骨关节炎患者来说也是一个困扰。家里墙壁、地板出水时,最好积极抽湿。(羊晚)

乍暖还寒多病之春

春天忽冷忽热、忽雨忽晴,多雾多湿。在这样的天气里,细菌、微生物、病毒等滋生繁殖活跃,加上天气多变,早晚温差极大,一旦人体抵抗力减弱,对环境的适应力失调,往往容易诱发各种疾病。专家提醒,要保持身心健康,还须从内到外,精心防护。

4 寒湿困脾 肠胃消化不良 发病指数 ★★★★★

惊蛰节气已到,降雨增多,湿气增大,“寒湿”之邪最易侵入体内,困着脾脏,侵袭经络,致使气血不畅阻塞。所以,春季养生不当,特别容易损伤脾脏,导致脾胃功能的下降,引起腹泻、腹胀、消化不良等症状发生。

中医认为,湿邪是最难缠的一种外邪,在春雨连绵的季节里,邪气可从口鼻、肌肤而入,如果水分不能畅快地经尿液排出体外,而阻滞停留在体内,那么就可能会感受湿邪,引起口中淡而无味、胃口差、消化不良、腹胀、大便溏稀(大便不成形或者常常黏在马桶上)。另外,人也会感觉四肢有轻微水肿,舌苔白腻,有齿痕,这就表明你需要祛湿健脾了。

专家支招:

1.湿气一般夹“寒”而来,因此必须注意保暖,切勿受凉。同时少食生冷之物,以保护脾胃阳气。

2.多参加运动,有助清除体内的湿气、寒气,让身体暖和起来。

3.注意饮食卫生。春季细菌繁殖快,未煮熟的食物切勿食用,以免引起食物中毒。

3 阳气升发 内外风火肝病加重 发病指数 ★★★★★

由于春季气候多变、多雨、潮湿等气候特征,一些本身有肝胆潜在炎症的患者,由于内外因的影响,易加重病情,导致肝病复发。

按中医理论,肝属五行之木,春木旺,肝主事。也就是说,春季是肝脏当令的季节,即天气逐渐变暖,阳气升发,易引动人体蓄积的内热而生肝火。同时,这个季节又较为潮湿,湿久留不除而化热。所以在春季,肝病患者容易出现风火夹重而加重病情。

春季对于肝病患者来说,尤其要注意养肝、护肝,饮食应遵循四季气候变化,减酸益甘,否则不利健康,还会引起疾病变化。

专家支招:

1.饮食以清素为主,切不可温补,否则就会加重湿热之证,羊、牛、鹅、狗肉等不吃为宜,可多吃青菜、豆制品、鱼肉、鸡蛋等。

2.在春天这一阳气升发的季节,不要以形补形,否则肝火越吃越旺,正如《金匱要略》中所说的:“春不食肝,夏不食心,秋不食肺,冬不食肾”。总之,在春季饮食上掌握一个原则,宜清淡、化湿、养阴,慎温补,多吃豆类,以利尿、化湿。

3.少发脾气。春天属木,肝气旺,人就容易发怒,容易紧张,容易急躁。这个季节要多出外踏青,看看风景,保持心情愉快,对护肝是一件好事。