

冬日易发病 防治两手抓

◎姜晨

冬天来了,气温下降,流感、急性支气管炎等呼吸道疾病和一些肠道感染性疾病多发,老年人尤其危险,如果不注意自身防护,可能会遭遇疾病侵袭。如何适应天气变化,科学维护身体健康?

高效防治流感

近期,我国多地进入流感感染上升期。流感就是流行性感冒,是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒易变异、传染性强,传播途径主要为飞沫传播和接触传播,人群普遍易感。

专家介绍,流感按严重程度可分为轻症、重症和危重症。大多数流感患者为轻症,一般发热3~5天,休息及进行退热等对症治疗后可自行康复。重症流感患者可能出现肺炎、脑炎、脑膜炎、心肌炎等并发症。少数病情进展快的患者,还可能发生急性呼吸窘迫综合征、急性坏死性脑病或多器官功能不全等严重并发症,达到危重症的程度。因此,一旦出現发热持续不退、呼吸困难等症状,可能是重症流感,应及时到医院就诊。

如何区分流感与普通感冒?

普通感冒没有明显的季节性,一年四季均可发病;主要症状表现为打喷嚏、流鼻涕、喉咙痛等,很少出现高烧、畏寒等全身中毒症状。一般一周左右可以痊愈,传染性弱,不会引起暴发流行。

流感季节性较强,北方地区的流行高峰一般在每年11月至第二年3月中旬,南方地区的流行高峰一般在每年冬夏两季。与普通感冒相比,流感起病急、症状重,往往会出现明显的高热、畏寒、头痛、乏力、食欲减退等全身中毒症状,打喷嚏、流鼻涕等呼吸道症状较轻。重症流感患者应及早就诊,并尽早应用抗病毒药物。48小时内应用抗病毒药物可减少并发症,降低死亡率。

有部分老年人不太注意卫生,其实保持良好的个人卫生习惯,是

预防流感等呼吸道传染病的重要手段。建议大家平时注意以下几点:加强室内通风换气,保持室内环境清洁;勤洗手,最好用肥皂和流动水洗手;不要随意触摸眼、口、鼻;在流感流行季节尽量少去公共场所,前往公共场所或就医过程中佩戴好口罩;日常生活中加强体育锻炼、注意劳逸结合,以增强机体抵抗力。

接种流感疫苗,是预防流感有效的手段。60岁及以上的老年人尤其是慢性病患者,抵抗力较弱,是流感的高危人群,建议在医生指导下及时接种流感疫苗。

流感病毒容易变异,每年的流感疫苗都有所差异。大家可在每年流感流行季到来前接种1次,以预防流感病毒感染。

科学诊治急性支气管炎

急性支气管炎是由病毒、细菌、支原体或衣原体感染引起的气管、支气管黏膜急性炎症,常发生于秋末冬初或气温突然变冷时。淋雨、过度疲劳、刺激性气体及常见过敏原(如花粉、尘螨)等,都可能诱发急性支气管炎。

急性支气管炎患者通常会出现鼻塞、咽痛等上呼吸道感染症状,随后伴有干咳或少量黏痰。随病情加重,痰量逐渐增多、咳嗽症状加剧。部分患者可能会出现胸闷、气喘、剧烈咳嗽时伴有胸痛等症状,病情严重的还会出现轻至中度发热,大多在3~5天后恢复正常。咳嗽剧烈或胸痛、气喘明显时,应及时到医院进行检查,如拍胸片或胸部CT,以排除肺炎、气胸等其他疾病。

急性支气管炎大多是病毒和细菌感染所致。若是病毒感染,可根

据病毒类型应用抗病毒药物。若明确为细菌感染,可遵医嘱选用相应的抗生素治疗。若患者只是出现轻微咳嗽症状,日常活动及睡眠不受影响,建议先观察病情,不必立刻应用药物。若夜间咳嗽明显,可遵医嘱服用复方甲氧那明、可待因等镇咳类药物。若有痰且不易咳出,可遵医嘱选用盐酸氨溴索、桉柠蒎、溴己新等化痰类药物。若出现发热症状,可服用解热类药物,并适当休息、注意保温、多饮水,避免吸入粉尘和刺激性气体。

除上述常规治疗外,临床实践发现,按揉、贴敷、刮痧和艾灸等中医治疗方法,也能有效缓解咳嗽、气喘等急性支气管炎症状。

当出现咽痛、咳嗽、气喘等症状时,可对天突穴、璇玑穴和华盖穴这3个穴位进行刮痧,能起到宽胸理气、消痰止咳的作用。若咳嗽频繁,可热敷或艾灸肺俞穴,以温经散寒、宣通肺气。当出现头痛、鼻塞、流涕、发热等症状时,可掐揉合谷穴、热敷或艾灸大椎穴,能起到疏风解表、解热镇痛的作用。此外,睡前还可多按揉足三里、神阙、关元、三阴交等穴位,有助于增强机体抵抗力。

如何预防急性支气管炎?

建议大家在日常生活中注意以下几点:做好保暖工作,根据天气变化及时增减衣物;加强自身防护,公共场所可佩戴口罩;合理制订锻炼计划,防止机体过度疲劳;锻炼后可用热水泡脚,不仅可以缓解疲劳,还能帮助身体驱散寒湿、温补阳气,预防呼吸道感染性疾病发生。此外,尽可能避免与有发热、咳嗽等呼吸道疾病症状的人员密切接触。一旦出現急性支气管炎相关症状,应及时就诊。



初冬养生 重在润肺去燥

◎翁淑贤 白恬 张迅恺

眼下正值初冬,天气干燥,养生防病该从何入手?来听听中医师有哪些建议吧。

白色食物适宜此季

中医认为吃白色食物可收到养肺效果,推荐适当食用银耳和百合以润肺去燥:

1. 银耳:银耳性平味甘,入肺、胃、肾三经,有“菌中之冠”的美称,是养肺清肺的好食材。

从中医的角度来说,银耳具有生津润肺、滋阴养胃、化痰清肠等功效,是一种滋补佳品,常食还能改善女性气色不好、贫血等症状,美容养颜。从现代医学的角度来说,银耳富含多糖成分,摄入人体后可帮助增强抵抗力;银耳富含的膳食纤维则能促进肠胃蠕动,可润肠通便,缓解便秘症状。不过感冒初起口干者、风寒感冒、感冒怕冷、痰多者忌用。

2. 百合:百合味甘,性寒,具有养阴润肺、清心安神、镇咳平喘的作用。适用于阴虚燥咳、劳嗽咳血、虚烦惊悸、失眠多梦等症状。慢性支气管炎患者和常有肺气肿咳嗽者,食用百合有助改善肺功能。现代研究还发现,百合含有生物素、秋水碱等多种生物碱,对改善情绪有良好作用。

百合有鲜品和干品两种,可以用于食疗。鲜品效果优于干品,可以清炒或煲汤食用。干品保存时间长,服用方便。

不过,食用百合的量不宜过多。通常一天的摄入量不超过20克干品或30克鲜品。生百合中含有秋水仙碱,这种物质有一定毒性。但秋水仙碱不耐热,且易溶于水,所以只要经冷水浸泡和加热处理,就可以比较放心地食用了。也就是说一定要做熟了再吃,可以清炒百合,或者与虾仁、腰果、肉丁、菜粒一起炒口感更丰富。

多喝茶水

天气干燥时人体水分丢失量大,建议适当多喝水以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。还可以多吃新鲜蔬菜水果,补充水分和人体所需的营养素以及汗液中流失的钾元素。

揉按相关穴位可养肺

将两手拇指外侧相互摩擦,有热感后,沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩50~100次;再按摩鼻翼两侧的迎香穴20次。每日早晚各做1~2组,有助于畅通鼻道、健肺清肺。

适度锻炼增强肺功能

可适当做些户外运动,帮助增强肺部功能、改善气息、调节免疫系统增强抗病能力。建议根据个人的身体条件,选择一些轻松的锻炼方式。



人类微生物组代谢物可能是帕金森病诱因

◎刘霞

来自德国和奥地利的科学家联合发现,微生物代谢产物会破坏人类产生多巴胺的神经元,导致类似帕金森病的症状出现。这一发现为潜在的环境因素,例如来自人类微生物组的代谢物作为帕金森病的诱因提供了新线索。相关论文发表于最新一期《国际环境》杂志。

科学家目前已知基因突变是帕

金森病的原因,但90%的病例是偶发性的,并没有明确的基因来源,因此科学家怀疑环境因素可能起到一定作用。最近的研究强调了肠脑轴的重要性。肠脑轴指肠道和大脑之间的双向信号传递和关联,主要和肠道微生物有关,这些研究表明,人类微生物组可能影响神经退行性疾病。人类微生物组指人体内所有微

生物。帕金森病患者的肠道微生物组与健康人不同。一些微生物代谢产物专门攻击产生多巴胺的神经元,帕金森病患者体内这些神经元受到严重影响。

团队指出,最新发现不仅为帕金森病的诱因提供了新视角,也为研究开辟了新途径,有望催生新的治疗方法或预防措施。