

专家支招预防春季高发病



乍暖还寒时,如何做好春季高发疾病的预防?

冷热交替,要小心呼吸系统疾病

春季气温变化大,忽冷忽热,细菌病毒都会比较活跃,导致一些呼吸系统疾病处于高发期。除普通感冒外,流行性感冒亦在春季高发,水痘、流行性腮腺炎、麻疹、百日咳等虽已通过接种疫苗有效控制,但仍会有散发。专家提醒,这些疾病都可通过注意保暖、保持良好卫生习惯、及时接种疫苗、增强免疫力等措施有效预防。

“儿童是多呼吸道传染病的易感人群。”复旦大学附属儿科医院感染传染科副主任曾玫介绍,流行性腮腺炎主要通过飞沫传播,少数通过用具间接传染,主要表现为腮腺肿大、疼痛,可能伴有发热、头痛。麻疹俗称“见面传”,未接种含麻疹成分的疫苗且未患过麻疹的人群是麻疹病毒的主要“攻击对象”,

症状包括发热(通常是高热)、咳嗽、流鼻涕、眼睛发红、口腔颊黏膜有斑点、全身皮疹等。

曾玫提醒,流行性感严重时会出现肺炎、脑炎、心肌炎等并发症,出现感冒症状时应及时通过病原检测等辨别普通感冒和流行性感,若确诊患上流行性感应及时采取抗病毒治疗,避免发生严重并发症。

气温变化大,得管好心脑血管疾病

“春季气温大起大落,血管也会跟着热胀冷缩。”广西壮族自治区江滨医院心血管内科副主任医师黄万众说,患有高血压、动脉粥样硬化、糖尿病等基础疾病的患者血管硬化程度较高,更难适应环境温度的快速变化,血管在不断舒张和收缩中更易出现异常,可能引发脑溢血、中风、心肌梗死等严重心脑血管疾病。

专家提醒,春季时要特别注意慢病管理。针对相关疾病

风险人群,黄万众建议,早晚加穿背心、围巾等,重点保护颈动脉和胸口不受寒;洗澡水温控制在38-40℃,从四肢开始冲淋,让血管逐渐适应;在起床、起身时,依次进行“三个30秒”,即睁眼躺30秒、坐起30秒、床边坐30秒,给血管调节的时间。此外,若出现持续头痛、单侧肢体麻木、胸口压榨性疼痛超过15分钟,应立即拨打120,抓住黄金抢救时间。

“春困”“伤春”,勿轻视心理健康

春天易犯困、提不起精神、容易伤怀、陷入忧思……“春困”“伤春”,都是形容在春季时发生的心理、精神方面的不适。

对此,上海市徐汇区精神卫生中心主任占归来解释称,冬去春来,气温、日照的变化对人体生物钟和激素水平产生影响,

光照时间变长可能刺激大脑分泌更多血清素,也可能引起褪黑素分泌减少,进而影响情绪调节,“有些人更为敏感,在这样的变化刺激下易有焦虑、抑郁等情绪波动。”

“预防精神疾病,缓解心理不适,可以通过坚持规律作息、适度运动来实现。”占归来提醒,如果相关症状持续或加重,应尽早寻求专业帮助。

春季是万物生发的季节,也是保健养生的黄金期。专家提醒,在预防“春病”的同时,要科学适度地进行体育锻炼,强健体魄,注重饮食的营养均衡,早睡早起,保持积极乐观的心态,为一整年的健康打下良好基础。



提个醒

治冠心病验方

千山楂30克,决明子10克,白菊花10克,加水稍煎当茶饮。每日一剂,半月愈。

治荨麻疹验方

取黄芪、防风、苍术、黄柏、蝉退、艾叶、荆芥穗、乌蛇、地肤子、白术、蛇床子各等份粉末备用。一天三次,一次三钱,饭前半小时温开水冲服。

治牙痛验方

取樟脑、龙骨、透骨草、甘草研细后浸入白酒中点燃,待火自行熄灭后,将药酒汁含在口中约30分钟,适用于牙痛。

治哮喘验方

海螵蛸可用于治疗哮喘,成人每次15克,小儿每次6克,用红糖拌匀后沸水冲调服用。

(本方仅供参考)

老年人户外运动需要注意什么

最近天气变暖,我父亲热衷于徒步,每天都要走两三个小时。请问,老年人户外运动有哪些方面需要注意?

读者 刘女士

刘女士:

随着春季气温逐渐回暖,正是老年人进行户外活动的好时节。适当的户外运动对老年人身心健康大有裨益,但需注意运动方式和强度。

散步是老年人最适合的运动之一。老年人可以选择在公园或河边空气清新的地方散步,每次半小时到一小时,速度和强度可根据个人身体状况自行调整。对于身体状况良好、有一定运动基础的老年人,可以尝试广场舞等中等强度的运动,这不仅能增强心肺功能,促进血液循环,还能缓解日常紧张和焦虑情绪。

老年人在进行户外运动时,也需要注意一些事项。运动前要做好热身活动,特别是关节部位,避免肌肉拉伤。同时,要注意保暖,根据天气变化适当增添衣物,避免着凉。运动强度不宜过大,如果出现头晕、心慌等症状,应立即停止运动。此外,运动前后要适当补充水分,但不要在运动过程中和运动刚刚结束后大量饮水,以免增加心脏负担。

读者来信

草莓、樱桃,这些红色蔬果不仅红艳艳的颜色让人食欲大开,在中医养生专家眼里,它们可是养颜、抗衰老、排毒、养心、防感冒的“果蔬之宝”。

“面如桃色、唇如樱桃”,人们通常这样形容一

常吃红色蔬果不但能软化血管、降低血脂,还有除湿利尿的作用。其中心里美萝卜具有比较强的利尿作用,是一种很好的果蔬两吃排毒菜。

专家还指出,红色蔬果之所以色红诱人,主要

红色蔬果宜常吃

个人的好气色,按照中医象形理论,常吃红色蔬果可以使面色红润,有养颜功效。从西医角度看,这类蔬果中富含维生素C、维生素E、番茄红素等,也有很好的抗衰老、美容作用,还能预防感冒。

是因为其中含有丰富的番茄红素,尤其在成熟的西红柿中含量最高。这是一种强抗氧化剂,能帮助人体延缓衰老、防癌,专家提醒,既然选红色的,那么越成熟、颜色越红的蔬果各种营养成分越充足。

不少人的休息方式就是躺着玩手机。晚上躺着玩手机,也是很多人的“睡前习惯”。多项研究显示,长时间玩手机,尤其是躺着,身心健康会受到不同程度的伤害。

易导致“眼盲症”

在黑暗中侧身斜眼看手机的病例,因眼睛要适应屏幕亮度,两眼视觉细胞中的光敏色素会不同程度地褪去,从

躺着玩手机危害多

而导致“智能手机眼盲症”,出现眼睛干涩、视物模糊、暂时性失明等症状。

引发炎症

躺着玩手机,血液集中到眼部,导致根部结膜血管轻度充血,容易引发慢性结膜炎;用眼过度还可能

诱发斜视

近距离看东西,双眼往往需要尽量向中间转移,也就是俗称的“对眼”。长

时间看近处,“对眼”时间过长,眼球外侧肌肉就会疲劳,久而久之导致“共同性内斜视”。因此,只要玩手机的时间够久,都可能诱发斜视,无论侧躺、仰躺甚至是坐着。

伤颈椎

半靠床头、侧卧看手机会对颈椎、腰椎造成很大压力,日积月累可引发手麻、脖子僵硬、腰酸背痛、头晕以及

加速眼袋形成

用眼过度,眼周的肌肉易疲劳,影响眼部血液循环,眼眶周围脂肪肌肉及筋膜松弛,脂肪下坠、凸出而形成眼袋。

手关节变僵

使用手机拇指需长时间外展,整个手掌持续发力,易引起手腕劳损,诱发腱鞘炎,出现手指、手腕酸痛和痉挛。

别让甲状腺在春天“闹脾气”

春季是万物复苏的季节,但同时也是甲状腺疾病的高发期。甲状腺作为人体最大的内分泌腺,对调节新陈代谢、体温、生长发育等方面起着至关重要的作用。春季气温多变、情绪波动以及感冒高发等因素,都可能干扰甲状腺功能,导致疾病的发生或加重。

专家介绍,春季甲状腺疾病高发是因为气温变化,春季气温波动较大,人体需要不断适应这种变化,导致内分泌系统紊乱,甲状腺功能异常。春季也是感冒和呼吸道疾病的高发期,这些症状与甲状腺疾病相似,容易导致误诊或延误治疗。春季人体新陈代谢加快,情绪容易波动,长期精神紧张、焦虑等不良情绪也会影响甲状腺激素的分泌。另外,春季花粉、柳絮等过敏原增多,也可能诱发甲状腺疾病复发或加重。

那么,该如何预防呢?专家给出了如下提示——及时增减衣物。春季气温变化

大,要根据天气及时增减衣物,尤其是颈部和腰部等易受寒凉侵袭的部位。同时,要保持室内通风,避免细菌滋生,减少感冒风险。

饮食应清淡为主。春天来了,要多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、蛋类、豆类、新鲜蔬菜和水果。要注意碘的摄入,避免过量或不足。沿海地区可适当减少高碘食物(如海带、紫菜)的摄入。

增加户外运动。要抓住春天这个良好时机,强化户外活动。可选择慢跑、瑜伽、太极拳等运动,既能调节新陈代谢,又能增强免疫力。

要学会调节情绪。可以通过培养兴趣爱好、冥想等方式缓解压力,始终让心情保持愉悦。

加强外出防护。春季外出时,建议佩戴口罩,避免接触花粉、灰尘等过敏原。

坚持定期体检。一定要注意定期进行甲状腺功能检查,尤其是有家族病史或既往病史的人群,建议每年至少检查一次。

想最大限度获取全谷物的营养价值,挑选、烹调、食用各有技巧。

挑选技巧

科学选购全谷物食品,是丰富主食营养的第一步,具体有“三看”:

一看原料种类。食品原料应为糙米、玉米、黑米、燕麦等全谷物,或者以全谷物为主。

二看含量。全谷物食品的配料表中,会标明使用了全谷物及其添加比例。若原料中同时有全谷物和精制谷物,则原料中全谷物须达51%以上,才能称为全谷物食品。

三看食品配料。如果配料中除全谷物,还添加较多白砂糖、植脂末等成分,健康效应远不如原味或纯的全谷物食品好,不建议选择。

烹饪技巧

全谷物烹调前,通常需要用水浸泡,如糙米、黑米要提前泡2-4个小时。此外,还应适当延长烹调时间,比如用全谷物煮粥时,最好比平时多煮半小时。

也可以利用炊具改善全谷物的口感,比如用豆浆机制作全谷物米糊,用高压锅烹煮八宝粥,用电煮锅蒸玉米、杂粮馒头等。但血糖监测重点人群也需要关注血糖变化。

食用量

《中国居民膳食指南(2022)》建议,健康成年人每天摄入谷类食物200-300克,其中全谷物和杂豆类50-150克。胃肠虚弱的老年人、儿童以及部分消化系统疾病的患者,摄入过多全谷物等粗杂粮可能会出现腹胀等胃肠不适,可以适当减少粗杂粮的摄入量。

全谷物口感粗糙,在制作主食时不妨粗细搭配。每日全谷物食用量,宜占谷类总量的1/3以上,可以根据个人反应从少到多循序渐进。

建议一日三餐至少有一餐要包含全谷物和杂豆类,如果能把全谷物均匀搭配到三餐中,效果更好。

怎样吃全谷物更健康