

哮喘高发期来袭,这些良策保你安然过冬

本报记者 洪漩

秋冬季节昼夜温差大,身体素质差的人很容易引起伤风感冒,同时因秋冬季节气候干燥,呼吸道对气候变化敏感,适应性差,极易引起上呼吸道感染。

专家提醒,秋冬季是慢性气管炎的高发期。尤其一到冬季,各医院呼吸科门诊里接诊的哮喘病人就猛增,因为哮喘病人对温度、湿度的变化极为敏感,容易引起呼吸道感染而诱发哮喘。那么市民该如何预防哮喘病呢?就此,浙江省中医院主任中医师金涛为大家支招。

“对于哮喘患者来说,寒冷的空气和污染的环境,对这类患者的呼吸系统影响都比较大,也很敏感。”金涛介绍,无论是面对冷空气,还是污染源中的环境,都会对哮喘患者

敏感的气道产生不良的影响。因此,哮喘病人要安然过冬还是得多留个心眼。

金涛介绍,冬季寒冷的气候易对哮喘气道产生刺激,很多哮喘患者会因为冬季受凉后出现上呼吸道感染,感染后哮喘急性加重,加重后再进一步恶化呼吸道感染,从而导致肺部感染。这样的恶性循环临床上非常常见,所以冬季防寒保暖在哮喘病人身上有着更为重要的意义。尤其需要注意的是,哮喘患者一旦感冒,应该更注意哮喘预防性药物的使用,千万不能减量甚至停用,并且在有症状加重时及时加量和及时就诊,以避免上述恶性循环的出现。

另外,空气的污染也会对该类患者造成很大的影响,比如我们的居室相对封闭导致的室内空气对流减少、家庭装修的增多、化学装饰材料的多样化等,都是哮喘的重要促发因素。冬季人们在居室中逗留时间的延长,使得室内刺激物对哮喘患者的影响越

来越严重。因此,冬季哮喘患者尤其要注意对室内空气污染的防护,尽量避免家居装潢、化学刺激物的使用。有哮喘患者的家庭更应该注意家居清洁,避免使用易滋生尘螨和霉菌的地毯、毛绒玩具、布艺沙发等。空气质量好的情况下积极开窗通风。

那么对于普通市民,又该如何预防哮喘?金涛介绍,为更好地避免患上哮喘,可以从以下几个方面进行预防。

积极锻炼身体,提高人体的免疫力,从而减少呼吸道疾病的发生,并且,由于体质增强,人体适应天气变化的能力也随之提高。针对哮喘患者,金涛教授认为,游泳是比较适合的一项运动,既能提高肺活量,也能避免跑步等户外活动接触花粉、粉尘、汽车尾气等过敏原。

视“天”而动——关注空气质量,关注PM2.5等指标,避免空气污染严重时外出,并且随身佩带防雾霾口罩,避免雾霾对呼吸道的刺激,减少哮喘的发作。

敬而远之——市民可以通过检查了解自身过敏情况,对过敏源敬而远之,如对尘螨过敏者就要保持加重清洁、及时更换床单、被套、枕头等尘螨滋生之物,加重避免养猫、狗等宠物;对鱼虾、鸡蛋、牛奶过敏者则需忌口,真爱生命,抵制诱惑。对油漆、化妆品、洗浴用品等过敏者则应避开装修的房屋、购买无过敏成分的洗浴用品。

健康小贴士

冬天爱睡懒觉 小心越睡越伤身

冬季,我们喜欢蜷缩在温暖的被窝里,不愿起来。但是关于冬季的养生,健康的普通人还是尽量不要睡懒觉。

每天的睡眠主要是为了缓解一天下来我们身体上的疲劳,以及使我们更快更好地恢复体力和脑力的必要手段,但是即便在冬天睡觉,时间也并不是越长越好,多睡懒觉反而会对自己的身体造成一定的风险。成年人每天睡眠在八个小时左右就可以保证一天的能量,而中小学生的睡眠时间尽量在十个小时左右,因为他们平常学习需要消耗大量的体力脑力。

但笔者今天要告诉大家的是,健康人如果经常放任自己睡懒觉的话,会有哪些危害呢?

一、更加疲惫

如果第二天早上没有什么必要的事情,大家普遍会放纵自己睡到自然醒。但是等起床之后,就会发现自己的身体并不像往常苏醒后那样精神抖擞,而是变得越发疲劳迟钝,这主要就是因为睡懒觉时间太长而抑制自己大脑功能的发挥。因为睡的时间太长,大脑皮层中的细胞就被强迫处于抑制状态,所以说这也就是为什么会感到疲惫的原因,因此尽量还是不要睡懒觉,在清早睁开眼后多多活动一下,并且呼吸外面的新鲜空气,这样因为晚起而带来的疲倦就会一扫而空,自己也会重新充满力量。

二、影响身体素质

养生总说“早起早睡”,这并不是无稽之谈。因为如果经常在早上睡懒觉的话,体内也会有着多余脂肪的积累,长期以来就会使人身体变胖。众所周知,若想健康长寿,那么一定要让肥胖远离。并且早起并进行短暂的体力锻炼,对身体素质的培养也是超级有好处的。

三、导致疾病

很多朋友宅在床上睡懒觉的时候就会有一个通病,那就是宁愿憋尿也不愿爬出温暖的被窝去卫生间,这样长期会导致自己的泌尿系统受到“委屈”,从而产生如膀胱炎、结肠癌、尿毒症等疾病,得不偿失。

(通讯员 许燦坤)



健康百科

“老寒腿”怕风又怕冷 预防治疗有高招

天气逐渐寒冷,不少人的“老寒腿”又犯了,各种酸、麻、胀、痛全都一起来,还怕风怕冷,屈伸不利。老寒腿,又叫膝关节骨性关节炎,是人体膝关节软骨发生病变的一类退行性的疾病。

“老寒腿”的病根在软骨,正常人在走、跑、跳的时候,软骨会变形,让两个骨头之间的接触面积更大。尤其是人一旦上了年纪,软骨老化、变薄,关节液减少,关节僵硬,加上肝肾不足,精亏血少,更容易患膝关节炎所引起的。但是现在“老寒腿”人群越来越年轻化,许多年轻人都开始承受这与年纪不符的“老寒腿”的折磨。

这和现在年轻人生活习惯有关,比如秋冬季节也把脚踝露出来,夏季长期穿短裙,短裤待在空调房、一年四季穿高跟鞋,不知不觉中就造成了膝关节提早老化。

若是发现自身已经有了“老寒腿”的症状,那要如何来改善呢?接

下来就由小编为大家来支招。

冬季寒气重,可以考虑多泡脚,改善下肢血液循环。可用花椒、艾叶水来泡脚祛寒。花椒性辛温,能通血脉,调关节。一把花椒,放入水中煮一下,待药效充分融入水中时,倒入盆中先熏双脚。等水温能下脚时再泡脚。在水中再加入艾叶,祛寒效果更好。水浸至踝关节以上,泡上半小时,全身微微冒汗的时候,毕竟出汗是祛寒最好的方法。

在着装上,女性尽量少穿高跟鞋。穿高跟鞋走路的时候膝盖老是弯着,这对关节的损伤特别大。最好穿脚后跟比前脚掌高出两公分,减震缓冲性能好的运动鞋,这样最不容易损伤膝关节。

与此同时,想要保护关节,还需要少做负重活动,比如爬楼梯。有人以为爬楼梯能锻炼身体,有电梯时也不坐。实际上不当的运动习惯有可能损伤了膝盖。因为人在下楼时的负重能达到体重的6倍,如果再



提点东西,那就更吃力了。同样爬山、下蹲都属于增加膝关节负担的运动,软骨会受到挤压,时间长了就会引起缺血和坏死,同时髌骨也会软化。

不过,正确的运动方式还是能够将“老寒腿”拒之门外的。比如骑自行车、游泳,都是很好的锻炼腿的运动。但要注意锻炼有度,不能时间太长,强度也不要太大。运动之前一定要好好做拉伸活动,把腿脚的这些筋都拉开了,不要一下就快走、快跑,这样特别容易损伤膝关节。