

季节转换,呼吸道弱势群体要保护好自己

专家建议:若反复感冒咳嗽,应及时就诊,以免耽误病情

冬春季节转换之际,杭城的气温犹如过山车,时高时低,雾霾也常来凑热闹,这让不少呼吸道弱势群体纷纷中招,导致近段时间杭城各大医院呼吸科、儿科门诊量一直居高不下。数据统计显示,杭州市第一人民医院呼吸科门诊量增加17%、普通儿科增加49%、急诊儿科增加65%,浙江医院呼吸科门诊量较平时也有20%左右的增幅。

上周末,杭州市儿童医院发现呼吸科、内科门诊排起了长队,走廊里孩子的哭闹声不断。早上7点多就从滨江赶来的韩国芬说,女儿今年四岁,上周六半夜突然莫名呕吐,并伴有咳嗽,到医院做了一系列检查,血常规显示白细胞指标很高,肺部拍片后,在排除肺炎的可能性后被诊断为急性支气管炎。韩国芬后来回忆,上周孩子跟着爷爷去小区旁边的公园骑自行车,当时风挺大的,可能就是这样的吹风受凉了,而且孩子本来还有过过敏性哮喘。

在三楼输液室,输液序号已经排到150多号。在一张输液桌前,一个男孩一边输液一边做作业,妈妈张婷很无奈:“孩子咳嗽发烧挂盐水已经3天了,这个月是第二次了。”输液室分诊台的一位护士透露,这几天前来输液的孩子每天都有好几百个,患呼吸道感染疾病的孩子占了大半。

无独有偶,杭州市第一人民医院呼吸科、儿科门诊量也处于“爆棚”状态,属于一年内高峰时段,主要以上呼吸道感染为主。“天气寒冷,最近患有呼吸道疾病的病人就增多了。尤其季节转换气温反复多变,生病的老人、孩子更是增加不少。”市一医院的值班护士说,引起发烧的原因是呼吸道感染。近期到医院就诊的患者中,患有咳嗽、支气管炎、哮喘的孩子比前期增加一成多,尤其是喘息性增加明显。

对此,杭城多家医院给出的解释是:气候一直反复多变,这也是近段时间呼吸道感染、咳嗽、发烧、支

气管炎等病患增多的主要原因。气温下降后,人体气管排泄异物的功能有所减退,呼吸道上的细菌容易向下蔓延导致发病。医生提醒:这段时间老人小孩少去人多的地方。外出回来,尤其要注意给孩子清洁手鼻口;日常生活中,多运动,多喝水,并注意合理饮食。孩子一旦出现发热、咳嗽等呼吸道症状要及时就医。尤其是一些过敏性支气管哮喘患儿,家长不要随便自行给孩子用药。

另外,尤为需要注意的是,冬天有晨练习惯的中老年人要合理调整外出锻炼的时间。建议中老年人应以下午运动为主,最好选择下午3点到4点时进行锻炼。遇到有雾霾的天气,最好不要外出锻炼。

(通讯员 黄武庆 张涵林)



健康小贴士

牙线、漱口水、电动牙刷…… 谁能还你一口健康小白牙?

本报综合报道

国家卫生健康委员会近期发动了“健康口腔”行动,明确设定了2025年12岁儿童蛀牙患病率控制在30%以内,成人每天2次刷牙率提升至45%等5个针对可量化的具体指标。

保持口腔清洁、维护口腔健康刻不容缓。市面上不计其数的清洁口腔、预防口腔疾病产品——漱口水、牙线、电动牙刷等,哪个才是“口腔问题”的大克星呢?

1.牙线

牙缝里的食物残渣,徒手摸不到、牙刷去不掉,长此以往,细菌滋生,牙齿敏感、牙周炎、蛀牙等口腔问题就会找上门……那你大概不知道牙线这东西能帮忙吧?

饭后,选取适量牙线“拉锯式”的刮刮齿缝,看得见的食物残渣、看不

见的牙菌斑都可以随牙线刮擦去除掉,清洁力棒棒哒。

2.漱口水

有的品牌宣称漱漱口,肉眼看到“脏东西”就能被带出来,真的如此神奇?无论言辞多酷炫,漱口水只有两大类:处方和非处方漱口水,它们共同的目标是阻止细菌在口腔各部位黏膜聚集,减少牙菌斑形成,预防牙龈炎。

用作日常清洁,选择市面上(非处方)的漱口水就足矣!

3.电动牙刷

如果把上述两种小物件看做“冷兵器”,那么电动牙刷绝对是

科技感、高级感俱佳的重磅口腔护理武器。

与普通牙刷相比,电力驱动的刷头分分钟旋转或震动几千次甚至上万次,有些还具备超声波仪器,通过脉冲清洁牙齿,可以显著提高刷牙效率,刷完整个人都感觉通透了。



健身不等于养生 两者有何区别?

本报综合报道

有些人以为健身就是养生。其实,这两者的内涵是不同的。

健身强调的是身体各个部位的锻炼,能够强筋骨、拉长筋腱、疏通经络,并起到保健、疗疾、益寿之作用。而养生既强调外在身体运动型的锻炼,又强调内在的锻炼,即“精、气、神”的培养。所谓“养气”、“养神”、“养精蓄锐”等就是对养生之说的形象注解。就人体而言,生命最宝贵的是“精、气、神”。

身体强弱、健康好坏和寿命长短,取决于“精、气、神”的状态,故中医称为人生“三宝”。健身,是通过运动消耗一部分多余的卡路里,使身体强壮起来。但是,当一个人的运动消耗没有及时得到补偿,疲劳没有恢复,身体透支形成亏损时,即是消耗了过多的“精、气、神”,长期下去还会致病。而养生则是一方面有适当的运动,另一方面又能增加“精、气、神”的养护,它的付出少于产出,既开源又节流,有益身心健康。

哪些活动是养生运动呢?如太极拳、气功、瑜伽、步行、慢跑等。做养生运动,首要问题是“省精、息气、蓄神”,尽量减少“损精、耗气、伤神”。比如说练太极拳,如果没有真正放松,没有切实做到“用意不用力”,那就不是养生运动。日常生活中常见的高寿者,爱好书法、绘画、弹琴、钓鱼、栽花、养鸟……这些活动虽然不是体育运动,但能够节省“精、气、神”,也可益寿延年。



健康百科

糖尿病患者 多吃坚果益处多

本报综合报道

美国心脏病协会《循环研究》杂志近日刊登的一项新研究发现,多吃坚果,尤其是核桃、杏仁、开心果等木本坚果,可能有助降低糖尿病患者罹患心血管疾病的风险。

糖尿病患者常会出现心脏病和中风等心血管疾病并发症,而坚果中含有大量不饱和脂肪酸、纤维、

维生素E、叶酸和一些矿物质。然而,食用坚果与降低糖尿病患者心血管疾病风险之间的关联,此前所知甚少。

研究人员分析后发现,与每月只吃不到一份28克坚果的糖尿病患者相比,每周食用5份共140克坚果及以上的糖尿病患者,其心血管疾

病总发病率降低17%,冠心病患病风险降低20%,死于心血管疾病的风险降低34%。此外,与确诊糖尿病后未改变坚果摄入习惯的患者相比,那些增加坚果摄入者罹患心血管疾病的风险降低11%,冠心病患病风险降低15%,死于心血管疾病的风险降低25%。