

贪吃毁肠胃 受凉损关节 干燥伤气管

夏秋交替要预防疾病复发

初秋时节气温反复多变、忽冷忽热,导致许多疾病复发,让“老病号”苦不堪言。在多病之“秋”,提前做好防护有助预防疾病复发。

1.消化性溃疡。南方医科大学南方医院消化内科副主任刘思德教授说,秋凉的刺激会使胃溃疡、慢性胃炎等胃病复发。气候转凉,人的食欲旺盛,胃肠负担加重,也会出现消化道疾病。此时首先要避免着凉,尤其是要防止疲劳后着凉,防止免疫力下降。少吃寒凉食品,适当加强体育锻炼,改善胃肠道血液循环,有助减少发病机会。

2.胆石症。苦夏之后,人们的食欲开始恢复,胃口变好后容易暴饮暴食,往往会诱发胆石症加重。此外,某些喜食凉菜、卤菜、泡菜的地区,如果消毒不彻底,蛔虫卵没被杀死,导致胆道寄生虫感染,也会诱发胆石症。因此,夏秋交替时切忌暴饮暴食,特别是有胆石症等胆囊疾病患者尤其要注意。

3.痔疮。刘思德说,痔疮受外界环境影响

很大。夏秋交替时,“秋老虎”常常不期而至,加上气候干燥,体内水分极易蒸发,早晚温差大,寒冷刺激使体表血管弹性降低,周围阻力增加,引起小动脉收缩、血压升高,导致腹部血流速度减慢,下肢静脉血液不能回流,导致血液淤积,形成痔疮。再加上食欲大开,往往容易引起便秘或腹泻,导致痔疮复发。因此,避免久坐,多运动,少吃辛辣食物。

4.哮喘。温差增大时,有慢性支气管炎病史的老年人和儿童,气道防御功能较差,容易受温差影响,诱发哮喘。此外,秋季空气中花粉、螨虫、霉菌等过敏原猛增,有哮喘病史的人容易复发。此类人在季节更替前应及时规范用药,尤其是在医生的指导下吸入药物。建议风大时出门戴口罩,多吃些润燥、清肺的食物,如百合、梨等。平时多唱唱歌,不仅能增大肺活量,还能消除疲劳,缓解胸闷。

5.冠心病和脑卒中。北京市脑血管病临床研究中心教授繆中荣告诉《生命时报》记

者,温度低时,全身血管收缩,最直观的感受就是四肢发凉、皮肤青紫。心脑血管也一样,虽然我们看不到,摸不着,但冷天会刺激心脑血管收缩,如果患者本身存在高危因素,特别是脑血管狭窄供血不足等,就会加剧脑组织缺血,出现脑卒中复发或加重。另外,老年人在变冷时呼吸系统疾病可能会加重,如慢性阻塞性肺病,容易导致呼吸困难,进而加重脑血管缺血、缺氧,也会诱发或加重心脑血管疾病。所以,季节交替时调整生活习惯,注意添衣,注射流感疫苗等。

6.骨关节病。初秋季节,老寒腿、膝关节炎、腰背痛、风湿病等疾病进入高发期。不少年轻人即便秋风瑟瑟,仍喜欢穿短裙、短裤,这时骨科疾病会悄然伤身。老人运动量过大,出了汗不及时擦,也容易受风寒,导致骨关节病加重。除了及时添加衣物,平时洗东西时水温要适宜,别太凉。

(张 杰)

经常口干,查查甲状腺

50多岁的闫阿姨近一年多来总感觉口干,听人说可能是糖尿病引起的,就到医院做了血糖检测,结果血糖正常,于是便放下心来,不再理会,觉得没啥大问题,每天多喝水就行了。谁知后来口干情况越来越严重,并出现了多汗、怕热、皮肤湿润且温度升高、甲状腺肿大、突眼等一系列的不适,再次来到医院查体后发现,原来是得了甲状腺机能亢进症(简称“甲亢”)。

郑州大学第二附属医内分泌科李清菊教授介绍,口干是甲亢的典型症状之一。甲状腺主要功能是合成甲状腺激素,用以调节机体代谢。一般人每日食物中都会摄取一定量碘化合物,经胃肠道吸收入血循环,迅速为甲状腺摄取浓缩并最终生成甲状腺素。当甲状腺素浓度较高时,会促进患者能量代谢增快,人体耗氧量大幅度增加,产热量增多,散热量加速,人体所需水分也随之增多,患者因此常感觉口干。

李清菊提醒大家,预防口干主要应从改善生活习惯着手。譬如,注意口腔卫生,三餐以外适当饮水,在医生指导下适当服用B族维生素类的药物,增加蛋白质饮食,多吃新鲜水果和蔬菜等。一旦出现口干不要轻视,应及时就医查体,且血糖正常的情况下也不可掉以轻心,应及时排查其他疾病(比如甲亢和干燥综合征)的可能性,以便早日发现问题,避免延误病情。

(彭永强)

剖宫产的孩子易出现6种问题

8月23日,国家卫生计生委和中国疾控中心公布的数据显示,我国剖宫产率位居世界第一,平均达46%,部分地区在70%~80%。另据记者了解,这个实在不能让人自豪的“世界第一”,我们已保持了6年之久。

剖宫产这个看似快速、安全的手术,却被世卫组织限制使用,原因何在?越来越多的研究证明,剖宫产如果被滥用,不仅危及产妇,对新生儿也是伤害。研究专家指出剖宫产的孩子易出现6种问题。

更易过敏。研究显示,剖宫产婴儿出生后第一年内致敏或过敏的发病率升高。医生告诉记者,在自然分娩过程中,婴儿通过接触母亲产道及肠道的细菌,肠道有益菌群的定植率较高,有利于婴儿免疫系统的成熟。剖宫产孩子直接接触的是护士、医生及手术室的细菌,不利于正常菌群的建立。

易患小儿多动症。在一项儿童多动症人群的调查中,剖宫产儿童占八成,远高于顺产儿。因为产道的改变,破坏了孩子本应经历的神经接触等。

“湿肺症”概率高。“湿肺症”可导致孩子呼吸受阻。香港大学李嘉诚医学院一项研究发现,在150名出现严重湿肺症的婴儿中,七成是经剖宫生产。英国研究还发现,剖宫产孩子比顺产的孩子更易患哮喘,概率高出80%。

肥胖危险增八成。纽约大学医学院对1.4万名儿童的分析发现,与自然分娩的孩子相比,剖宫产孩子到11岁时发生体重超标的危险高出83%。因为自然分娩的孩子接触了产道细菌,有助于新陈代谢,而剖宫产孩子需要更长时间才能获得必要有益菌。

易患感统失调症。感统失调症是指孩子的思维往往无法约束行为。研究发现,胎儿的正常生产过程,是第一次大脑和身体相互协调的机会,而剖宫产剥夺了孩子第一次锻炼感觉统合的权利。患了感统失调症的孩子上学后,通过后期训练,大部分可以恢复正常。

适应能力差。皮肤是触觉学习的器官,孩子要通过皮肤认识自身和环境。剖宫产孩子因先天触觉学习不良,在婴儿期不能适应皮肤所接触的各种信息,如洗澡、换衣服。也可表现为情绪化,爱哭、睡不好等。

(王 维)



美国研究人员提醒 鼻子不通气皮肤也敏感

天气转凉,感冒高发,很多有哮喘、过敏性鼻炎等呼吸系统疾病的人开始进入高度戒备状态。美国“每日医学”网站近日发表的一项新研究提醒,哮喘患者除了预防呼吸道疾病,身体其他部位也容易过敏。

发表在《美国过敏、哮喘和免疫学年报》上的这项研究,从美国国民健康和营养状况调查数据库中,选取了2573名成年人作为参与者,让其对19种过敏原进行激发试验,检测呼吸道疾病是否与其他过敏症状有关。结果发现:在20岁~40岁的哮喘症患者中,有75%左右的人至少会对一种过敏原产生反应,包括皮肤过敏、过敏性鼻炎、胃肠道反应等;在55岁以上哮喘患者中,有大约65%的人至少会对一种过敏原产生不同的过敏反应。

研究人员认为,哮喘和过敏都与人体的免疫功能密切相关,且症状会发生在任何年龄段的人群中。因此,可能存在过敏或哮喘疑似症状的人,不要只盯着身体某一部位的疾病,而要及时到专业的变态反应科就诊,找出过敏原,全面诊治。

(乔松林)

澳大利亚一项研究显示 女人吸烟,更易脑出血

据美国“健康日”网站8月22日报道,澳大利亚昆士兰大学人口卫生学院的研究人员发现,女性吸烟者患出血性脑卒中的风险更大。研究人员对发表于1966年至2013年间的80多项国际研究进行了文献回顾,结果显示:吸烟使男性与女性患缺血性脑卒中的风险增加50%以上。女性吸烟者在脂肪、胆固醇和甘油三酯方面较男性有更大的增加。女性吸烟者比男性吸烟者患出血性脑卒中的可能性高出17%。戒烟后,他们患脑卒中的风险会明显降低。

研究人员认为,激素和尼古丁影响了血脂的代谢,从而使女性患出血性脑卒中的风险增加。但幸运的是,戒烟是降低患脑卒中的一种切实可行且非常有效的办法。

(乔松林)

挪威科学家最新发现 男人血脂高,心脏病风险增3倍

据美国“健康日”网站8月27日报道,挪威科技大学循环和医学影像系的研究人员发现,胆固醇水平高的男性更容易患上心脏病。

研究人员对4.4万名60岁以下的中年人进行了为期12年的追踪调查,结果显示:胆固醇水平高的中年男性比胆固醇同水平的女性心脏病发作的风险高出3倍。

研究人员表示,这项研究成果意味着高胆固醇对中年男性的危害性要远高于中年女性,60岁以下的男性如果被诊断患有高胆固醇血症,应当采取比现在更为积极的治疗措施。中年男性应该改变其生活方式,保证饮食健康和积极参加体育锻炼,同时服用他汀类药物,三管齐下以降低胆固醇水平。

(张楠)