

流感、流脑、过敏性鼻炎、阳光抑郁……

春暖花开要当心这些疾病

周宁人

春季是一年中最好的季节也是多种病症的高发季节。近日,医院就迎来了春季“小高峰”,流感、过敏性鼻炎、流脑、抑郁成了这段时间的关键词。

流感OR感冒? 看这里!

普通感冒:普通感冒的症状是缓慢发展的,一般以鼻塞流涕、乏力、低热为主。多数是自限性的,最多高峰期在一周以内,两周可能完全能缓解,能引起病毒性肺炎的很少。除非是老年人、儿童等免疫力特别差的,可能会诱发病毒性肺炎。

流感:特点是病毒的独立性强、粘附力高、发展迅速,这会导致人群普遍易感。目前是流感高发期,有些患者不会出现流涕、咽痛、咳嗽的症状,只是会感到乏力,一下加重成肺炎或者呼吸衰竭重症肺炎。

流感病毒与普通感冒病毒不同,它的变异性很大,在人体免疫系统的压力下,很容易发生突变。因此即使感染过流感,人体很少能完全免疫,仍然有患病的风险。

过敏性鼻炎来了! 别慌

春暖花开之际正是过敏高发季。过敏现象愈演愈烈与现代社会生活环境及生活习惯的改变相关,如今随着感染性疾病发病率大大降低,过敏的发病率却在升高。

就过敏性鼻炎而言,针对不同的过敏源,有不同的治疗方式。如果是花粉过敏,可进行预防性治疗。致敏花粉的飘散高峰一般在4月中旬,所以减少户外活动,出门戴口罩戴眼镜做好防护,减少鼻黏膜、花粉结膜与花粉接触也很有必要;如果是尘螨过



敏,脱敏治疗则是最佳手段。通过注射、舌下含服等方式给予患者,并逐步增加剂量,让患者的免疫系统对过敏源产生耐受;其他因蟑螂、霉菌、宠物毛屑引起的过敏性疾病,最好的办法是改善环境,尽量减少与过敏源的接触。

流脑:这“三早”你知道吗

发热、流鼻涕、打寒战就是普通感冒?还有可能是流行性脑脊髓膜炎(简称流脑)!其实,不少呼吸道急性传染病在发病初期的表现都很像感冒。除了流脑外,还有乙脑、麻疹、流行性腮腺炎、水痘、出血热等,这六大急性传染病有个共同特点,就是都通过空气传播病毒或细菌,最先进入人的鼻腔,然后顺着咽喉、气管等呼吸器官侵害人体。

一旦确诊,病人要早诊断、早报告、早隔离治疗。有条件的应开展病原学、血清学

监测。

阳光抑郁症? 看这里!

春天很多人都想到阳光明媚春暖花开,似乎怎么都和抑郁扯不上关系。但是有这样的一类人群他们表面上不会出现抑郁症状看上去面带微笑,还参加各种活动,但实际上与内心情绪背道而驰,是一种掩饰自己内在情绪的行为或者是努力自我调适的结果。

有研究认为这种“阳光”抑郁症也是抑郁症的一种表现,除了去心理门诊进行疏导治疗、认知治疗、音乐治疗、发泄疗法外,还应该注意以下几点:一是避免生气,注意及时排解心中的不快;二是注意体育锻炼,注意休息,不可过度疲劳。

听不清? 小心这个病

春季是分泌性中耳炎好发的季节,是儿童听力下降常见原因之一,多见于上呼吸道感染之后。分泌性中耳炎最常见的症状是耳鸣、耳痛、耳闷,孩子因为年纪小容易被忽视,而被家长发现往往要等到孩子听力下降引起的上课效率低下、学习成绩下降后,极易误诊。

分泌性中耳炎主要是由咽鼓管阻塞后引起的,以传导性听力减退和鼓室积液为特征的病理改变,专家提醒,如果发现孩子看电视时声音开得特别大,跟他说话爱理不理,一定要重视,很有可能已经患上了分泌性中耳炎。

健康话题

3.早上洗个冷水浴。美国体育心理学家尼希表示,早上洗冷水澡提神醒脑。皮肤接触冷水后,摄氧量增加,血液循环加速,大脑功能得到提升。

4.早餐至少吃两种食物组合。美国注册营养师帕萨莱罗建议,早餐至少吃两种食物。比如酸奶+水果+麦片、全麦麦片+牛奶+水果+干果或果蔬酸奶+全麦饼干等。早餐应注意蛋白质、纤维素和营养素的补充。酸奶、牛奶和坚果中的蛋白质帮助控制食欲;纤维素既饱腹又保持能量稳定,防止血糖飙升;水果则提供维生素和微量元素。

5.不要一大早就喝咖啡。早上,人体内皮质醇水平高,让人感觉更清醒。咖啡因会抑制皮质醇的产生,干扰人体自然节律。帕萨莱罗建议推迟早上喝咖啡的时间,或者只喝水。过量喝咖啡也加重身体脱水,影响注意力和记忆力,导致神经敏感和头痛。

6.降低晨练运动量。美国健身教练法布尔建议,有晨练习惯的人次日早上取消或减少运动量。睡眠不足时,人体协调能力受影响,运动更容易受伤,还会感觉比平时更困难。可以用长距离步行、爬楼梯等代替。美国佐治亚大学研究人员发现,爬楼梯10分钟能提高能量水平,其效果比一罐苏打水中的咖啡因还要好。

糖网糖肾经常结伴

谭彦恋

患糖尿病十多年的王女士最近总感觉视力下降得厉害,看东西模糊,每天也容易疲劳嗜睡。到医院眼科通过检查眼底,发现有细小血管病变,确诊为糖尿病视网膜病变。医生建议她做一个尿微量蛋白测定,她觉得很奇怪,我眼睛出了问题,为啥要查尿?

专家介绍,临床上出现糖尿病视网膜病变的病人,医生通常会尽早安排其排查是否同时患有糖尿病肾病。因为无论是视网膜的病变,还是肾病,两者都是常见的糖尿病微血管并发症,往往同时或先后出现在同一位病人身上。眼睛和肾脏两个相隔甚远的脏器,在糖尿病后期并发症中就如孪生兄弟,如影随形。“糖网”“糖肾”都是高血糖代谢紊乱造成,两者有近乎相同的发病机制。糖尿病视网膜病变通常是那个冲在前面的“大哥”,对糖尿病肾病具有预测功能。通过观察患者的眼底情况,就可以确诊患者是否存在糖尿病视网膜病变。而肾脏隐藏在人体腹部,医生无法准确看到血管情况,确诊肾病的金标准是肾活检,但这毕竟属于有创检查,大多数患者往往难以接受,所以利用眼底检查预测肾病,对是否有糖尿病肾病这个“小弟”可以提前预测。

是不是“糖网”就一定会“糖肾”呢?答案是不一定。糖尿病肾病的早期信号是微量蛋白尿。如果尿检中未发现微量白蛋白,那么说明“糖网”就还未发展成“糖肾”。对于糖尿病病友来说,应该对生活中的一些细微身体变化引起重视。“糖网”患者会出现如视力模糊、眼前黑影等问题;“糖肾”患者则会出现尿量减少、小便产生泡沫、全身浮肿等症状,一定要提高警惕。根据具体情况每半年常规检查眼底和尿微量白蛋白,每年至少做一次全面的肾功能体检。

遗传因素对于“糖肾”和“糖网”的影响也越来越受到广泛关注。有报道称,严重“糖尿病视网膜病变”有家族聚集倾向,而且有研究也证明,血管紧张素转化酶ACE基因的缺失也可能是造成2型糖尿病肾病的遗传因素。所以广大病友也要积极认识两者关系,正确面对家族遗传史,合理看待糖尿病微血管病变。

关注三高



睡不好六招可补救

陈宗伦

调查发现,35%的美国成年人每晚睡不到7-8个小时。如果晚上没睡好,第二天应设法补救,恢复正常睡眠节奏。以下是多位专家总结的妙招。

1.不要打瞌睡。美国加州大学睡眠医学教育中心主任以色列表示,晚上没睡好,第二天打瞌睡很容易让人昏昏沉沉。小睡时间太长也会干扰人体生物钟,导致睡眠困难,形成恶性循环。因此,即便晚上没睡好,第二天也应保持正常生活节奏。

2.起床后打开窗帘。早上醒来后尽快打开窗帘沐浴晨光,抑制褪黑激素产生,示意大脑睡眠时间已经结束。太阳落山后,大脑产生更多褪黑激素,让人更容易入睡。清晨接触自然光还能提高血清素水平,调节情绪,改善注意力。

健康常识

抑郁症患者早衰10年

林帆

有人说,心情不好容易老。近日,美国一项新研究证实,抑郁症会使衰老提前10年到来。

美国耶鲁大学的研究团队招募平均年龄为40岁的重度抑郁症患者和平均年龄为36岁的对照组志愿者。研究人员利用新型影像技术对参与者大脑进行扫描,该技术无需开颅即可

医学发现

对脑神经突触进行标识。经

过大脑内部探索后发现,忧郁症患者神经元突触比正常人提前10年开始变得稀疏,认知能力也因此受到损伤。

该研究第一作者、耶鲁大学神经科学家伊莉娜·艾斯特莉丝博士指出,神经元突触密度较低时,人们的注意力和对生活乐趣的感受程度都会降低,容易出现记忆力下降、脑子发蒙、语言迟缓等现象,甚至早早患上老年痴呆症。



吃粗粮要配上点肉

高红

粗粮在我们每天的主食中最好占到20%~30%,约100克左右,可是很多人粗粮没吃对。

有些老年朋友为了更健康,吃粗粮时往往只搭配素菜,以为这样摄入的脂肪少,会好上加好。其实不然,如果想保证营养,粗粮最好的搭档是鱼、肉、蛋类。这是因为,粗粮有一个缺点,就是其中的植酸和单宁可能会妨碍铁和锌等微量元素的吸收。

而选择鱼、肉、蛋类作为粗粮的搭档,就能弥补这个不足。因为鱼、肉类食品,是钙、铁、锌等矿物质元素的重要来源。选择蛋类作为粗粮的另一个好搭档,也是考虑到二者配合可以保证摄入足量的优质蛋白质。

现在,人们最常吃的粗粮就是小米、玉米和红薯。如果长期只吃这几种粗粮,品种过于单一,达不到食物多样化的要求,且影响营养均衡。

制作粗粮食品要尽可能将多种食材混合烹调,以丰富营养。比如,将大米、玉米、大豆按1:1:1的比例混合食用,营养价值高,因为这可以使蛋白质起到互补作用,提高植物蛋白的生物利用率。

此外,粗粮宜分散在每天的三餐中,而且早中晚吃粗粮最好有所区别,比如,早上喝粗粮豆浆,中午吃粗粮饭作为主食,晚上可以吃点易消化的粗粮粥。

可以在做主食时混入粗粮,比如蒸米饭时加点小米、糙米、绿豆或红豆,煮白米粥加一把燕麦,磨豆浆时加一把紫米等,这样粗细搭配着吃,口感也更好。

健康饮食



落枕了就按这个穴位

刘鑫

生活中,像颈部肌肉轻微扭伤、睡眠姿势不合适、受凉、低头伏案工作时间太长等原因,都会引起落枕。一旦落枕,那滋味确实不好受,苦不堪言。今天就给大家介绍一下有效缓解落枕的办法,刺激悬钟穴。

悬钟穴出自《针灸甲乙经》,属于足少阳胆经上的穴位,八会穴之髓会,别名绝骨。悬钟穴的位置比较好找,位于人体小腿外侧,外踝尖上3寸,腓骨前缘凹陷处。简单来说就是外踝尖上4横指的凹陷处。

操作方法:1.点按法,用拇指指腹按在悬钟穴上,向下按压保持6秒钟后松开,然后再进行下一次点按,每次点按5-10分钟;2.按揉法,用大拇指按压在悬钟穴的位置,按顺时针方向进行旋转按揉,每次按揉5-10分钟。这两种方法力度均以有酸胀感为宜,且同时慢慢转动颈部;3.艾灸法,将点燃的艾条置于悬钟穴上方,距离皮肤表面约2到3厘米进行艾灸,以穴位感觉温热但不烫为宜,每次灸10-15分钟,穴位局部微微潮红就可以了。悬钟穴具有通经活络、疏筋止痛的功效,因此,刺激悬钟穴可以缓解落枕。如果落枕的症状比较严重,还可以搭配按揉后溪穴,效果更好。

另外,刺激悬钟穴可以有效缓解脊柱疼痛、腰椎疼痛等症,老年人常刺激悬钟穴,还可以预防老年痴呆。建议在医师指导下进行。

专家建议