

三招应对呼吸疾病“秋后算账”

立秋之后温差开始变大,容易引发各种呼吸系统疾病,老年人、儿童或患有基础疾病者都是高危人群。慢性支气管炎、哮喘、支气管扩张等患者,尤其要注意呼吸系统的“秋后算账”。由于这类人群本身呼吸道防御功能较差,更易受季节温差影响,引发上呼吸道感染,继而诱发肺部基础疾病,咳嗽、气喘等呼吸道症状也随之加重。不妨学会以下保健方法,莫让疾病钻

空子。
补一补水 注意补充水分,少吃葱姜蒜等刺激散性食物。色白入肺,建议多吃白色食物,如大米、豆腐、百合、蛋白、白萝卜、银耳、白果或莲子、莲藕等,合理膳食,均衡营养,保持饮食多样化,达到润肺效果。
患有慢性呼吸系统疾病的人群,入秋后可在医生指导下进行食疗,必要时进行中药和膏方调理,提高免疫力。

养一养神 根据顺应四时的养生原则,适当早睡早起。但由于昼夜温差加大,应注意保暖,出门时要注意及时添加衣物,避免受凉后外邪入侵。
肺在志为忧,忧易伤肺,要注意调养情志。尤其是有基础疾病的老年人,秋季养生要保持情志畅达,避免不良情绪影响身体健康。
做一做操 结合自身条件,选择适合自己的运动项目,如太极拳、八段

锦、六字诀呼吸操、腹式呼吸训练等,这样的锻炼都是不错的选择,对提高气候适应能力和机体免疫力有很好的帮助,但注意不可过度运动。
最后还要牢记,尽量避免到人群密集的地方;家里如有感冒咳嗽的患者,要做好个人防护,避免交叉感染。
上海中医药大学附属岳阳医院 呼吸内科 王振伟(主任医师)

暑期前往各大景区跋山涉水成为不少人避暑消夏的首选。王先生前不久陪着家人去国内某山林景区避暑游玩了一段时间,由于没有做好防蚊驱虫准备,期间被蚊虫叮咬并没放在心上。谁料返沪一周后,王先生开始出现发热、浑身酸痛等不适。他第一时间测了新冠抗原是阴性后,自以为是感冒引起的,于是服了三天感冒药,非但不见好转,体温却越来越高,精神状态也越来越差。
王先生前往上海市公共卫生临床中心感染科就诊,科主任黄琴询问了病史以后,认真对其进行体格检查,在他腿窝里发现一处高度疑似蚊虫叮咬痕迹。之后,相关标本经区级和市级疾控中心检测确认是新型布尼亚病毒感染。经过及时治疗和精心护理,王先生一周后康复出院。
黄琴介绍,蚊虫叮咬人体后,如果处置不当,可能会把蚊虫口器“遗留”在皮肤里,容易导致新型布尼亚病毒感染,引起发烧、寒战。一旦出现相关症状应及时就医,以免延误病情。
通讯员 范怵怵

外出旅行警惕蚊虫叮咬

夜尿频繁 我对原因再治疗

频繁起夜小便,也叫夜尿增多,对人们的正常生活造成极大影响。那么,引起夜尿增多有哪些原因呢?
生理性夜尿增多 最常见的生理性夜尿增多,是由于白天饮水量过多,包括喝咖啡、喝浓茶,吃水果或含水量较多的食物等,都会引发尿量增多,属于正常现象。
精神原因 精神压力过大,或情绪紧张必然会造成睡眠障碍,可能会引起夜尿次数增加。
肾脏疾病 慢性肾功能不全、肾小管疾病等都会导致肾脏浓缩功能异常,引起夜间排尿增多。
前列腺增生和泌尿系统感染 前列腺增生和泌尿系统感染均会出现尿频、尿急、尿不尽的情况,从而导致夜尿次数增加。
交通大学医学院附属仁济医院 泌尿外科 孙杰(副主任医师)

这种眩晕,可能致残

61岁的张学友日前在马来西亚举办演唱会期间突然在台上跌倒,被怀疑是“耳水不平衡”导致的。
“耳水不平衡”在医学上称为梅尼埃病。上海长征医院耳鼻喉科副主任医师彭泚介绍,梅尼埃病是一种特发性膜迷路积水的内耳病,表现为反复发作的旋转性眩晕,波动性感音神经性听力损失,耳鸣和(或)耳胀满感。梅尼埃病的眩晕和一般头晕不一样,患者会有比较明显的“旋转”的感觉,可持续数十分钟至数小时。该病可反复发作,如果病情控制得不好,听力损失会逐渐加重,甚至会造成严重的神经性耳聋,是一种可致残的疾病。
梅尼埃病目前尚无根治的疗法,但大多数患者通过药物治疗可减少或控制眩晕发作。发作期可以使用一些抗眩晕的晕车药,缓解不舒服的感觉,同时使用减轻内耳积水的脱水药物。

此外,平时还可以使用营养神经和改善内耳血液供应的药物。彭泚表示,梅尼埃病晚期、药物治疗效果不佳的患者,可考虑化学性迷路切除术、内淋巴囊手术、半规管封闭术等外科手术治疗,能够有效改善眩晕症状。
彭泚提醒,日常生活中,为减少梅尼埃病发作,患者要做到生活起居规律,避免熬夜和劳累,避免过大的情绪波动;远离烟酒和咖啡;低盐饮食,减少盐的摄入,否则会造成水钠潴留,加重内耳积水。
记者 梅一鸣

高温、高湿、强热辐射天气,可使人体的体温调节、水盐代谢、循环、消化等系统出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应,则可能造成体温异常升高不降,引起正常生理功能紊乱,发生中暑相关症状。中暑后怎么办?不妨记住“搬擦服掐”四字口诀。
搬:迅速将患者转移到一个阴凉、通风处,使其躺平,用扇子或者电扇为他扇风,解开其衣领裤带,以利于患者呼吸和散热。
擦:用淋湿冷毛巾擦拭患者身体,有条件地使用干毛巾包裹冰袋放置于患者头部或者腋窝等处,以帮助患者散热。
服:补充水分,小口慢饮用矿泉

水、淡盐水或者电解质饮料,以补充流失的体液。
掐:如患者一直昏迷不醒,可用大拇指按压患者的人中、合谷等穴位,涂抹解暑药物。若无好转,应及时拨打120送医。
上海第九人民医院(南部) 急诊科 徐兵(主任医师)

高温中暑 谨记“搬擦服掐”四字口诀



图IC

搬:迅速将患者转移到一个阴凉、通风处,使其躺平,用扇子或者电扇为他扇风,解开其衣领裤带,以利于患者呼吸和散热。
擦:用淋湿冷毛巾擦拭患者身体,有条件地使用干毛巾包裹冰袋放置于患者头部或者腋窝等处,以帮助患者散热。
服:补充水分,小口慢饮用矿泉

读者来信

读者王女士:我今年40岁,施行宫腔镜手术前发现有贫血,请问能否进行手术?是否要等指标正常后才能进行?

上海市同仁医院妇产科主任 医师丘瑾:宫腔镜手术是目前常见的一种微创手术,它被广泛应用于宫内疾病的诊疗上。一般来说,血色素在70g/L以上,对于宫腔镜手术和麻醉来说都是安全的。

此外,贫血在短期内往往不会改善。在进行宫腔镜手术时,医生可以在迅速止血的同时明确诊断病因。如果一味等下去,可能错过最佳治疗时机。

眼镜与健康

视觉健康:不同年龄段有不同关注点

不同年龄段人群面临的眼睛健康问题各有不同,关注点也应各有侧重。
1. 对于6岁前的儿童,应关注远视储备,重视斜视和弱视。6岁前的儿童,主要关注先天性眼部疾病以及斜视弱视的筛查和近视的预防。0~6岁的儿童视力发育尚不完善,存在一定的生理性远视,称为“远视储备”,其消耗速度决定了孩子是否过早发生近视。家长应定期带孩子到正规机构进行专业的验光,观察远视储备量,检查视力以及屈光状态,通过经常参加户

外活动、养成良好坐姿、用眼习惯等行为方式干预。对于已经近视的,要及时进行矫正。
2. 对6~18岁的学生群体,应注重控制屈光不正。这一阶段眼健康的关注重点包括近视、远视、散光、屈光参差、弱视、斜视、视功能异常等等,其中,近视防控是重中之重。同时,该年龄段的近视儿童青少年还需重视和积极预防高度近视。
3. 对18~40岁的人群,需要关注视疲劳。视疲劳现已成为青壮年人

群最为常见的眼部问题,极有可能加速视觉功能退化,导致过早出现老花眼,18~40岁是视疲劳的高发期。对于近视人群视疲劳的预防,首先,要进行精准的屈光矫正,欠矫、过矫以及散光不足都可能引起视疲劳;其次,要有良好的用眼环境和用眼习惯,在生活中可以适当放松、积极运动锻炼身体。
4. 对40岁以上的人群,需要开始关注老视。40岁以上的人眼睛功能逐渐衰退,老视症状逐渐显现,白内

产后抑郁并非矫情

说到产后抑郁,有人会很不屑,认为不就是生个孩子吗,觉得这是“矫情”“娇气”“故意找茬”。其实,大部分人对产后抑郁知之甚少,产后抑郁是一种严重损害产后妈妈心理健康的疾病,我国产后抑郁症的发生率高达17%,主要表现为情绪低落,对任何事情都没兴趣,烦躁易怒、敏感多疑、脆弱、莫名哭泣、自卑与负罪感等。心病还需心药医,积极有

效的心理干预可有效降低产后抑郁的发生。此外,调整产后妈妈的心理状态是关键。

家庭支持 丈夫的理解、陪伴、支持是妻子的最佳安慰。丈夫要多注意妻子的情绪变化,主动关心妻子,积极主动地承担家务和育儿的责任。

多参与社交活动 生完孩子后不要整天围着孩子转,应



图IC

该多参与社交活动,跑步、打球、瑜伽、唱歌、看书等都是不错的选择。

自我鼓励 产后要调整自己的心态,多看自己的优点,生下宝宝已经是你做的最伟大的一件事,成为母亲会让你你更加优秀。
张曦

茂昌眼镜
特约专栏
地址:南京东路762号 服务热线:63223839

障、青光眼等眼病发病率也开始上升,建议定期进行包括裂隙灯、眼压、眼底的眼部体检,对眼部高发疾病进行及早筛查诊断和治疗。另外,还得注意在户外活动时最好戴太阳镜减少紫外线伤害,日常也要减少看电子屏幕的时间等等。

总的来说,从出生到生命结束的各个阶段都需要重视眼睛的健康,毕竟,这是美好生活的重要组成部分。

千年观前街 一个采芝斋
苏州热线电话:0512-67276198 全国热线电话:0512-67274512
地址:苏州市观前街91号 网址:caizhizhai.tmall.com