

健康教育

寒露养生：注意滋阴润燥、防寒保暖



图片来源:IC photo

寒露”节气是天气转凉的象征，从寒露开始，气温会降低很多，冷热交替的季节正式来临，天气不再凉爽，而是慢慢过渡为寒冷，露珠寒光四射，正如俗语所说的那样“寒露脚不露”。那么，这个时候应该如何养生呢？为此，记者采访了市中医

蒙医院治未病中心主任朱晓。

“寒露时节，燥邪之气易侵犯人体而耗伤肺之阴精，如果调养不当，人体会出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等一系列的秋燥症状。所以，春秋时节的饮食调养应以滋阴润燥（肺）为宜。”朱晓告诉记者，“饮食宜‘收’，少吃辛辣发散的食物，如

辣椒、生姜、肉桂、花椒等。可适量多吃甘润的食物，如胡萝卜、莲藕、银耳、豆类、菌类、海带、紫菜、梨、柿子、苹果、香蕉、豆腐、牛奶、杏仁、白果、核桃仁、花生、蜂蜜、芝麻等。此外，寒露节气多食酸有助于收敛肺气，如橘子、柠檬、石榴、番茄、乌梅、葡萄等果蔬，既能护肺，又可增强肝脏功能。每日早餐宜吃温热的粥食，可添加大枣、山药、莲子、栗子、鸡鸭鱼肉等各种润燥食材，加强健脾暖胃、益气养阴、润燥养肺的作用。”

“寒露以后，随着气温的不断下降，最易由季节性感冒引发心脑血管病、中风、复发性慢性支气管炎、哮喘等疾病。所以要合理安排日常起居生活，这对身体的健康起着重要作用。《素问·四气调神大论》明确指出‘秋三月，早卧早起，与鸡俱兴’，早卧以顺应阴精的收藏；早起以顺应阳气的舒达。”朱晓说。

同时，朱晓提醒：“寒露脚不露”，由于两脚离心脏最远，血液供应较少，且脚部的脂肪层较薄，特别容易受到寒冷的刺激。足部受凉，机体抵抗力下降，病邪容易乘虚而入，轻则伤风感冒，重则可诱发慢性支气管炎、哮喘等呼吸系统

疾病。因此，寒露节气应尽量少穿凉鞋、不露脚踝，体弱及平素畏寒怕冷之人应当注意穿上能覆盖踝关节的袜子以护阳保暖，以免寒从足底生。此外，建议晚上用热水泡脚，素体怕冷之人更可用艾叶、花椒、当归等药材煮水沐足，能起到很好的温经通络的效果。此时节也不宜“秋冻”，应注意防寒保暖，有心脑血管疾病的患者，尤其要注意肩部、腰背、脚部的保暖。颈部、脖子是寒邪入侵的主要部位，会导致咳嗽、感冒、嗓子发炎，戴条围巾可有效保暖颈部。保暖，长者阳气渐衰，腰肌劳损等症状受冷的刺激容易加重，早晚出门时不妨穿个马甲。另外，广播体操里的腹背运动和蹲起运动都能很好地温暖腰背，时常用搓热的手捂在腰眼上也有很好的温热作用。泡脚，足部保暖除了穿厚袜子、棉拖鞋，还可以利用看电视的时间，站立时脚尖再放下，重复做至额头微微出汗。做完运动再用热水泡脚，可舒筋活血，温暖全身。由于气候渐冷，日照减少，风起叶落，时常引起凄凉之感，人们往往易于出现情绪不稳以及伤感、忧郁的心情。此时，穿颜色艳丽的衣服，可以防止悲秋。”

世界镇痛日：关注分娩疼痛

本报讯（实习记者 若谷）从2004年开始，国际疼痛学会将每年10月的第三个星期一定为“世界镇痛日”。今年10月16日为世界镇痛日。对于孕妇而言，“疼痛”是必须面对的难题，从顺产的“宫缩痛”到剖腹产的“术后痛”，分娩时撕心裂肺的疼痛，常被认为是升级为妈妈必须经历的痛苦。近日，记者采访了市妇幼保健院手术麻醉科主任杨海军。杨海军告诉记者，其实分娩可以不用硬扛，目前分娩镇痛技术已经十分成熟，可以大幅减轻自然分娩产妇的痛苦。

杨海军介绍，分娩痛是绝大多数女性一生中经历的最剧烈的疼痛，在疼痛指数中仅次于烧伤灼痛，表现有抑郁、孤独等情绪或心理障碍，严重的可引起老年痴呆等症。那么，老年人容易出现什么样的耳朵疾病？应该怎么呵护自己的耳朵呢？为此，记者采访了内蒙古医科大学附属医院耳鼻喉头颈外科副主任医师

“分娩镇痛的技术有很多，主要分为药物性分娩镇痛和非药物性分娩镇痛。椎管内阻滞麻醉是药物分娩镇痛的常用方法，具有镇痛效果好、用药方便、不良反应少等优势，可缩短产程，提升自然分娩率，它不仅有效减轻疼痛，还能在需要中转剖宫产时提供快捷、良好的麻醉效果。通俗地说，就是在腰部穿刺，置入导管于椎管内，管子另一端接镇痛泵，镇痛泵会持续把麻醉药泵注到椎管内，提供良好的镇痛作用。”杨海军说，“非药物性分娩包括导乐分娩、分娩球分娩、自由体位分娩、水中分娩、音乐疗法等。研究表明，非药物性分娩镇痛副作用少，但是镇痛效能低，目前主要作为药物性分娩镇痛的辅助方法。”

目前，很多产妇和家属对于分娩镇痛这项技术非常的认可，越来越多的产妇能接受这项技术。但是，产妇和家属对分娩镇痛是否对

母体和胎儿有影响还是比较关注的。“椎管内分娩镇痛这项技术是采用椎管内的麻醉技术，将低浓度、低剂量的麻醉药注入到椎管内，阻断痛觉神经的传导来达到镇痛的作用，镇痛效果确切可靠，对母体和胎儿几乎没有影响。”杨海军说，“这项技术非常成熟，大量的临床研究证实对胎儿是安全的，因为椎管内分娩镇痛的药物主要是作用于椎管内的脊神经上，大部分药液是和神经相结合，阻断了痛觉的传导，只有少量的药物会进入到血液，从血液胎盘再到达胎儿体内的药量是微乎其微的，此外，药物是直接注入椎管内，进入母亲血液并随乳汁分泌的药物剂量微乎其微，对宝宝没有影响，其药量浓度极低，产后也可立即母乳喂养。”

那么，何时做分娩镇痛呢？杨海军表示，随着对分娩镇痛这项技术的不断研究，现在认为，只要产妇进入到产程，出现有规律的宫缩

并且有做分娩镇痛的意愿，同时产科医生（助产士）检查适合自然分娩，麻醉医生评估没有椎管内操作的禁忌，就可以进行分娩镇痛。分娩镇痛适用于绝大多数有意愿接受分娩镇痛治疗的患者，但是还有一小部分有椎管内麻醉禁忌的患者是不适合的，如不能合作的病人、有凝血功能障碍的、穿刺部位有感染或损伤的患者等，此时可考虑非药物性分娩镇痛。

对于一些人有了打了无痛针会引发腰痛的疑虑，杨海军解释：“分娩镇痛和产后腰痛没有直接关系。产后会腰痛，很有可能是由于产前孕妇生理性缺钙、内分泌改变，使连接骨盆的韧带变得松弛。加上一天增大的子宫使孕妇的腰部支撑力逐渐增加，压迫盆腔神经、血管而引起腰痛。同时，产后劳累也会导致腰部肌肉不堪重负，很容易造成腰肌劳损而发生疼痛。”

老年人应该如何保护耳朵？

健康一直以来都是社会关注度较高的话题，而老年群体的听力健康问题也具有较高社会关注度。据悉，有部分老年人因长期听不见或听不清影响到听觉言语交流能力，表现出抑郁、孤独等情绪或心理问题，严重的可引起老年痴呆等症。那么，老年人容易出现什么样的耳朵疾病？应该怎么呵护自己的耳朵呢？为此，记者采访了内蒙古医科大学附属医院耳鼻喉头颈外科副主任医师

段宏。“内蒙地区的老人一般比较常见有感音神经性耳聋（一般称神经性耳聋）和传导性耳聋。神经性耳聋一部分是因为年纪大器官衰退而听不见，还有一些年纪大有基础性疾病的老人可能会发生突发性耳聋，还有一部分是遗传因素导致的。传导性耳聋最常见的就是中耳炎导致的，还有就是磕碰、外伤，或者肿瘤所引起的。”段宏告诉记者。

“如果老人出现听力不好、听

力下降，耳闷、耳鸣、眩晕或者耳疼痛、流脓等症状要及时就医。”段宏提醒，“平时尽量不要随便掏耳朵，尽量保持耳道的干燥避免进水。正常的耳垢（耳屎）会随着吞咽、咀嚼等动作，以及耳毛的摆动，自动排出耳道。当耳道被耳屎堵住，导致听力下降、耳痛，建议到专业科室就诊、清洗耳道。如果耳朵的分泌物有臭味或明显比平时黏稠，伴有耳痛症状，或者清洗耳道后仍感觉耳朵闷闷的、听力下降，需及时就医。”

同时，做好平时耳朵的保护也很重要。段宏建议：“老年人生活习惯要规律，进行适当运动，保持低油、低盐、低糖的饮食。正常起居，保证睡眠也很重要。要尽量避免长时间使用耳机，避免噪声，远离噪声，老年人要尽量避免噪声的影响。要正确用药，定期检查。老年人可能有一些基础病，要吃很多药，需要在医生的指导下正确用药。最好定期随访检查，必要时到医院做一些听力检查，如有问题要早发现、早干预、早治疗。”

防痴呆先“抗炎” “促炎饮食”将导致痴呆风险提高

■ 施艺

“抗炎饮食”作为一种新的饮食模式吸引了众多关注。常见的“抗炎食物”包括：果蔬、全谷物、鱼类、茶和部分调味品（生姜、大蒜、辣椒等）。与之相对，“促炎食物”包括：高糖及精制碳水化合物、高脂食物和油炸食物、红肉、加工肉类及其他加工零食。

这里的“炎”指的是慢性炎症，一般不为人所感知，是影响健康的“隐形杀手”，与多种慢性疾病相关，甚至是痴呆症这种对个人、家庭和社会影响巨大的疾病。

福建医科大学附属医院和医院研究团队发现：随着饮食炎症指数(DII,以客观评价食物的炎症效应)水平的增加，患全因痴呆和阿尔茨海默氏痴呆的风险也随之增加。每增加一个单位的DII，全因痴呆的发生率增加4.6%。该研究结论为预防痴呆的饮食提供了指导。

据介绍，这项研究涉及166377名参与者，中位随访时间为9.46年，

基于互联网的24小时饮食问卷(Oxford WebQ)的数据评估了饮食情况。在随访期间，1372名参与者先后发生了痴呆，包括543例阿尔茨海默病(AD)、267例血管性痴呆(VD)和54例额颞叶痴呆(FTD)。

研究发现，较高水平的DII与全因痴呆风险增加之间存在显著关联，在趋势检验中，DII与全因痴呆和其他亚型痴呆之间也存在显著的线性关联。进一步单独分析痴呆的各种亚型，结果显示，当DII升高到一定水平时，阿尔茨海默氏痴呆(AD)风险的增加与DII呈显著正相关。

研究人员发现，DII与大脑中白质高信号总量呈正相关，海马灰质体积随着DII的增加呈下降趋势，进一步支持了DII与痴呆之间的相关性。

在亚组分析中，按性别、吸烟状况、饮酒状况、体育活动、教育水平和痴呆家族史分组得到的结



果大致一致。相比之下，当按身体质量指数(BMI)分组时，观察到显著的效应变化，在BMI≥25的肥胖人群中，DII增加与痴呆风险升高显著相关。也就是说，高DII饮食诱导的高炎症反应可能更容易导

致肥胖人群患痴呆。

综上所述，这项研究发现，高膳食炎症指数与全因痴呆和阿尔茨海默氏痴呆的高风险相关，BMI和DII之间存在相互作用。（据《中国妇女报》）

慢病防治

控制高血压 享受健康生活

本报讯（记者 梁婧婧）高血压是一种世界性的常见病、多发病，严重影响患者的健康和生命质量。高血压是脑卒中和冠心病的重要危险因素。据了解，在临床上，高血压主要分为原发性和继发性两大类。在我国，95%左右的高血压都属于原发性高血压，其发生与遗传、年龄、精神压力、环境因素、不健康的生活和饮食习惯等诸多方面息息相关。那么，怎样才能有效防治高血压呢？为此，记者采访了市第一医院心血管内科副主任苏海丽医生。

“随着我国进入人口老龄化，高血压患者逐年增加。而且高血压呈年轻化趋势，中年人高血压患病率增高，而不少青年人因为无症状或只是头晕、头痛，忽略了患有高血压的事实，使之得不到早期的发现、治疗。很多患者是在体检时发现自己有高血压的，体检就成了一种提早预知身体状况的重要手段。所以当我们体检时，监测血压偏高绝不能麻痹大意，一定要找医生指导用药。”苏海丽说。

“许多年轻的患者对于高血压药物治疗有误区，觉得得了高血压没有症状可以不吃药，吃药就要终生用药，药品有副作用。其实药物在投入临床使用前，都会进行大量的试验，在试验过程中，会定期监测我们的肾功能，对其存在的副作用进行全面的评估，所以相对来

说高血压用药是比较安全的。另外，如果血压控制不好，会加剧全身动脉硬化，反而会伤及心脑血管等多脏器官，所以合理控制血压，可以最大限度地延缓高血压对靶器官的损伤，从而起到对靶器官的保护作用。”苏海丽告诉记者。

“很多老年人现在都有了监测血压的习惯，这是好事。但是有些人一旦发现血压降到正常范围内，就会自行减药或停药，这种方式是非常不可取的。有些老年人今天测血压高了，就吃上一片药，过两天一测血压降下来了就减半片药，甚至不吃药了，这种做法很容易引起病情反弹。血压忽高忽低，对于心脏和血管的损伤都是很大的。因此，不建议患者根据血压变化水平来自行调整药量。同时，对于确诊的高血压患者来说，初次用药一定要在医生的指导下进行。”苏海丽说。

“预防高血压要养成良好的生活习惯，比如坚持运动，健步走、游泳、打太极拳、跳广场舞等。饮食上要注意少吃高油和高糖的食物，限制食盐摄入。戒烟限酒，保持充足睡眠。”苏海丽还提醒，“高血压患者如果单一用药效果不明显，可以考虑联合用药。在服用降压药的同时，也要积极改善生活习惯。有任何疑问都要及时咨询医生，不可私自改变用药剂量，更不能随意换药和停药。”

健康服务

加强传染病防治，健康入秋冬

■ 张家祺 赵贝贝

即将迎来秋冬过渡期。秋冬季，哪些传染病容易高发？该如何预防？带着这些问题，记者采访了西安交大一附院感染科主任叶峰。

记者：秋冬季有哪些易发传染病？

叶峰：秋冬季常见的传染病可分为3大类：肠道传染病、呼吸道传染病和虫媒传染病。

常见的肠道传染病有霍乱、伤寒、副伤寒、痢疾、轮状病毒引起的感染性腹泻和甲型肝炎。这类传染病是“吃进去”的传染病，通常是由于细菌或病毒污染了手、饮用水、餐具或食物等，被人们吃进去后发病。

常见的呼吸道传染病有流感、麻疹、风疹、流行性腮腺炎、水痘、肺结核。这类传染病经呼吸道传播。细菌或病毒可直接通过空气，或利用灰尘中的飞沫经呼吸道进入人体后发病。

常见的虫媒传染病有乙脑、疟疾、登革热、流行性出血热。这类传染病通过昆虫传播。例如，蚊子叮咬病人，再叮咬健康人，将细菌或病毒传入健康人体内引起发病。

记者：秋冬季易发的传染病有哪些症状？

叶峰：甲型肝炎，简称甲肝，是由甲型肝炎病毒引起的一种以肝脏损害为主的肠道传染病。该病以粪便可作为主要传播渠道。病人的粪便、尿、呕吐物污染环境后，以及食物、食具、水源或人的手上病原体未经消毒，很容易将病毒传染给他人。

流行性感冒，简称流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，起病急、传染性强。患者表现为怕寒、发热、以及头痛、全身酸痛、软弱无力等症状。部分患者有胃肠道症状，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。还有患者以肺炎症状为主，发病1—2天后会出现咳嗽、气喘等症状。

流行性腮腺炎发病急。患者会出现发烧、怕冷、头痛、食欲不振等症状。该病最大的特点是口腔周围的唾液腺肿大，以耳垂为中心，向周围扩散。患者张口或者咀嚼时腮腺部位有疼痛感，吃硬的或酸的食物时，疼痛会加剧。

麻疹发病初期，其症状和感冒症状差不多，患者有发烧、咳嗽、流鼻涕、怕光、流泪等现象。发病2—3天后，口腔黏膜会有改变，口腔内两侧白齿的颊黏膜上，有灰白色针尖大小的点，周围伴有红晕。发病3—4天后，患者开始出皮疹。皮疹会按照耳后、颈部至面部、躯干、四肢，最后到手心、脚心的顺序出现。患者出疹一般持续3—5天，持续高烧，常伴有呕吐、腹泻等症状。疹子出齐后，患者体温开始下降，并逐渐恢复正常，

症状也随之减轻。水痘潜伏期为7—17天。水痘前驱期，成人患者会出现发热、头痛、全身不适及上呼吸道症状。水痘出疹期，皮疹先见于躯干、头部，后延及全身。皮疹发展迅速，开始为红斑疹，数小时内变为丘疹，再形成疱疹，然后干结成痂。此过程有时只需6—8小时，如无感染，1—2周后痂皮脱落，一般不留瘢痕。

肺结核患者主要表现为轻度咳嗽、吐痰或痰中带血、全身不适、倦怠乏力、以及烦躁、心悸、发热、食欲减退等症。肺结核胸膜炎可出现胸闷气短，甚至胸痛等症。有的患者表现为高热，因此常被误诊为感冒而延误治疗。

流行性乙型脑炎简称乙脑，是由嗜神经的乙脑病毒所致的中枢神经系统急性传染病。该病经蚊子等吸血昆虫传播，临床表现以高热、意识障碍、惊厥、呼吸衰竭及脑膜刺激征为特征。部分患者有严重后遗症，重症患者病死率较高。

记者：如何预防秋冬季传染病？

叶峰：日常生活中，应注意饮食卫生，不暴饮暴食；不吃生冷、不洁、腐败变质的食物；隔夜饭菜和买回来的熟食要重新蒸煮；生食瓜果蔬菜要洗净消毒，带皮的水果和蔬菜尽量削皮吃；碗、筷等餐具要严格消毒。

应养成良好的卫生习惯，讲究个人卫生，外出回家、饭前便后洗手；不随地吐痰，不随地大小便，不到被污染的河、塘水中取水、洗澡；经常对日用品进行日照消毒和适当处理，加强个人防护。

应尽量避免与确诊的呼吸道患者接触；了解传染病相关知识，不乱用药，特别是不自行使用抗菌素进行不规范治疗。

人体受凉后，呼吸道血管收缩，血液供应减少，局部抵抗力下降，病原体容易侵入。人们应注意气候变化，及时增减衣服，避免淋雨、受凉。体育锻炼可增强血液循环，提高人体免疫力。人们可增加户外活动，如做早操、晨跑、散步、游泳、打太极拳等。

充足睡眠能消除疲劳，调节人体各种机能，增强免疫力。人们平时应注意生活规律，保证充足睡眠，补充营养；注意饮食均衡，保证每天适量的蛋白质、淀粉、脂肪、水分和维生素的摄入，多喝温开水或茶水，保持鼻腔黏膜和咽喉的湿润。保持良好的心态也有助于预防秋冬季肠道传染病。

此外，可进行免疫预防。在流行性传染病的高发季节前，人们可接种相应的疫苗，如流感疫苗、肺炎疫苗、流感疫苗等进行预防。

（据《陕西日报》）