

健康视点

秋老虎来袭 暑热天需防“热伤风”

已过立秋,但海南气温近期又有所回升。高温下,酷热难当,人们极易伤风感冒,患上“热伤风”。接受记者采访时,海南省中医院保健科专家符光雄表示,热伤风没有传染性,但可能会诱发慢性支气管炎、哮喘等疾病,应该引起人们重视。

■ 本报记者 侯赛

夏季“热伤风” 发汗退热不用管

前两天,家住海甸岛的李文在太阳下暴晒了2个小时,浑身冒汗。工作后,她赶紧往空调房跑,体温马上降了下来。回家路上,李文突然感觉身体开始发烫,头也发晕,浑身无力,体温竟然高达38.5℃。由于烧得实在难受,她只能到医院,最后被确诊为热伤风。

符光雄指出,夏日感冒中较常见的是暑热感冒和暑湿感冒。暑热感冒通常会有中度以上发热,体温可达38.5—40℃,伴有咳嗽、咽痛、咳痰、鼻塞、流涕、全身乏力、头昏脑

胀、恶心呕吐等症状,即人们俗称的“热伤风”,是在湿热天气中受凉所致。

有些人在夏日感冒发烧后,不管三七二十一,蒙上厚被子让自己发汗,或吃一些有发汗退热功效的药,以为出汗就能降温退烧。其实,夏日常见的感冒最主要的症状就是发烧,一般没有明显怕冷的症状。即便出汗后,热度也难以降下来。因此,对夏天常见的暑热和暑湿感冒,不能靠发汗来退热,而是应该先清热解暑。

符光雄表示,门诊中,大多数病人病情的急性发作都有一定的诱因,比如受凉、劳累、情绪因素等,和热伤风有一定的关系。另外,接触花粉、霉菌等导致过敏,

也可使呼吸道免疫力下降发生热伤风。

热伤风后 提防再次着凉

符光雄提醒,人们得了热伤风后,要注意不能再着凉。伤风感冒是从咽喉部开始的,通过良好的休息可以增强身体的抵抗力,增加咽喉部位的血流量,使咽喉感染部位的毛细血管不再继续扩张,不再继续压迫神经,嗓子痛也就会慢慢减轻。

同时,注意减少活动。患热伤风时,人们消耗的体力与参加重体力劳动差不多,所以人容易感到浑身没劲儿。如果此时的活动量还跟平常一样,身体

里就会释放出一种影响产生抗体的激素,对恢复身体健康是没有好处的。

得了热伤风后,最好喝些热的酸性饮料,如西红柿汤等。喝热酸性饮料能酸化喉部,从而控制病毒在喉部的繁殖。热伤风往往会大量消耗身体里的维生素A,吃点鱼肝油或者维生素A片有助于康复。

防治“热伤风” 饮食需清淡

专家表示,日常生活中,要预防热伤风,首先要做到饮食清淡。酷暑夏日,在适当补充肉类的同时,要多吃新鲜的蔬果和具有除湿祛暑功效的食物,

如扁豆、绿豆、四季豆、豌豆等。雪糕、冷饮则应尽量少吃,尤其是寒气体质重、消化不良的人。

第二、生活中不要贪凉。很多人外出回家、大汗淋漓时,喜欢马上冲冷水澡或对着空调的冷风直吹,很容易因此引发疾病,必须及时更换汗湿的衣服。日常生活中,空调的温度不宜开得太低,以免着凉感冒。

第三、家中要常备一些避暑药物。藿香正气水具有止痛、抗菌及防腐作用,适合大部分夏季外感风寒的患者使用;人丹具有清热解暑、避秽止呕之功效;十滴水具有祛暑散寒、健胃之功效;六一散则有清暑利湿、保护胃肠之功效。

心脏不好,旅游需当“心”

患者应尽量乘火车出行,旅行途中应按时起居

■ 本报记者 马珂 实习生 吴宝琪
通讯员 杨秋梅

张崇明(化名)是海口某私企老总,2012年因过度劳累导致急性心肌梗死发作。在医院做冠脉搭桥手术后,他的身体恢复了正常。张崇明近期决定陪老伴去岛外走走。但是,老伴却不赞同,担心他在路上病情会发作。

心脏病患者适合远行吗?出行时,路上突发心肌梗死怎么办?解放军第187医院老干病房主任、副主任医师刘志勇表示,长途旅行中会发生很多不可预知的事情,一般不建议心脏病患者远行。即使病情稳定,有人陪同出行,患者也一定要做好出行准备。

刘志勇提醒,出行前,心脏病患者首先要到医院检查自己的身体是否适宜出行。通常情况下,心功能Ⅱ级和Ⅲ级患者,因体力不足,不宜出行,其中Ⅱ级尤其不可进行爬山、游泳等剧烈活动;Ⅲ级只可在家附近做些小范围活动。心绞痛频繁发作、急性心肌梗死后处于康复期的患者,3个月内绝对不能外出。

其次,要关注旅行目的地的天气情况。过热、过冷、过湿地域容易引发脑梗塞,不建议心脏病患者选择出行。心脏病患者出行前,一定要提前关注目的地天气。旅途中要按时起居,定时、定量进餐,每天保证睡眠时间在10小时左右。

虽然乘飞机能缩短路途、减少疲

劳,但是飞机上升与降落时的气压会诱发心脏病急性发作。由于空中治疗与急救条件有限,不利于治疗,因此患有严重心律失常、心力衰竭、频发心绞痛的心脏病患者,建议乘火车出行。

旅途中,心脏病患者除了按时服用常规药物,预防心肌梗塞复发外,还应随身携带近期心电图和急救药品。一旦出现15分钟以上的心绞痛,且发作的次数增多,疼痛级别高时,患者应立即卧床,舌下含服硝酸甘油的同时做好送医准备。送医途中,患者可持续或间断使用硝酸甘油,以提高心肌梗塞的治愈率。切忌直接背患者去医院,避免途中颠簸,加重病情。

旅行途中,晕机、晕车、晕船容易诱发胃肠炎,进而引发心脏问题。所以患者可在随身药箱里携带相应药物以缓解症状。如果症状不能及时缓解,应及时就医。



本期坐诊:海南拜尔口腔医院特诊科主任 杨瑾瑛

刷牙切勿盲目使用电动牙刷 7岁以下儿童难以掌握刷牙力度,不推荐使用电动牙刷

读者咨询:如今,不少人追捧电动牙刷,不少家长不光自己用电动牙刷,也给孩子也配备了儿童电动牙刷。日常生活中,什么样的人才可使用电动牙刷?电动牙刷就一定比传统牙刷好吗?

医师答复:正确的刷牙方式、时间、频率才是口腔健康的保证,人们不应盲目迷信电动牙刷,尤其是7岁以下儿童由于难掌握刷牙力度,不推荐使用电动牙刷。

电动牙刷刷到底有哪些利弊呢?专家表示,电动牙刷不需任何手部动作配合,就能以最好的角度全方位地清洁牙齿,与传统的手动牙刷相比,电动牙刷可以用较短的时间,更加有效地清除细菌斑,减轻牙龈炎,控制牙石形成和色素沉积,减少牙龈萎缩和牙颈部牙体组织磨损。此外,电动牙刷对于一些需要特殊口腔保健的消费者十分有利,如戴固定矫治器的口腔正畸患者、口腔内有有人工种植牙齿的患者、有复杂的充填物或修复体的患者、牙龈炎或牙周炎患者等,还有对使用手动牙刷缺乏手腕灵活性的消费者及没有自己刷牙能力的残疾人。

专家表示,电动牙刷虽然给人们的生活带来了一定的方便。不过,如果在使用时不注意掌握正确的方法,使用时



间过长,用力过猛,就会对牙周组织造成伤害。而且,旋转式的机械运动,对牙龈的损伤可能比人工上下清刷时更大,对牙齿会造成一定程度的磨损,甚至引发牙周炎。所以,在使用电动牙刷时,要注意刷牙的方法和时间,认真地控制电动刷头的走向及其与牙齿接触的时间和面积,这样才能达到保护牙齿的目的。

目前,虽然一些家长热衷给孩子购买电动牙刷,但杨瑾瑛并不建议儿童过早使用电动牙刷。“因为电动牙刷的频率和力度是固定的,在刷牙时,有的孩子不会像大人那样很好地掌握合适的使用方法,一不小心就可能损伤稚嫩的牙龈。

使牙龈出现红肿、出血等症状,牙齿还会因此遭到剧烈的磨损。长期使用会引发牙周炎或牙齿脱落,不利于儿童的牙龈发育。”

那么,可使用电动牙刷的人群,该如何选择电动牙刷呢?专家给出以下三条建议:首先,选择可以调节振动频率的软毛电动牙刷。第二,单纯振动式的要比单纯旋转式的除菌效果更好,因为旋转式的牙刷容易将细菌贴在牙缝上。第三,无论是用普通牙刷,还是电动牙刷,最好半年做一次口腔保健,由牙医评估刷牙是否到位,牙刷的软硬程度是否损伤了牙龈和牙齿。(本报记者侯赛)

口腔溃疡经常发作怎么办?

日常生活中,应注意保持口腔卫生,避免食用膨化、油炸、过烫食物

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

口腔溃疡是现代人常患的口腔疾病,虽不是大病,但是由于炎症处明显疼痛,且容易反复发作,容易导致人食欲不振和心情烦躁,对正常生活带来影响。若溃疡经久不愈,质地变硬,则应引起重视,及时就诊,排除癌变的可能。

一般人认为,口腔溃疡夏天多发,是因为体内火气旺导致的。解放军第425医院口腔科主任袁坤表示,真正原因其实并没有那么简单。口腔溃疡的发生与人体免疫功能紊乱、维生素微量元素缺乏、消化系统和内分泌系统疾病,及精神紧张等多种因素相关。

袁坤表示,口腔溃疡是口腔粘膜的常见疾病,发病率高达20%,有遗传倾向,好发于青壮年人,尤以女性多见。当身体出现胃肠功能紊乱、月经失调、精神紧张、劳累、感冒,或缺乏铁、锌等微量元

素时,都会诱发口腔溃疡。目前,还没有根治口腔溃疡的药物,以下方法可以帮助患者减轻症状,加快愈合:

局部涂敷药物 可从依照个人情况,从下列中西药物中选择适合的一种对患者处进行涂敷:庆大霉素注射液,或西瓜霜、冰硼散、养阴生肌散、双料喉风散等药粉,或选用珍珠粉与适量蜂蜜调和物,或川黄连末6g与蛋黄和麻油调和物,一日3次涂敷患处。若溃疡疼痛难忍严重影响进食和生活质量时,可擦干溃疡面后用棉签蘸少许复方甘菊利多卡因凝胶涂于溃疡处,有迅速麻醉止痛效果。

药液含漱 可选择0.02%氯己定溶液、0.1%高锰酸钾液,或3%复方硼砂溶液等含漱,一日4到5次,每次10ml,含于口中5~10分钟后吐掉。中药方面,也可选择野蔷薇根煎水,或用金银花、菊花、金莲花、白芷、竹叶混合煎水进行含

漱,每日3次。

口服中药 可以尝试用蒲公英、竹叶、灯芯草适量煎水,一日服用3次,或者采取升麻、黄连、竹叶煎水,一日口服2次。

除了以上的药物治疗方法外,袁坤建议,曾患口腔溃疡的患者,平常应注意保持口腔卫生,避免食用膨化、油炸、过烫食品,减少口腔粘膜损伤。此外,应注意饮食清淡、营养均衡,多吃蔬菜水果,少食烧烤、腌制、辛辣食物,戒除烟酒;坚持体育锻炼,保证充足的睡眠;养成每日定时排便习惯,保持大便通畅。在情绪调节方面,避免焦虑和过大压力。妇女在经期前后要注意休息,避免过度疲劳。

专家提醒,若除口腔溃疡外,还出现外生殖器溃疡、皮肤结节性红斑、结膜炎等损害,应行身体的全面检查,以排除其他疾病的可能。

保健百科

莫把胆囊疾病当“胃病”

■ 本报记者 侯赛

胆囊疾病是人类常发病症,却一直未被人们所重视。很多人常常将胆囊疾病发作,误认为是胃病发作,从而耽误治疗甚至导致癌变发生。胆囊疾病会给健康带来什么困扰?日常生活中应如何预防?记者近日就此采访了海口市人民医院肝胆胰外科主任张剑权。

55岁的王女士出现反复“胃疼”的情况已有10余年,她曾进行胃镜检查,被诊断为患有“慢性浅表性胃炎”。今年1月,她再次“胃疼”起来。海口市人民医院专家B超检查后发现,多年来困扰谭女士的“胃疼”,其实是“胆囊结石”发作导致,进行胆囊切除手术治疗后,王女士再也没有出现“胃疼”症状。

张剑权表示,不少患者将胆囊疾病错当成胃病治疗,如不及时发现治疗,很容易导致其他并发症,甚至出现癌变。目前,常见的胆囊疾病主要有胆囊结石、急性胆囊炎、胆囊息肉样变和胆囊癌等。其中,胆囊结石最多,而情况最严重、最难治疗的则是胆囊癌。

张剑权表示,在胆囊疾病中,胆囊结石主要发生在成人身上,女性发病率高于男人,通常为男性发病率的二倍。此外,40岁后,胆囊结石发病率会随年龄增长而增高,发病与多种因素有关。女性激素、肥胖、妊娠、高脂肪饮食、糖尿病、高脂血症、胃切除、肝硬化等因素都可引起胆囊结石。

专家提醒,胆囊癌早期无特异性临床表现,或只有慢性胆囊炎的症状,早期诊断很有困难。可一旦出现上腹部持续性疼痛,包块,黄疸等,病变已到晚期。因此,日常生活中,要注意从以下两个方面预防胆囊疾病:

饮食预防 少吃含脂肪量高的食物,如肥肉、油炸食物,尽量用植物油代替动物油;少食含胆固醇量高的食物,如鱼子、蛋类、蛋黄、食肉动物的肝、肾、心、脑等;饮食以蒸煮炖烩等清淡为佳,切忌炒、炸、烧、烤、熏、腌制食品;宜多吃西红柿、玉米、胡萝卜等富含维生素A的食物;定时定量进食,忌烟酒及辛辣刺激生冷食物,如辣椒、芥末。

生活护理 患者用药应有医生指导。对肝胆有害的药尽可能少用,对滋补品、保健药、茶饮等要慎用。根据身体状况,加强身体锻炼,如散步、打太极拳、游泳等,有利于增强体质,提高免疫力。进行适当的锻炼,但不可过于疲劳,增强自身免疫力,保护机体和肝胆功能。保持健康良好的心态也很重要。

血脂升高? 或是这些药物作怪

临床上已发现以下几类常见的药物可引起血脂升高。

降压药 除硝苯地平外,复方降压片也是常用的降压药之一,患者用药后血压缓慢下降,但甘油三酯和胆固醇却明显升高。此药还会降低高密度脂蛋白,这就更容易使血液中的胆固醇升高。

β受体阻滞药 心得安是目前常用的β受体阻滞剂之一,在服用心得安2个月时可使血清甘油三酯水平升高,高密度脂蛋白水平降低,服用半年后血清总胆固醇和低密度脂蛋白水平也升高,故不宜久用。

苯妥英钠 苯妥英钠是应用较早的一种抗癫痫药,同时有抗焦虑、抗心律失常作用,临床应用比较广泛。如果连续口服3~6个月,可以使血中胆固醇平均升高19%。

抗精神病药 如口服氯丙嗪9周时可使血清甘油三酯和总胆固醇水平明显升高。此外,药物还可通过影响某些脂蛋白代谢酶的活性,使血脂代谢发生障碍,引起血脂异常。

口服避孕药 口服避孕药者低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯水平明显升高;而对高密度脂蛋白的影响则取决于口服避孕药中所含雌激素和孕激素的比例。因此,女性口服避孕药一定要在专科医生的指导下合理选用,并应定期进行血脂检查。一旦发现血脂异常,应在医生指导下改用其他口服避孕药。(桑文)

糖友需牢记远离疼痛5法则

糖尿病周围神经病变是与长期高血糖水平伴随出现的一种神经损伤,给很多糖友生活造成困扰。其实,这种让糖友产生痛感的神经病变是可以避免和控制的。美国“健康监测”网站近期归纳了防治糖尿病相关疼痛的五种方法。

不对身体施加额外压力 糖尿病患者平时不要跷二郎腿,也不要用手肘支持整个身体,这些姿势会造成神经损伤。

轻柔按摩手脚 这样做能改善这两个部位的血液循环,刺激神经,暂时性地缓解疼痛。

有规律的体育锻炼 保持身体处于活跃状态有助于控制血糖水平,当然也有助于把体重控制在合理范围内,从而减少神经损伤。

悉心护理双脚 每天都要检查双脚是否有水泡、伤口或溃疡的任何迹象。由于神经损伤会导致双脚没有感觉,所以这些症状可能会被忽视,从而发展为感染或溃疡。

不要强忍疼痛 除了处方药,有些非处方药(如扑热息痛、布洛芬等)也能缓解疼痛。患者可以有规律地小剂量服用这类止痛药,而不要等到疼痛变得严重时再服药。当然,在服用任何药物之前,一定要咨询医生的意见。(生时)

