

## 五种疾病可引起咳嗽

进入冬季以来，随着天气愈发寒冷，咳嗽的人群也随之增多。咳嗽是人体清除呼吸道内的分泌物或异物的保护性呼吸反射动作，其本身不是疾病，是身体的防御反应，但如果长期、反复咳嗽是有害的，可使呼吸道内的感染扩散、影响休息，甚至可导致呼吸道出血。因此，一旦出现咳嗽，最好应寻找病因，积极治疗，消除病根。

**普通感冒** 俗称“伤风”，是上呼吸道感染引起的一种疾病之一。普通感冒多由鼻病毒引起，由于病毒进入人体引起上呼吸道黏膜发炎所致，起病较急，主要表现为鼻部症状，如喷嚏、鼻塞，也可表现为咳嗽、咽干等。

**支气管炎** 大多是由于上呼吸道感染蔓延而来，发病较轻，初期多为干咳，随之逐渐出现阵发性咳嗽，剧烈时常常伴有恶心、呕吐及胸部、腹部肌肉疼痛，可有少量黏痰，其中，慢性支气管炎以长期反复咳嗽、咯痰，冬季或天气变化时加重为其特点。

**咽炎** 咽炎是上呼吸道感染的症状之一，患者常有咽痛、吞咽困难、声音嘶哑、咳嗽、咳痰、痰中带血，可伴胸痛或呼吸困难等。

**肺炎** 肺炎多由上呼吸道感染或支气管炎引起的，也可由细菌、真菌、寄生虫等病原微生物，以及放射线、吸入性异物等理化因素引起。临床主要症状为发热、咳嗽、咳痰，痰中带血，可伴胸痛或呼吸困难等。

**急性喉炎** 急性喉炎是指喉黏膜和声带的急性非特异性炎症，为呼吸道常见的急性感染性疾病之一。急性喉炎除了干咳和喉部疼痛外，最典型的症状是声音嘶哑，甚至发不出声音来。少数重症者会由于喉腔黏膜水肿引起吸气性呼吸困难。（桑文）

## 产后盆底康复要趁早

产后42天至1年是盆底肌最佳康复锻炼时间

■ 本报记者 孙婧

近日，在三亚市中医院门诊楼二楼妇产科的一处治疗中心，该院主治医生李素芳正在对一名接受盆底康复治疗的患者进行回访。该患者产后一年左右就发现自己大笑或是咳嗽时会控制不住地漏尿。这种意外状况常常让身为教师的她十分尴尬。在李素芳的建议下，她接受了该院新引进的盆底疾病防治与功能康复项目。如今疗程已过半，疗效明显，漏尿的情况已经少有发生。

据介绍，三亚市中医院从法国引进这一项目并于今年10月开展运行。该院是海南第一家引进女性盆底康复项目的医院，育龄后的女性成为康复项目的主要目标人群。

作为项目负责人，三亚中医院妇

产科主任杨林峰表示，“盆底肌一旦受损，则会引发漏尿、阴道松弛、大便失禁等盆底功能障碍类疾病，严重者甚至会产生子宫脱垂、慢性盆腔疼痛等疾病，需要手术治疗。”

**妊娠生产是盆底肌障碍第一诱发因素**

据介绍，盆底肌障碍产生的因素有四大类：多次妊娠及分娩、低雌激素水平、肥胖及腹压增加和手术创伤。其中绝大多数女性都会面临的妊娠、生产，是盆底肌障碍的第一大诱发因素。临床上的数据显示，育龄后女性，有40%出现盆底功能障碍，首先直接影响到阴道的肌肉能力，导致阴道松弛，进而可能降低夫妻性生活快感。

而低雌激素水平（衰老），是盆底

肌障碍的第二个诱发因素。到了中老年，女性盆底功能障碍的典型例子就是尿失禁，发生率在50%以上。到了这一步，咳嗽、大笑、运动、搬重物等动作，都有可能引发漏尿，导致社交尴尬，严重者甚至产生心理障碍，不愿出门社交。

**及时治疗减轻盆底肌受损后遗症**

“盆底功能障碍类疾病，虽不会致命，但是严重影响生活质量，甚至对病人的心理状态也产生影响，不夸张地说，漏尿成为一些中老年女性社交恐惧的重要原因。”杨林峰表示。

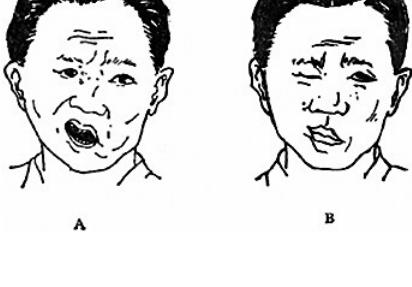
杨林峰表示，盆底肌项目能够帮助盆底肌重新收紧，从而规避或是减轻盆底肌受损带来的系列后遗症。产

后42天至1年内是盆底肌的最佳康复锻炼时间。

据介绍，该项目目前能在产后康复中发挥作用，包括术后镇痛、便秘、腹胀及子宫复旧等。随着项目的成熟与临床反馈，三亚市中医院将考虑加入针灸、药疗等中医康复手法，让康复效果得到进一步巩固。



## 冬季天冷需防面瘫



冬季是面瘫的高发季节。日常生活中，应该如何预防面瘫呢？且听海南省中医院主任医师邱晓堂教授为大家来“支招”。

■ 见习记者 徐晗溪

**天冷风寒，面瘫高发**

引起面瘫的原因有很多。邱晓堂表示，除了病毒感染、代谢障碍，受寒是其中一个很重要的原因。根据临床病例来看：长时间吹风或者衣着单薄却又处于寒冷环境之中，容易导致头部、面部因受冷而受到刺激，引起局部营养神经血管痉挛，从而造成面神经分布区域缺血、水肿、受压，继而发病。

因此，头部面部容易因受风而引起面瘫。除了要防风保暖之外，日常生活中，还可以通过以下具体措施预防面瘫：第一，加强身体的调摄；第二，注意保持正常、有规律的生活起居；第三：平时注意养生调摄。

**面瘫不是老年人“专利”**

从临床病例分析，气候变化比较大的时候，人们发生面瘫的情况会比较多。但是，患者的年龄和性别，都没有严格的趋向性。比如，临床上，也曾出现过几个月的宝宝也患上了面瘫的病例。当然，老年人因为身体虚弱，可能比较容易感受风邪。除此之外，孕妇、产妇也要格外注意。因为孕产妇自身气血要养胎儿，或者化生乳汁，相比之下，头部面部经络会空虚一些，因此会更容易受风。

邱晓堂指出，目前，很多年轻人生活压力比较大，工作紧张，平时不注意饮食起居，这样的人反而更危险。所以，大家还是要从日常生活中留心保

养。例如，在饮食方面，要忌食烟酒、肥甘厚味、腌制品、辣的东西、海鲜等发物。再者，除了调理好饮食，还要放松心情，不要过度劳累，特别是不要熬夜。如果有条件的话，晚上可以用热水蒸腾面部，加强面部新陈代谢。这些对于预防面瘫，都有很大的帮助。

**面瘫并不等于中风**

由于面瘫和中风都会眼斜口歪的症状，日常生活中，人们经常会混淆这两者。邱晓堂指出，掌握好以下几点，就能做出科学区分。

首先，面瘫和中风都会出现口舌歪斜，偏身麻木的症状。这是因为邪风入体，气虚会引发面瘫和中风的发病。但二者还是有一定的区别，面瘫主要的表现症状在于面部神经核肌肉，是面部神经瘫痪；而中风的表现在于全身，中风会导致全身出现麻木和瘫痪状态。需要注意的是，中风的发病率、死亡率、复发率都特别高，而面瘫基本不会带来死亡率。

其次，中风是脑血管疾病，面瘫则是一种面神经病变的疾病。因此，二者的发病病因和症状还是存在着很大的不同。例如，面瘫患者会出现面部肌肉瘫痪、皱纹消失、鼻唇沟变浅等症状，面瘫会发生在任何年龄段；而中风患者多数会猝然昏倒，伴发口角歪斜、语言不利而出现半身不遂，中风多发于老年人。

专家提醒，出现面瘫或中风后，一定要及时去医院就诊，以免影响后期的治疗。

■ 本报记者 侯赛  
特约记者 汪传喜

眼下，海南成为众多候鸟老人“猫冬”度假的胜地。很多游客一到海南就问哪里能吃海鲜？海南四周环海，海鲜十分丰富。海口市人民医院中医保健专家王德提醒，并非人人适合吃海鲜，以下几类人群要慎吃。

**痛风病人少吃虾蟹**

海鲜是一种高蛋白也是高嘌呤食物，如果确定患有高尿酸血症或者痛风病史的患者，过量的食用虾蟹，容易加重或诱发痛风的发生。这类患者往往在病情未发作前，和平常人并无两样，但一旦发作起来，严重时连基本的行动能力都无法正常进行，需要家人搀扶方能行动。

**过敏体质者、皮肤病患者不宜食用海鲜**

吃海鲜、水产易引发的疾病，除了痛风外，还易诱发过敏体质的人皮肤过敏。海鲜对于有皮肤病、疮疡患者也不宜食用。过敏体质的人食用后，容易出现全身性瘙痒，出现风团样的疙瘩，然后就是奇痒不止等过敏表现。由于患者在个人体质上往往存在差异，病情也有轻重缓急，一旦出现过敏症状后，最好的建议还是前往专科医院进行治疗，不要盲目地自行用药。

**脾胃不好应先健脾**

人们脾胃不好就是消化功能比较差，体质偏虚寒。而海鲜性平，多偏凉，含蛋白质高。脾胃不好的人大量吃海鲜，容易出现消

**你会吃海鲜吗？部分人群应慎食**

化不好、腹泻的情况。如果脾胃不好，又想多吃海鲜怎么办？

王德提醒，那就需要健脾。按中医理论来讲，诸如高尿酸血症、脾胃不适往往属于湿热留在体内引发的病变，在饮食保健方面，应该多吃祛湿热的东西，比如祛湿茶，比如薏米、土茯苓、茯苓、木棉花、茵陈等一类的汤水。脾胃功能调理好后，消化功能增强，吃海鲜就不会出现消化问题。

**肾功能不好，吃海鲜忌过量**

肾功能不好的人要限制蛋白质的摄入，因为海鲜不油腻，很容易摄入过量。“比如吃2两肉与吃2两虾的感觉不同，吃虾很容易一吃就吃很多，导致蛋白质超标，这对肾功能差的人来说很不好。”

**健康小贴士**

**吃海鲜时别吃葡萄**

吃海鲜时不能搭配寒凉食物或高嘌呤食物一起进食。具体来说，如果吃海鲜的时候同时吃柿子或葡萄或石榴或山楂，会降低海鲜蛋白质的营养价值。因为这些水果本身就是“寒凉”食物，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且容易致海味中的钙质与鞣酸结合成不易消化的物质，引起肠胃不适、呕吐、腹泻，引发脾胃失调。

**吃海鲜时别喝啤酒**

很多人吃海鲜时，喜欢喝啤酒的饮食习惯并不健康。海鲜与啤酒同吃，海鲜中的嘌呤、苷酸与啤酒中的一些物质混合后，容易发生化学反应，使血液中的尿酸增加，尿酸不能及时排出体外，以钠盐的形式沉淀下来，容易形成结石或引发痛风。

## 康芝药业携手恒卓科技布局高端医疗器械市场

1月4日，国内唯一一家以儿童药为主的上市公司——康芝药业与北京恒卓科技控股有限公司在广州举行签约仪式，正式达成战略合作关系，双方希望通过爱益声人工耳蜗产品的推广，共同推动人工耳蜗技术在国内市场的发展和进步。康芝药业董事长洪江游、恒卓科技董事长兼CEO王阳，及越秀产业投资基金副总裁林国春等嘉宾出席签约仪式。

人工耳蜗技术是国际上一项治疗重度听力障碍的高科技手段，我国听力障碍人数约有2800万人，大部分可以通过人工耳蜗技术来恢复听力。恒卓科技是全球极少数具备研发及生产人工耳蜗能力的公司，也是国内三大人工耳蜗企业之一，其爱益声人工耳蜗产品优势显著，其人工耳蜗体内植入物专利技术已获得CFDA第三类医疗器械注册证，治疗效果达到国内外领先水平。

作为恒卓科技的战略合作伙伴，康芝药业通过增资入股恒卓科技，希望借助恒卓科技在人工耳蜗技术领域的技术优势，使更多的听障儿童受益。针对

双方的战略合作计划，洪江游表示，此次重大合作，是康芝药业在医疗器械领域的探索性布局。新的一年，康芝药业将充分发挥自身的资源和传统渠道优势，与恒卓科技强强联手，在市场开发、产品推广、终端建设等方面达成共赢，通过爱益声人工耳蜗技术，为更多的听障人群尤其是听障儿童带去福音。

王阳表示，康芝药业深耕儿童药品市场多年，是目前拥有儿童用药产品系列齐全的公司，此次康芝药业选择高技术壁垒的人工耳蜗市场，体现了其对医疗技术的重视和对高端医疗市场前景的看好。恒卓科技将依托康芝在国内医药市场的业务布局，提升市场份额，进一步强化品牌影响力和营销能力。

在医药制造业整体增速放缓的背景下，医疗器械、医疗服务无疑为企业转型升级过程中的重要战略。此次进入高端医疗器械市场，预示康芝药业在儿童大健康领域的又一重要部署。

据了解，康芝药业已全面开启儿童大健康战略，未来，将继续加速从儿童药品向儿童大健康其他相关领域的拓展。

（小可）

精神卫生又称心理卫生或心理健康、精神健康，其内容极为丰富。随着社会发展，人们越来越重视心理卫生。如何注意精神（心理）卫生，保持精神（心理）健康呢？省安宁医院专家提醒，人们要注意以下内容：

1、从婴幼儿期开始注重心理保健。哺乳不仅是为了满足婴儿的生理需要，从心理卫生的角度看，哺乳是婴儿情感心理发展的保证。要重视孩子断奶、出牙、进食、穿脱衣服及大小便处理等一系列生理、心理行为的学习和训练。

2、从儿童时期就进行心理培养教育，使孩子养成性格开朗、乐观向上、诚信友善、通情达理、讲文明、懂礼貌、敢担当的气质。不要过于溺爱，要孩子不断克服胆小任性、自私、好胜的不良个性，以增强适应社会环境的能力。在孩子的心理卫生问题上，应注意耐心辅导、反复强化，随时给以适当

的鼓励和奖赏；切忌用恐吓、训斥或打骂等方式对待孩子，否则会给孩子幼小的心灵留下难以磨灭的心理伤痕，影响孩子心理的健康发展。

3、青少年期在基础教育中，应注重各学科的均衡发展，使智力和非智力因素同期得到培养和训练，最大限度地发掘内在的潜力。应教育青少年树立健康的观念，培养良好的生活习惯，正确对待性幻想及自慰等各种困惑，以科学的态度顺利地度过“性成熟期”。引导他们正确对待和处理升学、就业、恋爱、婚姻等大事。

4、中年人要学会调整情绪，摆脱情绪困扰，不要自寻烦恼。要按照客观规律办事，不要急于求成。不应太要强，处处想超过别人，又担心别人超越自己，不要胡乱猜疑。有应付危险事件的措施和对策，不逃避困难和责任，做情绪的主人。

5、老年人应正确地认识、坦然地

接受衰老的事实和地位、生活境遇的变迁，注意修身养性，保持愉快的心情，重建新的人际关系，利用社会支持系统，以减缓心理压力。并通过适当的锻炼，合理的营养膳食，有规律的起居，形成健康的生活方式。

6、在平时社会生活中，要正确处理学习、工作、恋爱、婚姻、家庭及邻居关系，碰到问题正确对待，冷静地处理，不感情用事，遇到难解决或想不通的矛盾，可找上司、好友或亲属帮助，争取矛盾妥善的解决，及时的缓解苦闷，尽快消除烦恼，不要遇事苦思冥想、不要整日忧愁丛生。要不悔恨，不嫉妒、想的高、看得远、以免精神遭受创

伤。保持心情舒畅、胸怀宽广，增强体质和精神的免疫力。

7、在工作劳动之余，多看健康书

籍，学习科学文化知识，破除封建迷信思想，树立正确的人生观，适当参加文体活动，戒除烟酒、黄赌毒等不良嗜好。

保持心情舒畅、胸怀宽广，增强体质和精神的免疫力。

8、在工作劳动之余，多看健康书

籍，学习科学文化知识，破除封建迷信思想，树立正确的人生观，适当参加文体活动，戒除烟酒、黄赌毒等不良嗜好。

保持心情舒畅、胸怀宽广，增强体质和精神的免疫力。

9、在工作劳动之余，多看健康书

籍，学习科学文化知识，破除封建迷信思想，树立正确的人生观，适当参加文体活动，戒除烟酒、黄赌毒等不良嗜好。

保持心情舒畅、胸怀宽广，增强体质和精神的免疫力。

10、在工作劳动之余，多看健康书

籍，学习科学文化知识，破除封建迷信思想，树立正确的人生观，适当参加文体活动，戒除烟酒、黄赌毒等不良嗜好。

保持心情舒畅、胸怀宽广，增强体质和精神的免疫力。

11、在工作劳动之余，多看健康书

籍，学习科学文化知识，破除封建迷信思想，树立正确的人生观，适当参加文体活动，戒除烟酒、黄赌毒等不良嗜好。

保持心情舒畅、胸怀宽广，增强体质和精神的免疫力。

12、在工作劳动之余，多看健康书

籍，学习科学文化知识，破除封建迷信思想，树立正确的人生观，适当参加文体活动，戒除烟酒、黄赌毒等不良嗜好。

保持心情舒畅、胸怀宽广，增强体质和精神的免疫力。

13、在工作劳动之余，多看健康书

籍，学习科学文化知识，破除封建迷信思想，树立正确的人生观，适当参加文体活动，戒除烟酒、黄赌毒等不良嗜好。

保持心情舒畅、胸怀宽广，增强体质和精神的免疫力。

14、在工作劳动之余，多看健康书

籍，学习科学文化知识，破除封建迷信思想，树立正确的人生观，适当参加文体活动，戒除烟酒、黄赌毒等不良嗜好。

保持心情舒畅、胸怀宽广，增强体质和精神的免疫力。

15、在工作劳动之余，多看健康书

籍，学习科学文化知识，破除封建迷信思想，树立正确的人生观，适当参加文体活动，戒除烟酒、黄赌毒等不良嗜好。

保持心情舒畅、胸怀宽广，增强体质和精神的免疫力。

16、在工作劳动之余，多看健康书

籍，学习科学文化知识，破除封建迷信思想，树立正确的人生观，适当参加文体活动，戒除烟酒、黄赌