

一晚只睡5小时的人，一周之内可能增重约2斤。因为睡眠不好的情况下，人们早餐会吃得少，但零食吃得多，缺乏睡眠还会减缓新陈代谢，导致身体消耗更少的卡路里，从而变胖。

天气“闹情绪” 疾病来“捣乱”

忽冷忽热时预防四种病

□记者 黄珊

这段时间天气冷热无常，刚还穿着短袖短裙，过两天又换上了长裤外套。忽冷忽热的天气很容易给我们的健康带来隐忧，专业医生提醒市民，天气变化之时要注意一下某些疾病容易复发。



肺心病——感冒导致病情加重

肺心病患者呼吸道防御功能较弱，一旦着凉，便可因感冒而发生呼吸道感染，诱发病情加重。因此，肺心病患者在春季应高度重视天气变化并保暖。

据了解，肺心病病程进展缓慢，可分为代偿与失代偿两个阶段。代偿期患者有慢性咳嗽、咳痰或哮喘史，逐步出现乏力、呼吸

困难。失代偿期肺组织损害严重，早期主要表现为紫绀、心悸和胸闷等。

脑中风——寒冷使血管收缩

“脑中风患者在春季防寒很重要，因为寒冷的刺激会引起全身血管痉挛、血流缓慢、血液瘀滞，从而可起冠状动脉供血不足、脑血栓形成而诱发心肌梗塞或脑梗塞。”咸

宁市中医医院脑病科主任吴平路表示，血管收缩，使血压升高，高血压患者有可能会引起出血性脑中风。

消化性溃疡——遇冷容易复发

据了解，消化性溃疡往往遇寒冷则发作。其发病特点为节律性疼痛和周期性发作。所谓周期性发作，是指本病多在春、秋两季发病，但与寒冷有密切关系。为此，溃疡患者应遵循“春捂秋冻不生病”的原则，注意腹部保暖。

由于溃疡发生后可自行愈合，但每次愈合后又易复发，故常有上腹疼痛、长期反复发作的特点。

支气管炎——呼吸道受凉感染

支气管炎是老年人最常见的呼吸道感染性疾病，往往遇寒则发。早春时节，气温多变，容易引起全身受凉，呼吸道局部温度也随之降低，抵抗力减弱，病毒或细菌易入侵，或者原来在呼吸道寄生的病毒细菌乘机“捣乱”，这样支气管炎就会复发。

急性支气管炎多见于寒冷季节发病，到了春季很多人都会降低防备心。其实，忽冷忽热的天气更容易引发支气管炎。所以，患者们应关注天气预报，并注意保暖。

高温干燥，手足口病发病率降低

提醒：保持卫生预防疾病

□记者 熊大平

每年4到6月是手足口病的高发期，记者从咸安区妇幼保健院了解到，今年手足口病发病率明显降低，发病病例呈现出散发恢复快的特点。但儿科专家提醒，入梅后降雨多，细菌繁殖快，家庭防护仍不能松懈。

三岁的琪琪上周末出现无故流口水，吵闹不肯吃饭，伴有发烧。周一被家长带到医院，医生在其舌头和咽部发现疱疹，经化验检查为手足口病。

咸安区妇幼保健院副院长雷青介绍，这

例病例为口腔内部长疱疹，流口水，症状较轻，入院治疗，病情已好转。

他介绍，手足口病多发于5岁以下幼儿，是肠道病毒引起的传染病，潜伏期2到10天，一般3到5天，经消化道和呼吸道传染。长疱疹一般从口腔开始，也有一部分先从手足开始，这类病毒性传染病，具有自限性，症状较轻的，经过治疗都会很快治愈。但出现高烧不退、精神差、手足抖动（抽经前兆）等这些症状，属于重症。

雷青介绍，截止目前接诊病例比往年同期少很多。他分析，一方面是很多幼儿园、家庭对手足口病预防意识增强，另一方面最近一段时间天气干燥、气温高，不利于细菌繁殖。

由于将进入梅雨季节，雷青提醒市民：依然要注意居家通风，勤洗手；儿童用品、玩具等要常消毒暴晒，少去人员密集的场所。夏季孩子尽量少喝生冷水、果蔬要洗净，食物热透进食，减少传染机会。

吸烟加速牙齿“死亡”

种植牙患者更要戒烟

□记者 熊大平

随着科学技术进步，一种美观逼真的种植牙开始流行。但种植牙并不能代替真牙，保养不当，可造成种植牙的使用寿命缩短。市中心医院空腔科主任张一兵表示，吸烟患者牙龈萎缩更快。戒烟限酒，注意口腔卫生，可使种植牙寿命延长。

吸烟引起牙龈萎缩

35岁的陆先生是市直机关单位公务员，经常加班加点，烟瘾特别大，平均一天两到三包烟。由于长期吸烟，引起牙龈出血，牙怕冷怕热，吸口凉气都难受，还出现松动。

经医生检查，陆先生由于长期吸烟使牙齿上沾有烟斑，烟斑有利于牙结石的附着，细菌容易在上面生长，加之烟内化学物质可引起牙周损伤，久而久之就引起牙龈萎缩。

最后经医生建议，陆先生花费万余元拔掉门牙换上种植牙。医生叮嘱，种植牙后要保持口腔卫生，尤其要减少吸烟及饮酒，维护得好存活时间会更长甚至终生。

种牙以后别咬硬物

牙齿的功能主要在于咀嚼。如果种好

了牙，不管软硬酸甜就想吃就吃，也会影响种植牙寿命。尤其不要让种植牙啃咬过硬物品，防止种植体受力过大而出现崩瓷的现象。

张一兵表示，种植牙就像一台精密的仪器，需要定时定期检修，经常清洗和保养，一般每三个月就需要到设备齐全的医院找专业医生进行固定螺丝的清洁，并进行相关检修和调整。

因此，种植牙的存活率和存活时间和患者的日后的使用情况、自我维护情况息息相关。只要您注意生活中的小细节，种植牙使用寿命也不是没有可能。

护肝养肝

注重6个小细节

□记者 黄珊

都说春季养生重在肝，到底人们在日常生活中要注意哪些细节才能将我们的肝照顾好呢？记者请教了咸宁市中医医院治未病科主任王先锋。

多喝水

王先锋介绍，多喝水可补充体液，增强血液循环，促进新陈代谢，多喝水还可以促进腺体，尤其是消化腺和胰液、胆汁的分泌，以利消化、吸收和废物的排除，减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

中药护肝

中医认为，肝不可补，一补即上火，补脾、补肾即可养肝。对于脾虚的人，可服用人参健脾丸、薏米、山药熬粥。对于肾虚的人可以服用六味地黄丸，用枸杞、天麻炖鸡。对于肝火大的人可以用菊花泡茶，即可护肝。

酒前进食

都说喝酒伤身，最伤的就是肝了。少喝酒自然少伤害，如果一定要喝，那就尽量多吃些食物垫垫肚子，食物下肚后可以在胃黏膜、肠粘膜上形成一层保护膜，不但保护肠胃，也能阻碍部分酒精进入血液，降低醉酒程度。

心情开朗

“要想肝脏强健，首先要学会制怒，即使生气也不要超过三分钟，要尽力做到心平气和、乐观开朗。”王先锋表示，心气平和从而使肝火“熄灭”，肝气正常生发、顺调。

饮食平衡

饮食均衡也是非常重要的。食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应比例。同时，还要保持五味不偏，尽量少吃辛辣的菜。饮食合理、营养均衡也有利于护肝，避免因应酬饮酒过量使肝受损。

加强锻炼

多运动锻炼，提高自身免疫力对肝脏有好处。如果有条件，可以适当进行一些慢跑、快步走、骑自行车等有氧运动。