

秋风送爽易着凉

重阳佳节, 请多关心老人健康

□记者 黄珊



金秋十月, 天气转凉, 昼夜温差悬殊, 是各种疾病的高发期。而老年人因脏器老化, 功能减退, 适应性差, 抵抗力弱, 更易发病。时值重阳佳节来临之际, 医生提醒市民, 关

爱家中老人, 重视老年疾病的预防。

适时添衣防感冒

十一长假过去后, 气温虽没有明显的下降, 但是伤风感冒的病人却明显增多。

据了解, 秋季早晚气温较低, 并且天气干燥, 感冒病毒的致病力增强。如果不及时加件衣服, 体质较弱的老人很容易在此时染上感冒。医生表示, 当环境温度低于15℃时, 上呼吸道抗病力则下降。着凉是伤风感冒的重要诱因, 因此, 要提醒或帮助老人适时添衣, 加强锻炼, 增强体质。

饮食温热防胃病

陈婆婆患有胃病十几年, 许久没有发病, 但是这几天她明显感到胃部疼痛难忍, 到医院检查发现, 导致她胃病复发的主要原因就是早晚天寒, 身体受凉。

据了解, 每年十月份仍是慢性胃炎和胃、十二指肠溃疡病复发的高峰期。

秋高气爽的天气, 为何还会让旧病复发呢? 医生表示, 老人的体质本来就弱, 加上气温的下降, 人体受冷后血液中的组胺酸增多, 胃酸分泌增加, 胃肠发生痉挛性收缩, 抵抗力随之下降, 导致胃病复发。因

此, 日常膳食应温软易消化。

居室通风防老慢支

老年慢性支气管炎就是“老人病”, 有抽烟习惯的老人更是容易患病。

据了解, 随着天气转凉, 老人们更容易引起上呼吸道感染。若想远离呼吸道疾病, 还得采取措施。咸宁市中医院内科主任孟继名称, 除了要积极预防感冒外, 还要科学调理饮食、合理药物防治, 改善居室环境, 避免烟尘污染, 保持室内空气流通、新鲜。

防盲治盲义诊走进乡村

300多老年患者受惠

本报讯 9月28日上午, 市中心医院 同济咸宁医院在咸安区大幕乡卫生院举行防盲治盲义诊活动, 该院眼科专家团队为本地300多位有眼科疾病的老人义诊。

听说市里来了眼科专家, 大幕乡许多眼科疾病的老年患者一大早就聚集在卫生院等候, 整个义诊实行免费检查、免费发药、对

患者记录备案并指导其后续处理。

义诊现场, 眼科专家对前来检查的患者进行耐心的询问和细致的检查, 向患者详细讲解眼部病情、治疗方法以及后续保养注意事项, 并对筛查出患有白内障、青光眼、屈光不正等眼部疾病的市民进行指导, 免费派发药品。

这次义诊受到大幕乡老百姓的广泛欢迎。来自大幕乡石桥村62岁的老人刘菊仙说: “在家门口就能找到专家医生, 看病发药都是免费的, 让我感觉很幸福。”

据介绍, 咸安区50岁及以上人群中, 1.63%人因白内障致盲而急需手术治疗, 白内障盲人手术覆盖率为56.4%, 还有很

多白内障盲人没有机会手术治疗。为此, 我市将建立县、乡、村三级防盲治盲网络, 组织眼科手术医疗队, 手术车到农村和边远地区巡回开展白内障复明手术, 力争用7年左右时间, 到2020年全市根治可避免盲。

(徐铭悛)

调整作息 制订计划 改变饮食

健康微调整, 赶走“节后综合症”

国庆长假已经结束, 人们又要重新投入到工作和学习中, 很多人此时会产生疲惫厌倦的心理, 提不起精神, 甚至有恶心、头晕、焦虑及神经衰弱等症状, 这就是“节后综合症”的典型表现。不过不用担心, 这不是疾病, 只是一种身心亚健康状态, 做一些主动调整, 便能驱走“节后综合症”。

调整作息: 保持良好睡眠

十一期间, 人们娱乐玩耍、外出旅游、走亲探友, 休息的时间反而比平时上班时还少, 作息时间和规律被打乱, 扰乱了生物钟; 加之节日期间饮食无规律, 不少人还烟酒无度, 暴饮暴食, 造成营养搭配不均, 身体各器官超负荷运转, 引起功能紊乱, 尽管还没有达到发病的地步, 但已经让人体感到不适。长假结束, 一旦回到紧张的工作环境中, 就容易身心失衡, 出现各种亚健康症状, 还容

易诱发各种疾病。

医生表示, 面对这种情况, 首先要认真调节生物钟, 长假玩乐过度, 甚至通宵喝酒打牌等, 打乱了人体正常的生物钟, 可通过休息或给身体补充营养得到解除。要做到起居有序, 保证有足够的睡眠时间, 并积极锻炼身体, 如步行、慢跑, 让自己心跳加快并出汗。让身体状态适应快节奏的工作。上班前好好洗个澡, 也能有效消除疲劳。

调试心态: 制订工作计划

“虽然已经开始上班, 但心思却始终无法投入到工作上。”胡小姐表示, 该怎样才能尽快改善这种状态呢?

据了解, 国庆期间难免过度放松, 节后开始工作时会出现难以集中注意力的情况。有专家建议, 此时可适当去散步或喝杯咖啡, 不要强迫自己马上投入较复杂的工作, 可以制

订时间表, 把工作按照重要度排序, 按时保质完成常规工作。

另外, 上班后一定要给自己安排好一天的工作, 做好工作计划和时间安排, 一天中要做几件重要的事情, 把自己的精力放在这些事情上, 会慢慢恢复正常工作状态。

调整身体: 果醋清除毒素

假期间, 朋友聚会、走亲访友走访总少不了大鱼大肉佳肴美食, 但随之而来的便是肠胃不消化、腹泻痢疾甚至胆固醇过高等各种症状。整个人的身体系统紊乱, 严重地影响了节后工作状态。

有医生认为, 节后饮食应以食疗为主, 其中醋疗法对身体的帮助最大。节后饮食除了要注意多吃些新鲜水果、蔬菜及避免过冷、过硬、过辛辣的食物外, 还应多吃诸如醋煮木耳、醋昆布等以醋为主要调料制作的食物。

同时, 食醋中的主要成分是醋酸, 醋酸具有极强的抗菌作用, 能灭杀金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等肠胃疾病病菌, 对消化系统能产生促进胃液分泌的作用, 使消化功能增强; 而现代研究也表明, 食醋中含有的尼克酸和维生素C, 能有效降低胆固醇含量, 对节日里大吃大喝的人士有绝佳的帮助。

因醋的味道偏酸, 并非人人能接受, 建议用餐时可选择天地壹号苹果醋等醋饮料作为佐餐之用, 饭后则可以5:2的比例, 将茶水和陈醋配制, 做出醋茶, 同样有助于人体每天的醋摄入量。

(黄珊)

医讯

10月13日(星期天)同济医院整形美容科叶子荣教授来市中心医院 同济咸宁医院医学美容中心坐诊手术, 欢迎有需求者前来咨询、手术。

地址: 咸宁市中心医院门诊一楼东侧医学美容中心
联系电话: 8896118

咸宁市结核病防治院

(鄂)医广(2010)第06—05—067号

诊治各类危重性、难治性、老年性结核病, 全免费治疗耐药肺结核

地址: 咸宁市马柏大道166号
电话: 8137369(门诊部), 8135332
(住院部) 13872169233 陈主任



咸宁市咸安区城镇居民医保定点医院
咸宁市咸安区城镇职工医保定点医院

咸宁市咸安区新农合定点医院
咸宁市咸安区科普示范单位

解除意外怀孕 首选谱爱医院



医保定点就医更放心



农合定点看病更省钱

国际SCP可视无痛人流术

技术优势: 超微创 全可视 无痛苦 无后遗症 不影响生育

健康热线 **8828288**

医院地址 咸宁市咸安区永安大道159号
市内乘1路、K1路到谱爱医院站

