

降温了,赶紧为健康添件衣

四大“祸首”疾病重点预防

□记者 黄珊



“昨天的最高气温还有30度,今天的最低气温就只有8度了,真的是一夜变冬天。”近日,因为气温的骤然剧变,让不少人有些难以适应。此时,也是疾病最容易入侵的时候。尤其是呼吸道疾病、心血管疾病、关节炎和痛风症四大“祸首”,最容易在气温急剧下降后缠上身。

“祸首”一:呼吸道疾病
对策:保暖、通风、盐水洗鼻

秋冬季节是呼吸道疾病和感冒的高发期,气温突然下降,老人和小孩抵抗力不好,容易生病。年轻人虽然抵抗力好,但有些人爱美,要风度不要温度,没能抵抗疾病来袭。咸宁市中医院内科主任孟继明称,气温

骤降时,除了要及时加减衣物外,还要定期开窗通风,保持空气流通,注意室内外温差。少吃辛辣、油腻食物,多喝水。注重保暖,但不宜捂出汗,否则更易感冒。

另外,平时早晚盐水洗鼻也可极大降低感冒发生的概率。感冒时反复用盐水冲洗鼻腔可将鼻腔中的病毒洗出,防止病毒在鼻腔中大量繁殖并不断侵入人体。

“祸首”二:心脑血管疾病
对策:保暖、多喝温水、室内锻炼

天气变冷使得很多旧病复发,特别是患有心脑血管疾病的人群。在天气变冷后,更应注重个人保暖。

据了解,天气寒冷刺激,心脑血管疾病

患者交感神经会异常兴奋,导致心脏收缩力增强,周围血管收缩,导致收缩压及舒张压上升。在血压波动情况下,容易导致脑出血、脑梗塞以及心肌梗等危险。

另外,心脑血管病人和高危人群在天气变冷后应尽量少出门,减少或停止晨练,改在家里适量运动。出门做好保暖措施,尤其注意头部保暖。多喝温热的白开水,以降低血液黏稠度,少饮酒、忌生冷。尽量保持情绪稳定。

“祸首”三:关节炎
对策:戴护膝、做复健、温水泡脚

有关节的膝盖就跟气象台一样,天气一变冷,膝盖先知道。

据了解,关节附近多是肌腱、韧带等血管分布较少的组织,本来血液供给就相对不足,再加上四肢经常暴露在外,所以更容易散失热量,使关节僵硬而疼痛不止。

医生称,平时除了注意肢体保暖外,更可利用护膝、护肘等用品。规律进行复健运动,可以强化腿部的肌肉,促进血液循环。也可依据天气预报,在天气变化前采取保暖、驱湿措施。每日临睡前,还可用水泡脚,以促进血液循环,同时起到保护效果。

“祸首”四:痛风湿
对策:禁酒、多喝水、不食内脏

痛风湿性关节炎是一种有家族遗传倾向的代谢病,也经常在冷天的夜晚发作,病因是体内尿酸过多,结晶沉积在关节部位,而血液中的白细胞为了清除沉积物,会同时攻击关节细胞,使之发炎而引起疼痛。

要想缓解痛风,就要注意饮食,防止过胖,避免摄入动物心、肝、肾、脑以及蚝等食物,并应严格禁酒,避免诱发因素,还要多喝水来促进代谢。

此外,秋季昼夜温差较大,晚上睡觉时如果不注意腹部的保暖,就非常容易引起腹部着凉,导致胃痛、腹泻的发生。

秋凉了,给胃一点“正能量”

注意保暖,切忌暴饮暴食

□记者 黄珊

秋季腹部不适多数情况都是由胃病疾病引起的,随着气温的下降,人的食欲也随之旺盛,食量大增。有的人难以抵御美味的诱惑,难免暴饮暴食,致使胃肠负担加重,功能紊乱,导致胃病的发生。因此,秋季注重养胃尤其重要。

天气一凉,胃病找上门

市民黄小姐身体一向不错,也没有胃病史,所以平时吃东西不会特别去注意什么。

近日降温,黄小姐起床有些晚,来不及吃早饭就上班去了。路上因气温低、风大而打起了寒颤,之后,黄小姐的腹部就开始感觉不适。起初只是觉得有些许疼痛,后来变成每隔数十分钟就强烈地痛一次,整个人几乎快要蜷缩起来。她到医院检查,才发现原来是胃出了毛病。

据了解,秋季腹部不适多数情况都是由胃病引起的,这是因为人体受到秋凉的刺激后,胃酸分泌增加,胃肠发生痉挛性收缩,自身的抵抗力和对气候的适应能力均有所下降。

饮食起居,都要有讲究

医生建议,秋凉之后,患有慢性胃病的人首先要注重保暖。要根据气候的变化适时增添衣服。同时,夜晚睡觉时要盖好被子,以防因腹部受凉而导致胃病复发或加重。另外,还要注意下肢和足部的保暖,以免寒从足下

《楚天名医大讲堂》走进咸宁

周日同济专家开讲甲状腺乳腺知识

本报讯 湖北日报传媒集团联手市中心医院同济咸宁医院,将于10月20日在凯翔花园社区举办湖北楚天名医大讲堂活动,邀请同济医院甲乳外科主任张林教授主讲甲状腺专题知识。在市民与专家之间搭建沟通平台,让市民与专家零距离接触,一对一、面对面交流,传递正能量。

讲座结束后,张林、刘扬、陈利琴等专家将为市民免费进行甲状腺乳腺专题义诊。

(傅辉 秦桂芳)

市中心医院同济咸宁医院

纪念法医司法鉴定所成立十周年

本报讯 10月15日上午,市中心医院法医司法鉴定所成立十周年及学术研讨会在医院三楼学术报告厅举行。

当日,司法部司法鉴定科学技术研究所法医临床学能力验证技术专家、湖北省鉴定人协会理事、湖北省法医学会学术部长张玲莉教授,受邀为到会的各医疗机构法医们主讲了《医疗事故与医疗纠纷》讲座,专家们现场就相关学术进行了交流与探讨。

据了解,市中心医院在十多年前就与市中级人民法院合作成立了法医鉴定门诊,并于2003年10月经湖北省司法厅审查、考核批准正式成立“咸宁市中心医院法医司法所”,2010年3月经市妇联批准挂牌成立“家庭暴力伤情鉴定中心”,是湖北省司法厅指定的我市唯一一所具有保外就医鉴定资质的鉴定机构。历经10余年的发展,该所现有持证上岗的司法鉴定工作人员12名,依托咸宁市中心医院及同济医院众多的知名专家和高尖精设备为后盾,具有较高的学术权威性,并与各级公、检、法、司、妇联、民政等部门及多家保险公司、律师事务所形成良好合作关系。十多年来共完成各项鉴定案件1万余例,各级机构的采信率始终维持在99%以上,受到主管部门及被鉴定人的一致好评。于2011年被省司法厅授予“先进单位”称号。

(傅辉 秦桂芳)

咸宁谱爱医院

XIANNING PUAI HOSPITAL

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

365

Nothing feria hospital 无假日医院

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