

春季阴雨绵绵 风湿病易发

专家提醒:防寒保暖 适当运动不可少

□记者 叶子

市民刘女士最近跟关节痛“杠”上了,一会儿肩膀疼,一会儿手腕痛,一会儿脚踩肿。到医院详细检查后被告知患上了风湿病。风湿病为何成为春季威胁人们健康的一大疾病?它有什么危害?该如何治疗和预防?带着疑问,记者近日拜访了咸安区中医医院中医科副主任医师何立森。



注意保暖

“春天处于季节交替时期,风大、忽冷忽热,而且前段时间雨水频繁,湿气严重,很容

易引发风湿性疾病。”何医生介绍,因为人体受湿、受潮、淋雨,体内便吸收了来自外界和空气中过多的水份,形成“湿气”,引起人体自身免疫力下降或者紊乱,再有风寒侵蚀,很容易形成风湿类疾病。

预防风湿,最关键的还是要注意保暖,避免寒潮侵袭筋骨。“很多人知道冬天要保暖,自然穿的很多,可是到了春天,人们着急过早的换上春装,或者随着气温变化,没有及时更换衣物,外感风寒就很容易引发风湿病。”在何医生看来,看到天气变暖就迫不及待穿上了裙子,在气温还没有稳定下来穿裙子,对身体健康是非常不利的。“特别是膝关节等部位极易遭受风邪入侵,导致风湿病。”

勤加锻炼

从个人生活的角度来看,何医生表示,患者只要做到饮食规律,作息正常,在一定程度上可以预防病情的复发。患者应多注意休息,保证足够的睡眠和精力,增强人体的免疫力。劳逸结合,适度锻炼,如保健体操、太极拳、广播体操、散步等,都大有好处。但户外运动要注意,内衣汗湿后应及时换洗。

据何医生介绍风湿病患者的年龄大多

在40—50岁左右,因为年轻人身体体质要好,气血旺盛,运动的多,体内聚集的湿气可以及时的随着运动后的汗液排泄出去,所以何医生建议,勤加运动锻炼,增强人体血液循环和体质,能一定程度上达到帮助预防风湿病的效果。

小心预防

“虚寒体质、肾阳不足、脾胃生化不好这三类人易患风湿病。”何医生建议,在春季注重调节阴阳,使阴阳平衡协调,能有效的缓解病情。除了防寒保暖,坚持运动之外,还要注意饮食的清淡,尤其是脾胃生化不好的人,脏腑运化不足,湿气运化不出去在体内沉着,引发风湿病。因此要保持清淡饮食,要低油、低脂、少盐,少吃辛辣食物。

另外,春天适量吃些性温的韭菜,可起到补阳气、增强肝脾胃功能的作用。葱白可通阳发汗、解毒消肿。大蒜辛热,有解毒去淤之功。而大枣、山药最宜于春季食用,可用枣、山药与大米、小米、红豆煮粥食用,以健脾养胃,滋阴润燥。

何医生最后提醒,患有风湿病后一定要及时就医治疗,长时间拖延会导致病情加重,难以根治。

“五一”出游 健康相伴

□记者 叶子

“五一”小长假即将来临,许多上班族开始摩拳擦掌,纷纷准备出游计划。咸安区中医医院内科主任王秀枝提醒,有出游计划市民,出游前要做足健康功课。

“旅途过程中可能会出现水土不服、饮食习惯有差异等问题。人们往往难以拒绝美食的诱惑,不少游客一味追求随心所欲暴饮暴食,或不顾卫生,去吃一些小地摊的食品。这样一来,容易刺激肠胃,导致出现消化不良或腹泻,有可能发生急性胃肠疾病。”王秀枝主任提醒,市民出门时可随身携带保济丸、藿香正气水等药品;旅途餐饮应选择口味清淡富有营养的食物,少吃生、冷、油、膩食物,以免发生肠道传染病;口渴时尽量饮茶或喝矿泉水,多吃水果,就餐时不饮或少饮酒,以免发生意外。

同时,旅途中因为滥用毛巾和其他卫生用品而染病的例子屡见不鲜,特别在旅游旺季,发生的几率更高。王秀枝主任称,因为人生地不熟,旅游时不容易找到卫生状况十分放心的旅馆。所以为了防患于未然,市民出游最好自带毛巾。

四五月份是春夏交替时节,气温变化比较频繁,早晚温差较大,稍一疏忽,就会引发感冒,尤其是一些体质弱的孩子、老人很容易患上感冒发烧等疾病。王秀枝主任建议,市民出门时应多备一件外套,根据自身体质和感受,及时调整衣着厚度,在避免受凉的同时也要防止出汗等引起感冒;在出游前若患有感冒、咽喉炎等上呼吸道疾病的患者,应先治愈病症再出游,以免病情加重。

健康提醒

公交盲区开通线路 患者来电齐表感谢

建议:进一步考虑附近片区患者就医问题

□记者 叶子

“我想借报纸一角,感谢交通部门、枫丹公司,是他们克服了困难,本着方便咸宁市民公交出行的原则,将K3路公交车延伸至咸宁市第一人民医院。现如今,到咸宁市第一人民医院看病,再也不用为出行发愁了。希望公交公司能增加班次,继续把公交这项民生事业做好,实实在在惠及百姓。”日前,家住咸安长安大道的李婆婆给报社打来热线电话,盛赞我市交通部门和枫丹公司惠民行为。

据悉,枫丹K3公交改变路线直达咸宁市第一人民医院,将改变咸安区长安大道、十六潭公园一带居民行路难、就医难问题,是咸安区推进实现交通公交服务全覆盖、城区公交一体化的又一惠民富民工程。

市民:看病再也不发愁

“1.5元钱坐到咸宁市第一人民医院,就是划得来。”昨日,家住黄畈小学的王女士带着9岁的儿子,乘坐K3路车到咸宁市第一人民医院看病。20分钟后,王女士母子抵达咸宁市第一人民医院门诊。王女士称,以前去咸宁市第一人民医院极为不便,打的费用去去较高,不是很划算。K3路的开通,完美解决了长安大道沿线患者就医出行难的问题。作为一名普通的市民,她非常感谢交通部门,感谢枫丹公司为市民

做好事。

“原先K3路公交没有开通的时候,我每天加上转车的时间,单程差不多要一个多小时,特别是冬天跟夏天,有时候从医院回来,连走路的劲都没有,每次回来都要躺上好半天。”据长安大道李婆婆介绍,她每周都要固定到市第一人民医院接受两次治疗,随着年龄越来越大,来去路程让她感到极为吃力,家人也想过将李婆婆转到别的医院治疗。但考虑到咸宁市第一人民医院的医生更了解李婆婆的情况,一直没有办转院手续。

“感谢党和政府为我们办了一件大好事。”李婆婆称,K3路车开通,不仅缩短了往返医院时间,也让她免受转车奔波之苦,她表示,将会尽快把这一好消息传递给亲朋好友。

医院:期待与各片区达成连线

K3路公交线路开通后,架起了患者和咸宁市第一人民医院之间“连心桥”,为十六潭片区及长安大道沿线的患者铺就了一条“就医通途”。

咸宁市第一人民医院院长涂平表示,公共交通联系千家万户,是群众生活关注的热点民生问题之一。咸宁市第一人民医院自去年12月21日营运以来,受到了社会各界的

广泛关注,其中交通完善问题成为群众关注的热点问题。目前,在市、区交通局及枫丹公司的大力支持下,K3路公交车线路重新进行了调整,极大方便了城区居民,获得了不少好评,也为医院带来了部分新患者看病就诊。此外,除了K3路车外,1路车和5路车也能直达市第一医院,极大地完善了医院周边交通。但仍然有部分片区居民来院就医极为不便。

市客管处:提升市民出行幸福指数

市交通运输局城市客运管理处陆科长表示,为完善咸宁市第一人民医院周边交通,方便城区居民出行,市交通局主动跨前一步,坚持以问题为导向,跨前服务协调。去年上半年,交通局专门前往咸宁市第一人民医院新院,听取院方对交通方面的意见建议,并根据了解到的具体情况,针对问题,逐一分析研究,及时协调推进。并联合枫丹公交公司对咸宁市第一人民医院周边公交线路进行调研,与市交通局、枫丹公司等有关部门进行了积极协调,通过努力,K3号直达咸宁市第一人民医院公交线路已于去年12月开通。

同时,从方便百姓出行角度出发,区交管部门对鱼水路路边进行护栏建设,为公交畅通出行起到有力保障。

枫丹公司:将进一步完善医院周边交通

记者从枫丹公司了解到,着手开通K3路线之前,枫丹公司经过多方面的调查,发现永安大道及十六潭路一带居民确实存在出行难的问题。

“新开通的K3路公交车线路主要是为方便沿线患者就医,目前K3路车密度8分钟一班。”枫丹公交公司宣传部部长陈佳介绍,此次线路调整,充分体现了枫丹公交对市民出行幸福指数的高度重视,也体现了枫丹公司打造精品公交线路的信心和决心。未来,枫丹公司全体员工将继续努力,深入落实好微笑服务活动,竭诚为市民及医院病患做好营运服务工作。根据情况需要,枫丹公司还将酌情计划增加公交作补充,更加方便市民到市第一人民医院探病、看病、就医的需要。

群众声音:

一些市民表示,K3路公交线的开通,无疑是一件惠民富民工程,但仍有一些片区患者就医及其不便,如汀泗和宝塔片区,虽然开通了公交,但由于线路原因无法直达医院,患者就医及其不便,建议枫丹公司进一步考虑汀泗和宝塔片区患者就医问题,增加或改进公交线路与咸宁市第一人民医院直接连线,方便患者来院就诊。

