



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

春天里,天气忽冷忽热,人体调节能力较差,生病概率随之上升,再加上气温逐渐上升,更利于细菌病毒生长繁殖,多种疾病进入高发期。医生建议,市民要提前做好预防工作,以免影响工作和生活。

### 预防四: 抑郁、失眠

春天是各类精神疾病的多发期,由于气压低,容易引起人脑分泌的激素紊乱,加上天气多变,也常常使正常人的情绪波动较快。

“对正常人来说,出现情绪波动是正常的,但要懂得调节。”湖北科技学

院附属第二医院精神科主任王兵华提醒,当发现自己情绪低落时,应注意转移不良情绪,郁闷时不妨听听音乐或参加体育活动。

此外王兵华建议,病人可在风和日丽的天气里多去郊外走走,呼吸新鲜空气。如果这样都排解不了不良情绪,可以找专业心理咨询师,帮助心理疏导。

# 春天里 大疾病需预防

记者 叶子

## 预防一: 上火

春天虽然气温适宜,但天气变化无常,人体内的水份容易通过出汗、呼吸而大量丢失,不能保持人体新陈代谢的平衡和稳定,导致生理机能失调,出现咽喉干燥疼痛、嘴唇干裂、大便干燥等“上火”症状。

针对这些症状,咸安区中医医院内科主任王秀枝给出以下几点建议:

- 1.首先要生活有规律,注意劳逸结合,适当休息;
- 2.多吃蔬菜、水果,忌吃辛辣食物;
- 3.多喝水,促进体内“致热物质”从尿、汗中排出;
- 4.必要时可在医生指导下服用牛黄上清丸、三黄片、青果丸等清火药物。

## 预防二: 哮喘

春天一到,各种花草草都焕发出新的色彩,让人眼前一亮。不过也让一些特别“敏感”的人遭了殃。春天是哮喘的高发季节,如果不注意平时的生活细节,很容易复发。针对这些症状,湖北科技学院附属第二医院内科主任彭圣威给出以下几点预防小窍门:

- 1.比如衣服、床上用品最好不用羽绒或蚕丝,因为一些哮喘病人对于动物羽毛、蚕丝过敏;
- 2.注意哮喘发作是否与食物有关,如虾、牛奶、桃子等,应当引起注意;
- 3.慎用或忌用某些可能诱发哮喘的药物,如阿司匹林、消炎痛等;
- 4.减少吸入花粉,日间或午后少外出;
- 5.不用地毯,此外,每周将被套、床单、枕巾、衣服等用50度以上热水洗1次。

## 预防三: 春困

“春困”主要与天气、工作、饮食、睡眠、运动不和谐有关,有时出现这种现象也是亚健康的表现。

咸安区中医医院北门分院康复科主任李芳表示,对那些已染上“春困”的人来说,可以多做深呼吸和能增加肺活量的有氧运动,多喝水,少吃油腻、热性食物,尤其是火锅。多吃些胡萝卜、白菜、柑橘等含有大量维生素的食品,摄取足够的蛋白质,有助于提升人的精力。此外,办公室白领或学生犯困时,可适当做头部按摩缓解症状。



## 预防五: 花粉过敏

“首先,远离过敏源。”针对花粉过敏的症状,咸宁市第一人民医院皮肤科杨科建议,市民尽量不要到植物园等花草树木繁茂的地方游玩,不要在植物开

花播粉的时节外出踏青;居室内少放或不放花木;若对居所周围的树木花粉过敏,最好在这一时期内移居他处。

此外杨科提醒,过敏体质者可预防性用药,在花粉期到来前数周,选择使用色甘酸钠吸入剂。该药对花

粉症有较好的预防作用。过敏发作期间,要脱离过敏环境,选用抗组胺药如扑尔敏、息斯敏等进行治疗。对于以前人们常用的抗过敏药物息斯敏,一定要在医生的处方下谨慎使用,以免产生副作用。

## 预防六: 红眼病

红眼病是一种由细菌或病毒引起的急性传染性眼部疾患,易发于每

年的春夏之际,且极易在学校、厂矿等集体单位暴发。湖北科技学院附属第二医院眼视光中心主任胡金平介绍,红眼病流行的主要原因是接触传染,因此,市民应养成讲卫生、爱清

洁、勤洗手的良好习惯,切忌用手揉眼。此外胡金平强调,在红眼病流行时,不要到游泳池游泳和到公共浴室洗澡。家里发现此种病患者,可以以菊花泡水代茶饮,以预防红眼病。

## 预防七: 流行性感冒

流行性感冒春、冬两季发病率较高。关于如何预防,咸安区中医医院内科张朝阳建议:

- 1.坚持开窗睡眠,但窗子不能开得太,而居室内的空气要新鲜、流通。
- 2.在室内放置一些薄荷油或用米醋熏房间,以净化室内空气。
- 3.尽量少吃大鱼大肉等食品,多吃

一些能够防止呼吸道感染的红皮萝卜。4.在感冒的治疗上,应以辛凉解表、清热解毒为基本原则。感冒初期,可用感冒清冲剂、板蓝根冲剂等。症状较重者须去医院就医。

## 预防八: 腮腺炎

春季好发的流行性腮腺炎是一种由病毒引起,以腮腺肿痛为主要特征、以其它腺体和中枢神经系统同时受累的全身性急性传染病。湖北科技学院附属第二医院儿科周红介绍,以5—15岁的儿童最为多见,极易在

幼儿园、小学和初中学生中流行。据了解,腮腺炎的主要症状是以耳垂为中心的耳垂下方肿大,伴有明显的疼痛或压痛和张口困难、发烧、食欲下降等,一般潜伏期为2—3周。由于多数腮腺炎患儿症状较轻,治疗也较顺利,一般家长并不太重视腮腺炎的防治。

“如延误腮腺炎治疗,或许可诱发如脑膜炎、胰腺炎、心肌炎、关节炎、甲状腺炎、脊髓炎、末梢神经炎、肝损害、肾损害、卵巢炎、睾丸炎、乳腺炎等并发症,且50%的患儿会发生两种以上的并发症。”因此,周红强调,对于腮腺炎一定要及时请医生治疗,防范并发症的发生。

## 预防九: 冠心病

春天是气温变化幅度最大、冷暖最不稳定的季节,也是最易复发疾病和增添新病的时节。咸宁市第一人民医院内科万医生介绍,每年2—4月份是心肌梗塞的一个发病高峰期,主要是天气变化无常,忽冷忽热,时

风时雨,常使原有冠心病的患者病情加重或恶化。

万医生表示,预防冠心病患者病情加重,患者要遵守以下几点:1.主要食用植物油。不吃或少吃动物油脂、奶油及各种油腻食物。吃油脂的量,每天不能超过20克。

2.减少你吃肉的数量,每天不要

超过3两;吃肉时,要将肉上脂肪除去;吃炒或煮的肉,不要吃油煎、熏制、腌制的肉。河南省新乡市中心医院心血管内科邢永生

3.中老年人吃鸡蛋每天不能超过1个,特别是要少吃蛋黄。

4.吃大量水果及蔬菜,但饮食要维持平衡均匀。

## 预防十: 关节炎

暖春已到,但是气温并不稳定,类风湿性关节炎病人对外界天气变化甚为敏感,咸宁镇济堂风湿专科医院业务院长镇常松提醒:类风湿性关节炎患者做好春季保养工作。

“早春应注意保暖,尽量选择向阳居室,保持室内清洁干燥,避免潮湿、阴暗的环境。”镇常松建议,关节炎患者应常开窗通风,但避免直接吹风。此外,患者平时洗手洗脸宜用温水,晚间用热水烫脚,以促进血液循环。

“关节炎患者的关节处要格外注意保暖,局部可用护膝、护腕、长袜或手套等,鞋袜潮湿应及时更换。”镇常松最后提醒,关节炎患者应密切关注天气变化,尤其应注意关节保暖,避免以上关节炎的发病诱因,就可以减少发病的次数。