



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

“五一”小长假

# 带上健康去旅行

记者 叶子

马上就要到五一小长假了,又是一年旅游的高峰期。对此,湖北科技学院附属第二医院内科主任彭圣威提醒:有出游计划市民,除了跃跃欲试的旅游出行计划,还要记得带上健康出游。

“热爱旅行的人,往往也会热爱各地的特色美食。但不少人在贪图尝鲜时,不注意卫生,再加上旅途疲劳,免疫力下降,更容易吃坏肚子。”彭圣威介绍,每年节假日时,因急性肠胃炎或其他胃部不适到医院就诊的病人都会有所增加。

“去外地旅游,当地特色美食绝对

不能放过,但为了别让你的肠胃闹别扭,扰了你游玩的兴致,一定要尽量选择正规的饭店吃饭。”彭圣威提醒,旅行最需注意饮食适量、饮酒适量,定时休息、做好保暖。另外,胃肠功能不好的人,应尽量避免辛辣、生冷食物,在出行的“保健包”里也可放上治疗腹泻的药物,以备不时之需。遇到胃肠炎,如果就医方便,应尽量先到医院就诊,以防出现脱水等症状。

“此外,现在是过敏的高发季节,建议市民出游时在保健包里加些抗过敏药,此外,在照顾同行的老人方面,建议应该随身携带硝酸甘油,可以防

心梗、心绞痛、心脏病突发时应对不及,包括一些治疗心脏病的常用药速效救心丸和扩张血管的丹参滴丸等强心药,高血压患者要带好降压药。”彭圣威同时提醒出游市民,可以准备一些感冒药、退烧药、止泻药、创可贴等,以备不时之需。

不少有车族计划趁着“五一”小长假带着亲朋好友自驾出游,但是长时间驾驶极易引发颈椎不适,颈部、肩部疼痛、僵直,转动不灵活。彭圣威最后提醒,长途旅行时,最好避免长时间一个人驾驶,每隔一段时间应停车休息片刻,下车活动一下,做做提肩、摆头等动作。

## 市中医医院 义诊进社区 温暖入民心



本报讯(记者 叶子) 4月23日上午,咸宁市中医医院组织14名医护人员在花坛社区无偿为社区居民测量血压、血糖以及提供咨询服务。本次活动针对社区居民,通过开展以家庭保健、养生预防和老人护养为主要内容的健康咨询,为花坛社区居民送去了健康服务和人文关怀。

当日上午8时,医护团队刚搭好义诊台,就有社区居民们前来参加义诊。随后,医护人员认真细致地解答群众每一个提问,并为前来群众测量血糖、血压和按摩理疗等医疗服务。

据统计,整个活动中,市中医医院义诊团队总共为百余位社区及周边居民提供了义诊服务,受到了现场群众的一致好评。

## 春季温差大 呼吸道疾病高发

记者 叶子

近日,虽然气温攀升,但早晚温差仍然很大。昨日,记者在咸安区中医医院内科门诊发现咳嗽、感冒以及支气管哮喘、气管炎、肺炎、肺结核等呼吸道感染疾病的患者多了起来。咸安区中医医院内科主任王秀枝提醒:气温升高,市民在注意增减衣物的同时,应当警惕呼吸道疾病、过敏和流行性传染病的发生。

“春季是有害病菌的繁殖期,人

体的免疫力也相对下降。”王秀枝介绍,人体的呼吸系统是一个开放的系统,直接与外界接触。正常成人每天吸入空气量很大,因此呼吸器官最易受外界病原体的侵袭而致感染。通常的感冒、急性咽喉炎、扁桃体炎、支气管炎、肺炎等疾病都是呼吸道疾病。

俗话说“春捂秋冻”。而王秀枝却认为,每个人的体质不同,抵抗力也有差别,不能看着别人穿薄春装,自己也跟着换,要根据自己的身体状况增减衣服,老人和小孩体质弱自然

要穿的多一些,年轻人也不可忽视。

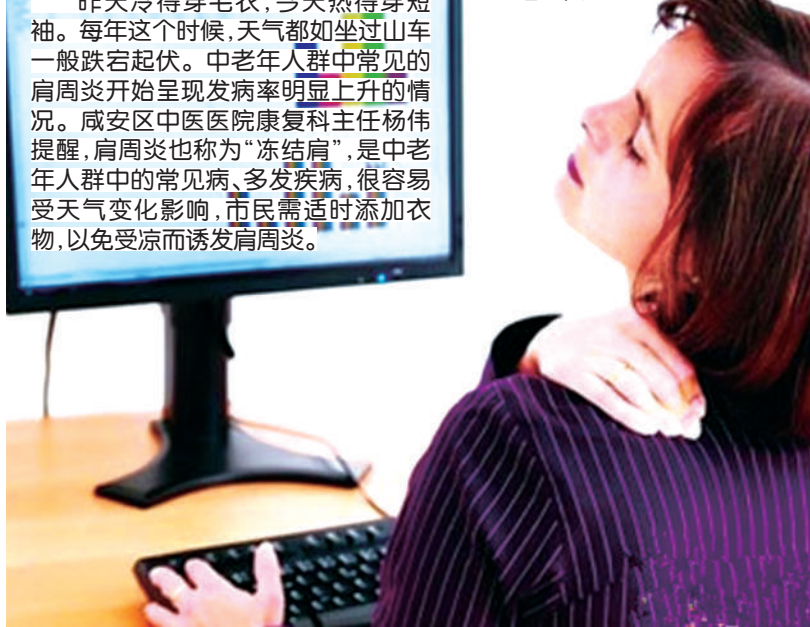
与冬季相比,春季病毒比原来活跃。王秀枝提醒市民,春季要注意多喝水,补充人体所需维生素,不可依盲目依赖保健品,除此之外,还要适当的运动锻炼、讲究个人卫生,保持室内通风也需要注意。同时,当自己或周围的人出现发热、呼吸困难、气短等一种或多种呼吸道症状时,应及时到正规医疗机构就诊,不要当成普通感冒不当回事,以免延误诊断和治疗。

## 春夏交替 警惕肩周炎找上门

专家:适时添加衣物 避免受凉

昨天冷得穿毛衣,今天热得穿短袖。每年这个时候,天气都如坐过山车一般跌宕起伏。中老年人群中常见的肩周炎开始呈现发病率明显上升的情况。咸安区中医医院康复科主任杨伟提醒,肩周炎也称为“冻结肩”,是中老年人群中的常见病、多发疾病,很容易受天气变化影响,市民需适时添加衣物,以免受凉而诱发肩周炎。

记者 叶子



### 常见肩关节疾病

“肩周炎的发生是由于肩关节周围软组织病变,而引起肩关节疼痛和功能障碍。肩周炎又叫‘肩凝症’、‘冻结肩’、‘五十肩’,发病年龄大多在四十岁以上,目前已呈现年轻化趋势。肩周炎的主要症状是逐渐加重的肩部疼痛及肩关节活动障碍。”杨伟表示,中老年人群中常见的肩关节病中,约有30%-40%肩关节疾病最终被诊断为肩袖损伤。典型症状是颈肩部夜间疼痛,上举手臂疼痛;有时不敢向疼痛的一侧睡;肩关节可在

外展、上举或后伸时无力,有时连生活自理也存在困难。

“疼痛一般位于肩前外侧,有时可放射至肘、手及肩胛区,但无感觉障碍。夜间疼痛加重,影响睡眠,不敢换侧卧位。严重时连日常生活中的端碗吃饭、穿衣伸袖、洗脸梳头以及大小便时解系腰带都感到困难。持续疼痛可引起肌肉痉挛与肌肉萎缩。”杨伟介绍,早期肩关节活动仅对内外旋有轻度影响。晚期上臂处于内旋位,各个方向活动均受限,但以外展、内外旋受限明显。

### 肩周炎日渐年轻化

“许多的年轻人过分注重自己的仪表,只顾让自己的形象好看,不注意对自己身体的保暖。特别是在夏季高温时,市民如长时间在空调环境下工作和生活,颈肩部遭受风寒侵袭,会引起肩部软组织充血、水肿,肩周组织挛缩,肩关节的滑膜、关节软骨间粘连,造成肩关节活动受限,一动就疼痛。”杨伟提醒,中老年人尤其要注意肩部保暖。

另外记者了解到,过高的枕头会给颈椎造成的影响,转变颈椎正常的生理弯曲,使得肌肉疲劳性损伤及韧带牵拉劳损,产生痉挛、炎症等,并涌现颈肩酸痛、手麻、头昏等症状。这也是肩周炎发病率呈年轻化趋势的原因之一。

### 如何预防肩周炎

“预防肩周炎,首先要纠正不良姿势。”杨伟提醒,对于经常伏案、双肩经常处于外展工作的人,应注意调整姿势,避免长期的不良姿势造成慢性劳损和积累性损伤。同时还需加强功能锻炼,如爬墙锻炼、体后拉手锻炼、外旋锻炼、摇膀子锻炼等。特别要注重关节的运动,可经常打太极拳、太极剑、门球,或在家里进行双臂悬吊,使用拉力器、哑铃以及双手摆动等运动,但要注意运动量,以免造成肩关节及其周围软组织损伤。

生命在于运动。杨伟称,预防和治疗肩周炎的有效方法就是加强体育锻炼。他同时建议,患者一旦出现肩



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

痛、肩部无力、功能障碍的病症,应首先找医生明确诊断,然后再进行包括理疗、康复在内的综合治疗。对肩周炎患者来说,除了到正规医院进行针对性治疗外,日常生活中要特别注重关节的运动,这是提高治疗效果、缩短病程的重要环节。大家可根据自己的病情和身体状况进行适当的功能锻炼,量力而行,以不感到劳累为度。