

春季如何“生”出健康?

咸宁日报全媒体记者 刘念

春天是万物复苏的季节,春季养生也越来越受到人们的关注。市中心医院中医科主任傅勃指出,春季养生,就是指在春天通过正确的方式方法颐养生命、增强体质、预防疾病,从而达到增进健康、延年益寿的作用。



1 饮食以清淡为主

春季气候日渐转暖,人会感到困倦、疲乏、头昏欲睡,俗称“春困”。春季犯困不是需要更多的睡眠。“春困是因为季节交替变化给人带来的生理改变。”傅勃说,春季湿气重,人体阳气不足就容易被湿邪侵犯,脾就不能正常运化,出现嗜睡、精力不足、疲倦,故“春困”又称“湿困”。春困出现了应该及时调整饮食习惯,饮食清淡,适当春补,其原则以平补、清补、食补为宜,以健脾除湿为主,多食豆制品、莲子心、山药、百合、扁豆、红枣等食物,可制成药粥,以驱除疲劳,增强肌体精力。

傅勃介绍,春季养阳,饮食重在养肝。肝属木,主升发,与春相应,在春季萌发、生长。因此,患有高血压、冠心病的患者更应该注意在春季养阳,可多食牛羊肉、山药、板栗等食物。普通健康人群不主张大肆进补,饮食以清淡为主,不要过食干燥、辛辣食物。身体较虚弱的人可适量食用参类、虫草等补品。同时,因春季阳气上升易伤阴,在饮食方面要注意养阴,可多食百合、山药、枸杞、莲子等食物。

3 保持心情愉悦

近日,因家里卫生问题,市民李女士又发火了。“春季,本应是草长莺飞、蓬勃向上的美好季节,可不知为何,总感觉浑身不舒服,好像少了点什么,心情常常糟糕透了,稍微一点小事就容易生气上火,脾气也变得暴躁起来。”

“春季一般以烦闷、生气、急躁易怒的情绪最为明显。”傅勃介绍,中医认为肝为火脏,与春季相应,而其生理特性为“喜条达而恶抑郁”,故有“大怒伤肝”的说法。

肝的生理特点是喜欢舒展、条畅的情绪而不喜欢抑郁、烦闷。在春季,情绪的调养主要是保持心情愉悦,努力做到不生气、不着急、不发怒,以保障肝的舒畅条达。不要过度劳累,以免加重肝的负担。要做到心宽心静,保持机体环境的稳定,防止心理疾病发生。

2 多运动强身健体

日前,市民张女士把运动提上了日程。“冬季天冷,不想运动,回家爬几层楼梯都累得慌,感觉身体都差多了。”张女士说,春季天气日渐转暖,也该运动起来,增强体质。“春季的运动养生保健是恢复身体元气的最佳时节。”傅勃说,由于寒冬限制人们的运动锻炼,使机体的体温调节中枢和内脏器官的功能都有不同程度的减弱,特别是全身的肌肉和韧带更需要锻炼以增强其运动功能。

春季多运动强身健体,应遵循养阳防风的原则。春季人体阳气顺应自然,向上向外疏发,因此要注意保卫体内阳气,凡有损伤阳气的活动都应避免,如快跑等剧烈运动。春季气候温差大、风寒为甚,要注意防风御寒,风大的天气要适当的减少外出锻炼。春季可选择运动有散步、慢跑、体操、太极拳等轻柔运动,以保持体内生机,增强免疫力与抵抗病毒的能力。运动时间控制在1个小时左右,最佳时间在上午9点至10点,下午4点到6点。

4 适度“春捂”防寒

市民周女士春节后将厚厚的羽绒服脱去,换上了羊绒大衣,用她的话说:“立春了,可以穿薄点的了,大衣也比羽绒服好看。”结果,因气温低,她被冻得感冒。随着春季到来,人体冬眠的皮肤细胞渐活跃,毛孔张开,这时冷风袭来会通过毛孔侵入人体,需进行“春捂”来保暖防寒,避免上呼吸道感染。傅勃介绍,“春捂”是必要的,但不能盲目,是否“春捂”要根据天气而定,春季早晚冷需添衣,中午气温高

可适当减衣,尤其要注意颈部保暖,俗话说“急脱急着,胜似吃药”就是这样的道理。春季容易出现呼吸系统疾病,中医认为春季风长,此时气候由寒转暖,忽冷忽热,极易形成风。当人体虚弱或出汗时,风邪便会乘虚而入,常导致肺气不宣,引起呼吸系统疾病。“要常开窗通风,使室内空气流通,保持空气清新,加强锻炼,提高免疫力,注意鼻部清洁卫生,阻断风寒袭肺之路。”傅勃说。

生活顾问

如何健康饮食?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区梅园社区的李女士咨询,日常如何健康吃喝?梅园社区卫生服务站有关医务人员介绍,拒绝不洁食物。不洁食物容易携带病原体,一旦被人体摄入,容易造成急性胃肠炎等。规律饮食,使用公筷。规律饮食能够避免胃肠损伤,而使用公筷,能够最大限度地避免幽门螺旋杆菌等细菌传播。凡事七分饱,好酒莫贪杯。暴饮暴食、大量饮酒容易造成胃肠负荷过重,轻者可能导致胃肠功能紊乱,严重者容易诱发胆囊炎、胰腺炎等疾病。饭后慢走,把胖赶走。饭后慢走有助于促进胃肠蠕动,减少食管反流,对于糖尿病或者肥胖人群还有助于控制血糖以及控制体重。根据自己的体质,合理搭配。

高血压如何护理?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的林女士咨询,高血压患者日常如何护理?希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,养成健康的生活方式可以有效降低血压,还可以提高抗高血压药物的疗效。戒烟限酒。提倡高血压患者戒烟,有饮酒习惯者要减少饮酒量。合理膳食。控制每日膳食总量,做到营养均衡,坚持低盐、低脂、高维生素、高膳食纤维和适量高蛋白饮食。坚持适量运动,保持理想体重。适量运动可以调节血压和控制体重,降低肥胖风险,可以选择步行、慢跑、游泳、骑车、爬楼、登山、球类、健身操等有氧代谢运动。保持心理平衡。学会自我调节,释放内心的压力和紧张情绪,对维持血压稳定至关重要。

孩子咳嗽如何护理?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的汪女士咨询,孩子咳嗽如何护理?希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,水可以在一定程度上稀释呼吸道的分泌物,利于孩子咳出痰液。平时一定要让孩子多喝水,首选温开水。孩子在咳嗽期间,消化功能有所减弱,会出现不同程度的食欲下降,吃清淡食物不会加重肠胃负担。清淡食物指的是少油、少糖、少盐、不辛辣的饮食,也就是口味比较清淡的食物,包括稀粥、清汤面、蔬菜等。在咳嗽期间可以吃水果,但应该选择应季的水果。当孩子咳嗽时,不要让他们食用寒凉食物,比如冷饮等。油腻辛辣食物会导致患儿咳嗽症状更加严重,也会导致痰液增加,并且痰液较为黏稠,不容易被咳出。另外,油腻辛辣食物也不利于消化,对咳嗽期间孩子的虚弱胃肠道来说,并不适宜。

如何梳头保健?

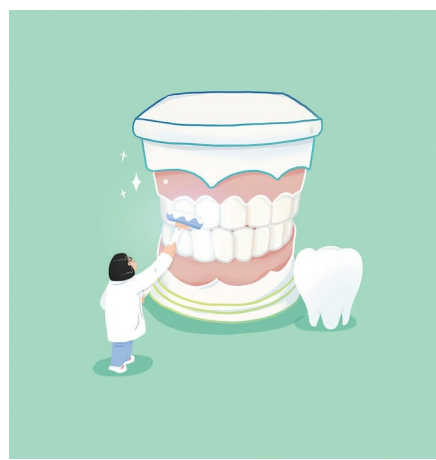
本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区梅园社区的周女士咨询,如何梳头保健?梅园社区卫生服务站有关医务人员介绍,在梳头时,梳齿与头皮之间频繁接触摩擦,对头皮末梢神经是一种良性刺激,可促进头部的血液循环,加快细胞的新陈代谢,增加头皮及毛发的营养供应,使头发变得乌黑光泽。一般梳子以牛角梳、木梳为好。每天早晨,顺着经络走向从前额正中开始,以均匀的力量向头顶、枕部、颈项顺序梳理,动作缓慢而柔和,逐渐加快速度,然后再梳理左右两侧至于头顶。另外,梳齿与头部表面要倾斜一定角度,每分钟约20—30下,每次3—5分钟,以头皮有热、胀、麻感为佳。

健康教育

春季皮肤管理 少吃易致敏食物

在1400多种皮肤病中,有相当一部分都与饮食宜忌和生活习惯有关。春节期间美食多,正常的作息也容易被打乱,对我们的皮肤也会带来一定的影响,专家给您的节后皮肤管理支招:节前不少人会染发或烫发,如果头皮和面部出现红斑、丘疹、红肿、渗出,一般是染发引发的皮炎,此时就要特别注意护理,洗澡时避免发面部流出的水流到全身,否则全身都可能出现皮疹。如果出现一些头晕脑热等小毛病,吃药后出现全身皮疹,伴有瘙痒,要注意及时停用可疑致敏药物。过春节期间不少人熬夜,抵抗力会下降,有的老年患者会出现疼痛性皮疹,多表现为单侧分布,成簇的红色小水疱及丘疹,伴有该部位附近区域的疼痛,需及时治疗。要少吃一些易致敏食物,如羊肉、姜、花椒、辣椒、烈酒、葱蒜蒜等,这些食物容易引发急性过敏性皮肤病;要少吃一些助湿的食物,如饴糖、糯米、醪糟、米酒、大枣、肥肉等,这些食物易加重痤疮、脂溢性皮炎、湿疹。专家提醒,无论放假还是上班,身体健康都很重要,要注意生活规律,不暴饮暴食,有以上皮肤症状出现时要及时到医院就诊,正确治疗。(本报综合)

缺牙吃饭都不香 哪种修复方式适合你



三种修复方式适合不同人群

牙齿缺失的修复方法主要有三种,分别是活动义齿、固定义齿和种植义齿。

活动义齿,优点是无需手术、修复耗时短、创伤较小、磨牙较少。但需摘下清洁,也存在一定缺点,如对邻牙可能造成一定损害,长期可能导致局部龋齿或牙周松动、骨吸收。

固定义齿,优点是镶牙较快,舒适度较好,缺点是会损失牙齿表面最坚硬的牙釉质,桥体下方比较难清洁,长时间可能导致局部龋齿,甚至牙周问题、牙齿脱落等。

种植义齿可以追溯到古代,古代曾把象牙雕刻成牙齿形状镶嵌到颌骨里面。近代起出现了各种各样金属材质的种植体,在种植体上面镶牙,但由于种植体材料、制造和临床技术的局限,失败率较高。到了现代,高精度制作的种植体出现,表面经过特殊处理的钛合金材质与人体适应性良好。

当无牙颌患者牙槽骨比较好,有足够的种植区域时,采用种植体支持固定修复的方法,可以达到良好的功能和美学的协

调,但是费用较为高昂。如果牙槽骨条件不够好或软硬组织缺失比较多,外形欠丰满,可做种植体支持覆盖义齿,这种义齿虽然可以摘卸,但牢固程度可以和固定义齿相媲美,同时费用相对种植固定义齿低。其次,它具有专门的支撑基托,修复欠缺的组织,视觉效果更丰满,外观更年轻美观。同时,容易摘卸,更方便清洁。

连续多牙缺失,可以做活动义齿或种植义齿。种植方案可以选择在缺隙前后两端植入两个种植体,完成种植体支持的固定桥;也可以选择缺几个牙就种几个种植体,种植体支持的单冠修复,这样牙齿之间可以方便使用牙线进行清洁和维护。如果骨质条件不够好,且不想植骨,可以种植短种植体和窄径种植体,适当增加种植体数目。

单牙缺失,可以做种植体支持的单冠修复,前牙还可以做种植体支持的全瓷修复更为美观。

术后不宜食用坚硬食物

种植手术相关的并发症和术后反应有:感染;天然牙齿、血管或神经损伤;局部

麻木;牙龈、嘴唇和脸颊肿胀、疼痛、淤伤等。种植修复经过一段时间使用,可能出现种植体周围炎或周围黏膜炎,可能伴有局部疼痛、红肿、出血、异味等,甚至出现发烧等不良反应,因而种植修复后要注意口腔卫生,刷牙漱口,使用间隙刷、牙线等工具清洁牙齿。除了日常维护外,还需要进行专业维护,定期复诊检查、清洁等。

种植牙维护方面需注意:保持口腔卫生,术后每天用不含酒精的漱口水含漱2至3次;牙刷不能触及之处,使用牙线、间隙刷、冲牙器等辅助以彻底清洁;定期看牙医,修复完成后1周、1个月、3个月、6个月、12个月复查。之后每半年/一年复诊一次为宜;不要吃硬的食物,以免损坏牙冠和种植体;避免吸烟。

术后应食用凉一些、软一些的食物,尽量不要使用手术部位吃东西。术后不宜食用坚硬食物(如薯条、坚果、苹果等),酸性食物(如番茄、柠檬、酸橙、橙汁等)以及辛辣食物。可食用燕麦片、面条、大米、鸡蛋、牛油果、香蕉以及健康的果汁等。(本报综合)

舌头也有癌症

口腔溃疡总不好需警惕

王先今年52岁,4个月前无明显诱因出现咽痛,右侧疼痛更为明显,在当地医院给予抗炎治疗后好转。随后的日子里,咽痛总是反反复复的发作,用药也不能缓解。1个月前王先生再次前往医院就诊,经喉镜检查,发现舌根处见大面积溃烂,表面有分泌物,取病理检查后,确诊为舌根部鳞状上皮癌。于是,王先生到另一医院就诊,经门诊检查后,以“舌恶性肿瘤,颈部淋巴结肿大”收入院。

入院后经全面检查,发现肿瘤侵犯舌体范围较大,达到1/2,手术须尽可能扩大原发灶切除范围,还要将肿瘤以外的舌体部分切除,并进行颈部淋巴结清扫。为了保证王先生术后能正常吞咽和说话,还需要再造舌头。

术后经医护人员的精心护理治疗,王先生顺利出院。两月后,王先生复诊,现在他已可以正常交流,吞咽功能也完全恢复。

口腔溃疡长久不愈需警惕

为什么舌癌常常会被他人忽视呢?因为

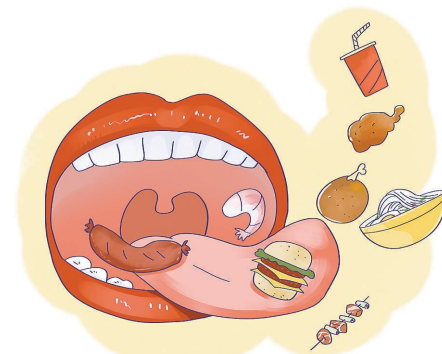
咽喉疼痛、发炎、口腔溃疡等都是临床常见的症状,很少引起人们的特别注意。

这里提醒大家的是,当出现口腔黏膜溃疡经久不愈时需要引起重视。因为口腔内存在大量细菌,超过2周还没有好转的口腔溃疡,很容易受到感染,有发展成口腔癌或舌癌的风险。

长期有口腔问题的人,更要注意多观察,若是溃疡处伤口越来越深,痛感反而减轻,出现边缘不清晰的肿块时,要及时去医院检查。

注意口腔卫生预防舌癌

首先要养成良好的生活饮食习惯,禁烟酒,不食过热食物,忌烟熏、油炸、刺激性强食物;注意口腔卫生,保持口腔湿润,早晚睡前刷牙,每次进食后漱口,养成良好的口腔卫生习惯,预防龋齿,及时处理口腔存在的相关问题。定期去正规的口腔医院进行检查治疗,及时处理口腔内残根残冠及不良



修复体;营养均衡;定期进行体检,口腔的体检也不能忽视,尤其是高危人群。一旦发现口腔异味、说话困难、张口受限,溃疡长期不愈合以致影响进食等情况时,应尽早到专业口腔医疗机构就诊,做到早发现、早诊断、早治疗。(本报综合)

名词解释

舌癌是口腔颌面部常见的恶性肿瘤,男性多于女性,多数为鳞状细胞癌,常见于舌缘,其次为舌尖、舌背及舌腹等处,位于舌根部的肿瘤因较为隐蔽常被漏诊。

主要症状为舌痛、舌糜烂、溃疡(长达一月以上未愈合)或肿块。常早期发生颈淋巴结肿大。手术是治疗舌癌的主要手段,早期舌癌以放射性治疗为主。

这些人容易患舌癌:口腔卫生差的人;抽烟酗酒且爱吃槟榔的人,患者王先生就有吸烟及饮酒病史20年,吸烟量平均70支/天;饮食过烫、喜辛辣刺激的人。