

秋季如何防治呼吸道疾病?

本报记者 李嘉



秋季昼夜温差变大,秋燥渐甚,自然阴阳之气更替变化较为剧烈,是流行性疾病的多发季节,易引发感冒、流感、肺炎等呼吸道疾病。

此时,要保持良好的个人卫生习惯,及时接种流感、肺炎、新冠等疫苗,适度调整饮食起居,加强必要的锻炼和运动。

如何预防呼吸道感染?

天气转凉,昼夜温差增大,建议大家早晚期间注意保暖,这时候如果不注意衣物的调整就容易受凉,增加呼吸道感染的风险。

保持良好的卫生习惯。呼吸道感染性疾病入侵的途径之一是飞沫传播,因此我们要注意保持社交距离,保持咳嗽礼仪,特别要注意开窗通风,在密闭环境必要时佩戴口罩。

感染呼吸道感染性疾病的另一个途径是接触传播,因此,要管理好个人卫生,以正确的方式勤洗手。

第三个方面,要养成健康的生活方式,规律作息,合理饮食,少熬夜。

遇到呼吸道感染的情况要及时治疗。如果是普通感冒,不建议盲目使用抗菌药物,可以给予一些对症处理,或者服用一些中成药。

罹患呼吸道感染后,要加强休息,不建议带病上课、上班,给身体休息恢复的时机,防止把疾病传播给别人。

一些高危人群,比如有基础疾病的老年人,注意观察自身症状的变化,如果出现发热不退,或者呼吸困难、胸痛、精神状态改变,要及时就医。

如何保护高风险人群?

流感是一种常见的呼吸道传染性疾病,秋冬季节,流感高发,所有人群普遍易感。

第一,接触流感病毒机会多的人更容易感染,比如医务人员,以及长时间在密闭空间聚集的人群,比如在托幼机构、学校、人口密度大的工厂等。但是流感本身是自限性疾病,绝大多数情况能自行康复,大家不用太过担心。

第二,有些人患流感后更容易出现重症,除了儿童、老年人、有基础疾病的人群,还要关注孕妇、免疫功能低下和肥胖人群。对于这些人群,建议接种流感疫苗,这是目前最经济有效的预防方式,可以及时预约接种。

由于保护性抗体的产生需要一段时间,建议在10月底之前完成接种。同样,这些人群要将各个系统的基础疾病管理

好,维持在理想状态,增强抗病能力。

另外,对于这些高风险人群的陪护者,无论是陪护老年人还是照顾儿童,建议也进行疫苗接种。如果陪护者出现了呼吸道感染症状要进行防护,避免把病原体传染给脆弱人群。

慢性患者如何预防复发?

秋季气候明显变化,天气渐凉,空气变得比较干燥,并且秋天的花粉浓度比较高,这些因素都会对慢性呼吸系统疾病患者造成不利影响。

一方面,冷空气、花粉浓度增高会导致患者可能出现咳嗽、喘息症状,这个季节也是支气管哮喘反复的高发季节。

另一方面,气温下降会增加呼吸道感染的风险,而呼吸道感染会使得一些原有的慢性呼吸系统疾病加重,可能让一个很小的感冒变成“大病”。

因此,慢性呼吸系统疾病患者特别需要注意。

第一,要把慢性呼吸系统疾病控制在理想满意的状态,应该按照医嘱用药,把呼吸系统疾病本身的状态控制好的话,就增加了抵抗呼吸道感染的风险。

第二,建议这类人群接种相关疫苗。

第三,老年朋友要注意根据气候变化增添衣物。老年人自己对气候变化的敏感性会减弱,同时自身调节能力也会减弱,因此一定要关注气候变化,减少呼吸道感染风险。

另外,一定要坚持良好的个人卫生习惯,把良好的生活方式和健康的卫生习惯传递给家人。

学生如何预防感染?

开学之后,学生聚到一起,在教室这样密闭的空间密切接触,增加了传染病传播的几率,尤其像流感、水痘、流行性腮腺炎等呼吸道传播的风险会更大一些。

预防传染病,主要从三个环节入手,包括控制传染源、切断传播途径、保护易感人群。

比如在学校实行晨午检制度、因病缺勤缺课追踪登记、健康监测制度,及时发现传染源,控制传染源的措施。

如果学生出现发热、咳嗽、腮腺肿大、腹泻、呕吐、皮疹、结膜充血等症状时,家长要及时向老师报告并及时就医。

在平常生活和学习的过程中,科学佩戴口罩、勤洗手,保持个人卫生,让密闭的空间尽可能通风,注意咳嗽礼仪,不提倡带病上学上课,在流行季节尽量少去大型人群聚集的活动场所,这些都是切断传播途径的措施。

同时,要增强免疫力,适当增加锻炼,保持膳食营养均衡,规律作息。

对于新生来说,未接种疫苗要尽快到社区卫生服务中心或乡镇卫生院及时补种,更好地发挥疫苗预防相应传染病的作用,减少学校、幼儿园、托儿所传染病的流行和发生。

如何有效接种疫苗?

在整个防控传染病的过程中,接种疫苗是优先选择的措施。每一种疫苗都有其免疫程序,一般来说,疫苗给多大年龄打,接种几次,间隔多长时间,选择何种疫苗,都属于免疫程序的范畴。

对于流感疫苗接种还有一个特殊的建议,就是在流感流行季节之前接种疫苗预防效果更好。

一般建议在10月底之前完成接种。如果在10月份前,因为各种原因没有来得及接种,后续也要尽早完成接种,让疫苗的效果得到更好的发挥。因为疫苗要产生效果大概需要2-4周的时间。

涉及到接种人群,不管是流感还是肺炎,感染了细菌和病毒之后,有些人患肺炎后症状比较重,在接种疫苗时有优先推荐的人群。简单说,就是“一老一小一弱”。

“一老”主要是60岁以上的老年人;“一小”就是5岁以下的儿童,尤其是婴幼儿;“一弱”主要是有慢性基础性疾病的人群。

不管是流感疫苗还是肺炎球菌疫苗,优先推荐的人群大体一样。6月龄以上的人群,只要没有禁忌症,都推荐接种流感疫苗。

想要了解更多关于流感疫苗,肺炎球菌疫苗以及新冠病毒疫苗的具体信息,可以到辖区所在的社区卫生服务中心,还有乡镇卫生院,向预防接种医生进一步咨询。

省知名儿科专家组来咸

开展儿童义诊及慈善救助

本报讯 记者盛勇报道:9月14日,由省儿童医疗中心、市中心医院、市第一人民医院等知名医疗机构的儿科专家组成的省儿科医疗联盟专家团队,来到我市开展2024湖北儿童健康行(咸宁站)暨“天使之旅”先心病筛查救助活动。

活动现场,咸宁市第一人民医院门诊大厅人头攒动。众多家长携带着孩子,在市红十字会志愿者的引领下,有序开展先心病筛查及儿科病情咨询。

专家们仔细询问前来就诊的患儿病史,细致地进行体格检查,并为每位患儿提供专业的诊断和治疗建议。对于重大疾病患儿,专家们进行了全面筛查,并为患儿家长提供了详尽的咨询服务和健康指导。

此次活动不仅覆盖了咸宁市第一人民医院,还走进了通城县人民医院和赤壁市人民医院。据统计,此次“天使之旅”先心病筛查救助活动在咸宁共计为100余名意向患儿进行了义诊筛查,并成功筛查出15名需要进一步治疗的患儿。活动还将为来自贫困家庭的大病患儿提供最高3万元的慈善救助,确保每一个孩子都能享受到优质的医疗服务。

咸安区疾控中心

开展新招聘人员岗前培训

本报讯 记者王恬、通讯员杨珍珍报道:近日,咸安区疾控中心开展了2024年新招聘人员集中岗前培训,旨在加强疾控人才队伍建设,全面提升新招聘人员的综合素质,帮助新招聘人员尽快熟悉环境,融入大集体,进入新角色。

培训过程中,各科室业务骨干结合本科室职责和业务范围,围绕疾控工作、疾控规章制度等为新人职人员开展了丰富实用的培训,同时组织大家到健康科普馆和各科室实地参观,进一步熟悉疾控主责主业,感受疾控文化氛围,明晰岗位职责,增强对疾控的认同感和归属感,从而快速转变角色、适应工作、融入集体。

培训会上,咸安疾控中心纪检委员通过典型案例,教导新招聘人员要深刻认识廉洁从业的重要意义,认真学习法律法规,守住拒腐防变思想防线,扣好廉洁从业的“第一粒扣子”。

大家纷纷表示,将会积极适应疾控环境和文化,认真学习业务知识,不断提升自身综合素质和工作能力,扎实做好本职工作,为咸安疾控事业高质量发展贡献青年力量。

市中心医院脊柱外科

成功实施首台内镜椎间盘手术

本报讯 记者李嘉报道:近日,咸宁地区首台单侧双通道内镜(UBE)辅助下椎间盘突出髓核摘除+纤维缝合手术在市中心医院成功开展。

47岁的廖女士行走时左腿剧烈疼痛,反复持续了近半年,疼痛期间做了多次针灸康复治疗,症状时好时坏。

近3周,廖女士疼痛加重,甚至出现脚底发麻的症状,在外院进行药物及康复治疗仍无缓解,遂来到市中心医院住院治疗。

该院脊柱外科彭爱明主任团队接诊后为患者进行了详细专科查体及影像学辅助检查,核磁共振提示:患者腰5/骶1椎间盘向左后方突出,压迫左侧神经根。

手术团队结合患者微创治疗意愿及对于微创术后复发的考虑,进行了周密的术前讨论和准备,成功为廖女士进行了单侧双通道内镜(UBE)辅助下腰5/骶1突出椎间盘髓核摘除+纤维缝合手术。

通城县数智化病理诊断中心建成运行

让群众家门口就医更便捷

本报讯 记者李嘉报道:9月9日,通城县数智化病理诊断中心接收到县内一家医院住院患者陈女士的病理组织标本,依托先进的医疗设备,对标本进行登记、取材、脱水、包埋、染色、封片后,并结合其特性进行诊断。

9月10日,陈女士在所就诊的医院拿到了病理结果。“以前,要专门跑一趟县医院等结果,现在方便多了,在当地就诊医院就可以打印诊断结果。”陈女士欣慰地说。

今年,通城县深入推进数智化病理服务体系,全力打造省级数字化医疗服务体系示范县,建成通城县数智化病理诊断中心,实现省市县乡医疗单位上下联通,让数据多跑路,群众少跑腿,让群众在家门口就能享受到便捷、实惠、高质量的病理诊断服务。

通城县数智化病理诊断中心依托县医院建设,总面积1856平方米,配备病理医师10人、技师8人,承担着县域内各医疗机构病理标本检测任务,包括常规病理、细胞病理、术中冰冻切片、免疫组化及分子病理检查等。

秋季养生有良方

本报记者 李嘉

进入秋季,天气冷暖多变,早晚温差大。这里推荐一些针对身体适应和增强身体免疫力的饮食调节和保养保健方式。

饮食调理 滋阴润燥

白露之后天气逐渐转凉,咽喉鼻腔容易干燥,这就是典型的“秋燥”。同时,夏天残留的暑湿未尽,所以很多人会出现食欲不振、胃口不佳的情况。

在饮食调理上,第一要润肺防秋燥,第二是健脾祛湿邪。在食疗方面可以多吃一点西红柿、银耳、莲子、百合、莲藕等润肺生津的食物,还可以多吃山药、板栗、小米、芡实这些益气健脾的食物。同时要注意尽量少食辛辣刺激、烧烤类食物,尽量减少食用生冷寒凉的食物。

在这里推荐“一粥一汤一茶饮”作为日常的调理。

“一粥”就是百合莲子粥。百合润肺养心安神,莲子健脾益气,这两个放在一起煲粥,可以起到健脾润肺的作用。还有一个是山药薏米粥,山药可以养脾阴,而薏米有健脾祛湿的功效,这两个合在一起煲粥,可以起到相得益彰的作用。

“一汤”推荐金桔瘦肉汤。大概2-3个小金桔,加上适量的瘦肉煲汤。金桔是一种温而不燥的水果,加瘦肉一起煲能够很好地缓解干燥所引起的咳嗽、咯痰、咽喉不适症状,同时能生津开胃、促进消化。

“一茶饮”,秋天早晚偏凉,可以用陈皮、柠檬,加少许蜂蜜,煮一碗温暖的茶饮,当作日常保健饮品,既能够温中理气,又能够润燥生津。

中医保健 增强体质

中医有句话说“正气存内,邪不可

干”,抵抗力就是通常所说的正气。

首先可以通过日常生活习惯的调整,建议早睡早起。顺应节气规律变化,适当延长睡眠时间,可以保证身体处在一种更好的状态。

当然在保证充分休息的同时,也要多运动,通过运动来锻炼肺活量,保持愉快的心情,无疑对健康也是有益的。

此外,还可以通过一些简单的推拿的手法来提高免疫力。这里介绍几个常用的穴位。

第一个是内劳宫,内劳宫在我们手掌心,取穴很简单,手握拳,中指指尖抵住的位置就是所称的内劳宫。轻轻地揉按这个穴位可起到清心除烦的作用。

第二个是二马穴,它是养阴的要穴,在掌背第四、五掌骨中间凹陷处,通过揉二马起到养阴作用,帮助我们抵御秋天的燥气。

第三个是板门穴,在大鱼际的顶点,通过揉按的手法,起到运脾和胃、帮助消化的作用。

第四个是迎香穴,秋天鼻炎高发,可以通过揉按鼻翼两旁的迎香穴,起到预防和保健的作用。

除了以上调养,还应注意防御邪气。秋天容易感受的邪气就是风邪之邪和燥邪。

另外,还要守护好两个门户,一个是在头、颈部,后头、背部以及腹部,这些位置是寒邪容易入侵的部位。天气转凉,要随时关注天气预报,及时增添衣服。

还有一个门户就是鼻腔和咽喉,这两个位置是风热邪气、燥邪容易入侵的部位,所以要多喝水,多吃蔬菜,保持鼻咽湿



科学“秋冻”守好门户

俗话说,“春捂秋冻,不生杂病”。秋冻是指在秋天天气变凉后不要过早地增添衣服,是有一定科学道理的。通过“秋冻”适宜的凉爽刺激,有助于人体锻炼耐受寒冷的能力,为即将到来的寒冷冬季做好准备。

从中医的角度来说,秋天之后阳气要逐渐进入收藏的状态,适当“秋冻”,可以让毛孔处在不那么开泄的状态,适宜于这个季节,让人体阳气逐渐从开放状态进入一种收藏蓄积的状态当中。

适当的“秋冻”可以减少毛孔开放、热量流失,同时也预防穿得太多时毛孔受热开放,出汗多,降温时反而容易导致风邪、寒邪入侵。

“秋冻”也要科学,“秋冻”不等于挨冻。有一些人群是不太适合“秋冻”,比如年龄小,体质弱,经常感冒生病的孩子不适合。另外,正在生病或疾病初愈的孩子也不适合“秋冻”。一些慢性疾病,比如过敏性鼻炎、哮喘、慢性胃炎、经常腹痛,也不适合“秋冻”。

“秋冻”要选择合适的时间。初秋、仲秋气温不那么冷的时候可以适当“秋冻”,帮助人体提高对冷空气的适应能力。一旦进入深秋,或者是冬天气温比较低的时候,这种情况下也不能“秋冻”。

当然,并不是人体所有部位都适合“秋冻”。有句俗语叫做“白露不露身,寒露不露脚”,比如人体的后头部、背部、腹部、双脚,这些部位是寒邪容易入侵的门户,即便适合“秋冻”时,这些部位也需要适当保暖。

何为五脏——中医五行理论(九)

一、五脏的定义

在中医上,五脏是人体中心、肝、脾、肺、肾五个脏器的统称。五脏的主要功能是生成和储藏精、气、血、津液和神志,所以又名五神脏。《黄帝内经·素问》记载:“所谓五脏者,藏精气而不泻也,故满而不能实。”脏在古代又称“藏”,因为人体五脏主要的生理功能就是生化和储存精气。由于精、气、神是维持人生命活动的根本,所以五脏是人体最重要的器官。《黄帝内经·灵枢》记载:“五脏者,所以藏精神血气魂魄者也。”指出心、肺、脾、肝、肾五脏都与精神情志有着极为密切的联系,《内经》中的“精神血气魂魄”,即代表着不同类型的精神活动,并分别归属于五脏。具体而言就是“心藏神”“肺藏魄”“脾藏意”“肝藏魂”“肾藏志”。

二、五脏的功能

《素问·灵兰秘典论》:心者一君主之官,神明出焉。《素问·六节藏象论》:心者一身之本,神之变,华在面,充在血,阳中之太阳,通夏气。心主血脉,是全身血脉的核心,心通过血脉将气血津液输布全身,心又主神志,是精神、思维和意识活动的中心,在人体处于最高领导地位。肝者,将军之官,谋虑出焉。肝者一罢极之本,魂之居,华在爪,充在筋,阴中之少阳,通春气。肝主疏泄,调节人的情绪,帮助消化,肝主藏血,有贮藏血液、调节血量的作用。脾(胃)者一仓廪之官,五味出焉。脾者一仓廪之本,营之居,华在唇,充在肌,此至阴之类,通土气。脾主运化,是食物

的消化、吸收和营养物质输送的主导,为气血生化之源,被称为“后天之本”,脾又统血,能统摄血液不致溢出于血脉之外。肺者一相傅之官,治节出焉。肺者一气之本,魄之处,华在毛,充在皮,阴中之太阴,通秋气。肺主气,司呼吸,是呼吸新陈代谢的场所,又能宣发卫气和输布津液于全身以温润肌肉皮肤。肾者一作强之官,技巧出焉。肾者一封藏之本,精之处,华在发,充在骨,阴中之少阴,通冬气。肾藏精,负责人体生长发育和生殖能力,被称为“先天之本”,肾又主水,调节人体水液代谢平衡。三、五脏的相生相克关系在中医理论中,五脏之间存在着相生相克的关系,这种关系体现了它们之间的相互作用和制约,对于维护人体的内在平

衡具有重要意义。相生:肝生心、心生脾、脾生肺、肺生肾、肾生肝,形成了一个循环相生的链条。这种相生关系确保了五脏之间能够相互滋养和支持,共同维持人体的正常生理功能。相克:肝克脾、脾克肾、肾克心、心克肺、肺克肝,形成了一个相互制约的体系。这种相克关系有助于防止某一脏器的功能过亢而损害其他脏器,从而保持五脏之间的平衡和协调。四、五脏与五味的关系《黄帝内经》中详细阐述了五脏与五味之间的对应关系,即酸味入肝、苦味入心、甘味入脾、辛味入肺、咸味入肾。这种对应关系不仅揭示了食物味道对人体脏器的影响,还指导了日常饮食的调养原则。

酸味:适量食用酸味食物能增强肝脏功能,促进胆汁分泌;但过量则可能损伤脾胃。苦味:苦味食物有助于清热泻火,对心脏有益;但过量可能伤及肺气。甘味:甘味食物能补养脾胃,但过量可能导致脾胃过旺而影响肾气。辛味:辛味食物能发散风寒、行气止痛,对肺脏有益;但过量可能伤及肝气。咸味:咸味食物能滋养肾精,但过量则可能损伤心气;因此,在日常饮食中,应当注意五味的平衡,避免过度偏向某一种味道,以免影响五脏的和谐与健康。



温佳梅
咸宁麻塘中医医院 主治医师

