

大风降温 冷雨嗖嗖

# 科学预防 把疾病挡在门外

受中等强度冷空气东移南下影响,最近几天,我国大部分地区有降温,局部地区降温达12℃并伴有4-6级偏北风。面对大风降温天气,哪些疾病特别容易找上门,如何预防才能让自己笑傲寒冬?

## 预防感冒:经常擦背捶背

人体背部和脚部有许多穴位,寒冷刺激可通过这些穴位影响肌肉、骨骼和内脏的功能,使人致病。对一些患有心脑血管疾病、风湿性关节炎、支气管炎、胃及十二指肠溃疡等疾病的老年人来说,尤其要注意背部保暖。

背部保暖,不仅限于背部不受凉,还应包括更为主动的对背部经络的“刺激”,从而有益于气血运行和血脉流畅,滋养全身器官,达到强身健体的目的。主要有两种操作方法:擦背和捶背。擦背时五指并拢,用手指和手掌在背部正中及脊柱两侧反复上下揉擦。捶背时手呈半握拳状,用掌根、掌侧拍打或叩击背部。

无论擦背或捶背,都能达到“背宜常暖”的目的。长期如此,可预防感冒和便秘,也可辅助治疗腰背酸痛、胸腹闷胀等多种慢性疾病。

## 抵抗流感:为儿童接种疫苗

冬天是流感的高发期,专家提醒



家长,应该在有条件的情况下为儿童接种流感疫苗。流感一方面会导致儿童发烧、出现气管炎、肺炎、中耳炎等病症,甚至会引发败血症;另一方面则会极大增加儿童使用抗生素的几率,这对孩子今后的健康会埋下隐患。因此美国的ACIT疫苗接种专家委员会建议,6个月到2岁的儿童,2岁以上的患有慢性疾病的儿童都应该接种流感疫苗。同时,专家建议高危儿童接种,比如有哮喘、肺部疾病、贫血、代谢疾病的患儿。

## “慢阻肺”患者:避免二手烟刺激

大风降温最直接的受害者就是患

有“慢阻肺”的患者了。因为冷空气直接侵袭的呼吸系统正是他们最为薄弱的环节。在这个时候,“慢阻肺”患者应该如何自我保护、科学治疗,安全过冬呢?

专家提醒,在大风降温季节,“慢阻肺”患者一定要注意保暖,外出尽量戴上口罩,避免冷空气直接刺激呼吸道,引发感染;居室内一定要注意通风,避免空气污浊引发呼吸道病症;有晨练习惯的人注意将晨练时间推广,可以选择在午后进行锻炼;家中成员都要避免在家中抽烟,防止二手烟对患者的刺激诱发病症;对于“慢阻肺”患者来说,这个季节应该接种肺炎疫苗和流感疫苗,增加身体抵抗力,避免感冒引发已有疾病。

## 冬季锻炼:运动注意三原则

冬季由于天气寒冷,很多年轻人常躲在家中不愿锻炼。专家提醒这个时节更需要“有恒、有序、有度”地锻炼,通常应坚持“三、五、七”的原则。“三”指每天步行三公里,时间在30分钟以上;“五”指每周要运动五次以上,只有有规律运动才能有效果。“七”指运动后的心率加年龄约为170,这样的运动属中等度。这样,既有利于健康又不会对心脏造成太大的负担。

高玲



## 健康饮食面对面

面条是我国最常见的传统面食之一,历史悠久,源远流长,驰名世界。据史料记载,最早的面条可追溯到距今一千九百多年前的东汉。中国人吃面的习惯由来已久,甚至将面条叫“饭”,而大米、小米做的饭则叫做“米饭”以区之。吃面不仅用于困腹,也有民俗礼仪的意义,例如常用来祝福新生儿婴儿长命百岁,中国人过生日往往也少不了吃面条,因此面条又称长寿面。

面条营养成分分析:挂面(不添加辅料)的主要营养成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物等。添加辅料的挂面,营养成分随辅料的品种和配比而异。挂面易于消化吸收,有改善贫血、增强免疫力、平衡营养吸收等功效。

面条适合人群:一般人皆可食用。

面条食疗作用:有改善贫血、增强免疫力、平衡营养吸收等功效。

面条做法指导:煮面条时一要多加些水,因为面条还有个“涨发”过程,要吸收一些水分;二要注意用慢火,使热量随着水分由外到里,逐层进去,这样才能把挂面煮熟、煮透,面汤清,口感好。



## 健康提醒

### 错误服药 有害身体

服药就是指药物通过口腔进入消化道,通过消化吸收进入血液循环,被运送到全身,在体内发挥作用的过程。药物是否在体内快速而稳定的发挥作用,与服药的方式有很大关系,错误的服药方式不仅药物起不到作用还会对身体造成伤害。

**错误一:干吞药片。**因为人体的食管有3个生理狭窄处,如果吞服体积大有棱角的药品,很容易对狭窄处的粘膜造成损伤和刺激,使其发生水肿和充血。从而导致食管出现炎症,甚至溃疡和出血。如果出现了这种情况,有的患者会出现“烧心”或感到胸口疼痛。

**错误二:饮茶(咖啡)服药。**茶水中所含的咖啡因茶碱鞣酸,可形成薄膜包裹在药物周围,减少药物的吸收。

**错误三:饮料送服。**饮料中的酸性物质可使药物提前分解,不利于药物吸收导致药效下降。

**错误四:用酒服药。**肝脏是药物代谢的重要器官,同时也是分解酒精的场所,如果将酒和药同时服下,就会加重肝脏的负担,使有毒物质在肝内蓄积,造成肝脏的损害。

**正确服法:**一般用200毫升温开水送服,最好直立2-3分钟再躺下。同时,用药前一定要仔细阅读药品说明书,特别是适应症、禁忌症、注意事项等,一定要搞懂。如果有疑问,应该咨询药师或医师,千万不要自作主张,以免发生危险。 易利纯 周旋

## 村妇无法张嘴 原是锈钉惹祸

本报讯(记者王智芳 通讯员黄配)日前,四十岁的湘西农妇金女士一改往日的满脸苦笑,高高兴兴地从医院走出来。原来,二十多天前,金女士在建筑工地上不小心被一口锈钉刺进左足,当时出血不多,她随意清洗后吃几粒消炎药以为没事了。谁知六天后,金女士嘴张不开,牙关紧闭,一脸苦笑,手脚也变得僵硬。被家人赶紧送往医院,经医生诊断为破伤风。

记者采访长沙市第一医院传染科

医生李金强得知:“破伤风是厌氧菌破伤风杆菌侵入人体伤口后,在局部生长繁殖并产生毒力很强的神经外毒素所致的急性疾病。破伤风杆菌常存在于土壤、污泥和尘埃中。不同类型的伤口均可成为破伤风杆菌的入侵门户。”近年来随着建筑装修过程中接触锈钉、木刺、玻璃的机会越来越多,受伤后没有科学处理预防而引发的破伤风病例时有发生,而农村由于农田作业及生活习性,赤足者较多,破伤风

杆菌又多存在于泥土之中,因此增加了外伤及感染的机会。

据介绍,虽然破伤风严重危害人们健康,但它是一种完全可预防的疾病,及时、有效、彻底清创伤口是降低破伤风患病率的关键,伤后尽早科学的免疫注射精制破伤风抗毒素则是有效的“护身符”。若不慎出现外伤、烧伤、动物咬伤,应该及时去医院预防处理。

## 街头药酒能治ED? 小心被忽悠

昨日,在我市岳麓区一菜市场门口发生了这样一幕,两名男子站在装满中药材的方形玻璃缸前,向居民推销缸中药酒,自称男性喝了可以壮阳补精、滋阴调肾,现场很多市民在两名男子的鼓惑纷纷掏钱购买。

药酒真能壮阳补精吗?我们随后走访了解放军第163医院泌尿外科专家,医生介绍说,目前还没有这方面的临床检测报告,一些来历不明的街头药酒市民尽量不要购买,第一是会引起人体中毒,第二此类药酒并非具有治病的功效。

### 药酒居然能治ED? 忽悠

据热心市民爆料说,大约是在昨日上午10时许,我市岳麓区一菜市场大门出口处,两名男子把一个巨大的装满各种中草药的方形玻璃缸放在街沿,轮流拿麦克风大声吆喝,很多人于是将目光集中到了他们身上。

卖药酒的两名男子向围观的市民介绍说,这个缸中药酒是100多种中草药泡制而成,配方属祖传秘方。中老年人外敷这种药酒,可以治疗颈椎病、骨质增生,男性喝了它能够治疗ED和壮阳补精。于是,现场有市民抱着试一试的心态掏钱购买,围观购买

的人最后越来越多,场面非常滑稽热闹。

### 男人不行,其实有原因

解放军第163医院泌尿外科专家分析指出,随着社会竞争的日益激烈,患ED疾病的男性越来越多,已经严重威胁到了男性身心健康与家庭幸福,很多男性朋友虽然患病有数月或数年之久,但由于羞于启齿讳疾忌医,或任其发展,导致病情越来越严重,失去早期最佳治疗时机。

与上述情况相反,有的女性朋友过度关注男性健康,动不动就淘一些灵药偏方给丈夫大补一番,不分季节,不分情况地胡乱进补,也是造成男性健康问题的一个隐忧。

谈到如何治疗ED的问题时,解放军第163医院泌尿外科专家特别提醒,如果男性出现如ED等性功能不佳的状况,夫妻之间要多交流,在经过一段时间的家庭内自我调整,还感觉无效时,要及时到大医院找专业医生进行必要的检查和治疗。

解放军第163医院泌尿外科专家称,关注男性健康光靠“爱夫心切”是远远不够的,有时候更要有科学的方法和丰富的医学常识。比如,当丈夫

遇到“男言之隐”时,陪同丈夫一同前往医院,这既是心灵的安慰,也可以共同接受专家的诊治,以彻底解决身体疾患。

### 温馨提示:

解放军第163医院泌尿外科每天都会接收很多前来治疗ED、早泄等男科疾病的患者。通过临床对数十万例不同类型的男科疾病患者治疗效果证实,解放军第163医院泌尿外科无论是在专家技术、治疗设备、综合实力等方面均排名我省三甲医疗机构前列。

目前,解放军第163医院泌尿外科根据国家规定“三甲医院全面推广免费实名预约挂号服务”,开通了电话预约挂号服务。医院泌尿外科专家预约挂号电话:0731-88850608。

本栏目由解放军第163医院泌尿外科微创中心协办

**泌尿外科重点科室**

专家热线:0731-88850608

网址:www.fj163.com

地址:长沙市开福区洪山桥1号

乘车路线:113路直达,星2,132,133,136,803,805,807,808,901,501,303路至洪山桥站下