



近日,长沙的气温就像过山车,一会儿大雪纷飞,一会儿又艳阳高照,这让不少市民直呼难适应。记者2月11日从长沙市中心医院、长沙市第四医院等医院了解到,受天气影响,患上呼吸道感染、关节痛、面瘫等病的患者明显增多。

专家提醒,早春时节乍暖还寒,气候变化剧烈,随时可能会有寒流袭击,建议市民密切关注气候变化,随“机”穿衣。

寒风冷雨 面瘫找上开车族

医生提醒:骤冷骤热,谨防呼吸道感染、关节痛等疾病

温差“过山车”,呼吸道疾病猛抬头

2月11日上午,记者在长沙市中心医院呼吸内科门诊看到,排队看病的患者扎堆,咳嗽声不断。市民李先生说,他一家三口都感冒了,而自己因为鼻塞、咳嗽得太厉害,不得不请假来医院看病。

长沙市中心医院数据显示,仅2月4日-11日这一周,

该院呼吸内科、儿科门诊量高达406人、450人,平均每天有近60人前来就诊。

该院呼吸内科副主任医师朱锦琪表示,年后这段时间,因为气温变化较大,人体机能无法完全适应,患呼吸道感染、肺气肿、慢阻肺、气管炎等疾病的患者明显增多。

专家提醒

朱锦琪提醒,冬春季节是呼吸道疾病、心脑血管疾病的高发期,抵抗力相对较弱的老人、儿童以及慢性心肺疾病患者等应该适当减少在户外活动的时间,注意防寒保暖,在室内要注意空气的流通。

他建议,寒流来袭时,市民一定要及时增加衣服,外出戴上帽子,护好脑,护好背;饮食方面以清淡、温补为主,多食用新鲜蔬菜和能提高人体免疫力的天然食品,如黑木耳、银耳、蘑菇等。

冷风吹太久,的哥患上面瘫

32岁的李宏宇(化名)是江西宜春人,在长沙开出租车,最近长沙天冷下雪,寒风一吹,他突然口角歪斜、左眼闭不拢、舌头麻木。去长沙市中心医院康复医学科一看,原来是患上了面瘫。

“冬春交替,面瘫病人明显增多,最近一周,就接诊了10多例面瘫患者。”长沙市中心医院康复医学科医师胡丽

芳介绍,冬春季是面瘫的高发时期,其中以20~50岁中青年居多。冷风长时间直接吹拂人脸,脸会因为过冷刺激引起局部营养神经的血管痉挛,容易导致该神经组织缺血水肿而致面瘫,“也有一部分患者是因为过度劳累、病毒感染等,让面部神经肿胀、受压、损害而引起面瘫。”

专家提醒

胡丽芳提醒,车族出行时要特别注意防风防寒,最好不要敞开车窗长时间对着寒风吹,以免因为过度受寒引发面瘫。

胡丽芳建议,若发生面瘫,建议市民及时到专业医院接受抗病毒、激素、神经营养药等对症治疗,一般来说,需要持续1个月以上才能恢复,也可适当配合针灸等理疗。若耽误了最佳治疗时机,则易引发面瘫痊愈后后遗症。

关节也怕冷,提防它“闹情绪”

“天气一冷,我的关节痛就特别明显,有时没人扶,根本就站不起来……”家住长沙市黄土岭的吴媗今年87岁,已有30余年的关节病史,但凡变天,她的关节就很容易“罢工”,她经常开玩笑说自己是医院的“常客”,特别

是每年的冬春交替时节,人体极易受到凉气侵袭,她经常旧病复发。

长沙市中心医院老年医学科主任、主任医师刘竟芳表示,最近到医院老年医学科咨询关节疼痛的病人明显增多。

专家提醒

刘竟芳主任建议,冬春交替,膝关节等部位容易受凉,需加强保暖。中老年人在进行功能锻炼时,要以不负重活动为主,尽量减少上下楼、爬山的次数,在病情允许的范围内,可适当做些散步、打太极等耐力训练。

其次,进食富含钙、磷、蛋白质、纤维素丰富的食物,如鱼、虾、海带、牛奶、骨头汤、豆类、绿叶蔬菜等,尽可能保存体内钙质。

■三湘华声全媒体记者 李琪 通讯员 盘婧婧 汤雪 洪铮敏



2月11日,市民穿着厚厚的棉袄抵御严寒。医学专家提醒,早春时节乍暖还寒,随时有寒流袭击,建议市民密切关注气候变化,随“机”穿衣。
实习记者 李健 摄

汤圆美味,专家教您健康吃

本报2月11日讯 2月14日是元宵节,吃汤圆是元宵节的传统习俗,包含着人们期盼合家团圆的美好愿景。但医学专家提醒:每

年都有因贪食汤圆诱发胰腺炎、胃出血的患者,吃汤圆切勿贪多。

■三湘华声全媒体记者 李琪
通讯员 彭群 粟青梅

健康资讯

湖南省肿瘤医院通过JCI认证

本报2月11日讯 2月2日,湖南省肿瘤医院正式通过JCI认证,成为全国首家通过国际“金标准”的肿瘤专科医院。

JCI是国际医疗卫生机构认证联合委员会用于对美国以外的医疗机构进行认证的附属机构,是世界卫生组织认可的认证模式。与国内ISO9000标准相比,JCI更注重医院人性化服务和管理,从而最大限度实现医疗服务以“患者为中心”。

■三湘华声全媒体记者 洪雷
通讯员 彭璐 王磊

14日献血有玫瑰送

本报2月11日讯 2月14日是中国传统的元宵节,也是西方的情人节,为了让临床用血更为充裕,长沙血液中心将在2月13日-14日开展“捐血一次,爱你一世”主题献血活动,活动期间参与无偿献血,将有巧克力与玫瑰花甜蜜赠送。

■三湘华声全媒体记者 李琪

长沙市中医医院(长沙市第八医院)脾胃病科副主任医师李议岚提醒市民,吃汤圆应注意三点:

1、不宜吃太多

汤圆属于高热量、高糖分的食品,主要成分是糯米,黏性高、不易消化。一些胃肠功能差的人在吃了较多汤圆后往往出现泛酸、烧心、腹胀等不适,甚至有胃溃疡病史的患者诱发胃出血,胆囊炎患者诱发胰腺炎等,所以汤圆不宜吃太饱;也不要太晚吃汤圆,饭后最好活动两小时以上再睡觉。

2、不宜吃太快

汤圆黏腻圆滑,不能囫圇吞枣,尤其是老人和小孩,以防噎食引起窒息。特别是有活动性假牙的老人,汤圆容易粘住假牙,一同吞下或造成生命危险。

建议老人和小孩将汤圆分割成小块,再细嚼慢咽吃下。喂儿童吃汤圆时应特别留意,让孩子慢慢吃小块的汤圆,不要让孩子边吃边说话或是边吃边玩,以免呛咳或消化不良。

3、四类人不宜吃汤圆

糖尿病患者、高脂血症患者、胰腺炎、胆囊炎等患者不宜吃汤圆。虽然如今汤圆也都有了“无糖型”,但事实上汤圆很难做到真正无糖,因为糯米和汤圆的馅里有一些无法去除的糖分。不主张糖尿病患者吃汤圆,即使是“无糖型”汤圆也不宜吃,但若确实想吃一点汤圆解馋,建议尽量不要超过2-3个,并在当天的主食中减去半两米饭的量。

连线

气温骤降,老人严防三疾病

医生提醒:大量进补和喝药酒,易血脂增高

本报2月11日讯 家住长沙市伍家岭的李大爷今晨突感胸闷、心慌、胸痛,家人急忙把他送进了湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)。该院专家提醒,雨雪天气,极易引发呼吸系统疾病、心脑血管疾病、摔伤骨折,市民需小心身体。

“气温骤降,容易诱发心脑血管疾病。”湖南省中医院心血管内科主任毛以林教授解释,寒冷的刺激会使人体外周血管收缩,使心脏负荷增加,增加脑溢血和心肌梗塞发作的机会;由于寒冷,身体消耗能量以产生热量,心脏必须发挥更大的功能,增加了心肌梗塞发作的机会;同时因排汗减少,加上喝水少,尤其老年人口渴的感觉

迟钝,会使得人体内血液黏稠度增加,血管阻力及血压上升,容易形成血栓,也增加了脑梗塞和心肌梗塞发作的机会。

毛以林教授提醒市民,尤其是老年人,雨雪天气一定要注意保暖;进补要适度,大量进补热性食物和滋补药酒,很容易造成血脂增高,诱发心脑血管疾病。

“最近雪天引起的摔跤现象也比较常见,特别是有骨质疏松的中老年人。”湖南省中医院骨伤三科主任周昭辉提醒,摔伤之后患者应控制移动,也可以局部用冷水或冰敷,严重疼痛或三天症状不能消退的,必须到医院就诊。

■三湘华声全媒体记者 洪雷
通讯员 陶艳

小贴士

雪天预防摔伤

- 1.老年骨质疏松患者尽量不要出门。
- 2.选择防滑路面,穿粗底鞋、防滑鞋。
- 3.小步幅,慢速度。
- 4.手勿提重物,双手摆动增加身体平衡。
- 5.如向前摔倒勿用手腕硬撑地面,容易造成手臂骨折;向后摔倒,尽量以双侧屁股着地,不要单侧着地,避免髌骨骨折。
- 6.一旦摔倒不要强行站起,以免造成二次损伤,可请求他人帮助或借助身边辅助物站立。