

高考在即,别让身体拖了后腿

这份高考常见疾病应对指南请收下

本报记者 陈艳阳 通讯员 蒋凯

一年一度的高考就要到来,在这个重要时刻,任何身体和情绪上的波动都可能影响发挥。如果发生了各种不适怎么办?5月30日,记者就此采访了中南大学湘雅三医院急诊科主任、主任医师刘怀政,专家对高考期间常见疾病的预防做出了提醒,考生和家长们赶快看看。

感冒

感冒是常见疾病,日常生活中,人们感冒后会习惯自行服用感冒药,但效果却时好时差。当高考遇上感冒,该如何应对呢?

1. 加强自身免疫力 保证睡眠充足,饮食合理,多饮水等,加强自身对病毒的防御能力。

2. 防止接触感染 考生及家长应做好必要的防护,勤洗手,外出戴口罩,避免到人群聚集的场所。

3. 及时接种疫苗 接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,流行季节考生可提前选择接种流感疫苗。

如果考生考试时已经感冒,多数是因病毒感染引起的。症状轻微者,可多喝水,注意休息;如出现发热、明显咽痛、咳嗽加剧、乏力明显等症状,应及时就医。如需使用药物缓解症状(如解热镇痛药、缓解鼻塞药等),务必遵医嘱,特别注意某些可引起嗜睡的药物,尽量避免在考试日白天服用。

腹泻

紧张或饮食不当均可能引发腹泻。面对高考,考生难免紧张,人在紧张时会释放出较多的兴奋激素,而胃肠道本就是比较敏感的器官,过度紧张时容易出现神经功能紊乱,导致胃肠道肌肉不能正常收缩,出现腹泻。



如果出现腹泻,首先应放松心情,观察腹泻是否与紧张情绪相关,紧张性腹泻通常在情绪平复后可缓解。再回顾近期饮食,判断是否与食物有关。无论何种原因引起的腹泻,防止脱水是首要任务,可口服补液盐或适量饮用淡盐水、米汤等,避免含糖量过高的饮料。若腹泻频繁(如一日数次水样便)、量多,且伴有腹痛、发热、呕吐、精神萎靡、口干尿少等脱水症状,或怀疑食物中毒、感染性腹泻(如病毒性胃肠炎、细菌性痢疾等),应及时就医,切勿自行服用止泻药或抗生素。

痛经

有些女生会在高考期间遇上生理期,想问推迟经期可以吗?出现痛经该怎么办?

一般情况下,不建议延迟。这类女生首先要做的是尽量缓解自己的紧张情绪,认识到月经是正常生理现象,避免过度焦虑加重不适。经期及经前避免接触冷水、淋雨、食用过多生冷食物。经期注意腹部、腰背部及足部保暖,可用热水袋或暖贴热敷腹部,缓解痉挛疼痛;保证休息,充足的睡眠有助于缓解疼痛和疲劳;

也可饮用温热的红糖姜水,但效果因人而异。当痛经无法缓解时,可以在医生的指导下服用止痛药。

对于月经期间反应较重,平时需要服用止痛药才能缓解疼痛的女生,可以在专业医生的指导下延迟月经。

中暑

高考时期,全国大部分地区气温炎热,容易中暑。考生如何预防中暑呢?

1. 远离烈日,科学运动 赴考应打遮阳伞、戴遮阳帽和太阳镜,涂抹防晒霜,准备充足的饮用水。考前户外活动尽量安排在早上或晚上,避免过度疲劳。

2. 适当饮水,营养均衡 保证充足水分摄入,如果出汗过多,可适当饮用含电解质饮料,如淡盐水等,多吃新鲜蔬菜和水果也可补充水分。考试对体力脑力消耗很大,考生要注意营养均衡,补充足够的蛋白质,如鱼、奶、豆类。

3. 携带药物,有备无患 携带十滴水、藿香正气液、清凉油等防暑药物,以备不时之需。

考生如发生中暑,可迅速将其转移到通风、阴凉的地方散热,严重者应及时就医采取相应措施。

胆囊结石高发人群和护理要点

胆囊结石是常见的消化系统疾病,发病与多种因素有关。识别高发人群并采取积极的预防措施,有助于降低患病概率。

什么是胆囊结石

胆囊附着于肝脏下缘,承担着储存与浓缩胆汁的功能。当胆固醇、胆盐或钙盐等物质浓度过高,结晶逐渐沉积形成结石,称为胆囊结石。结石形态存在差异,患者的临床表现也不同,部分无明显症状,部分则伴随阵发性绞痛、消化功能紊乱。

高发人群及注意事项

1. 肥胖人群 研究发现,腹部肥胖与胆囊结石风险呈显著正相关。体脂超标干扰胆固醇代谢,胆囊内沉积物浓度升高直接促使结石生成,因此,体重管理对这类人群至关重要。

2. 女性 雌激素水平波动可显著影响胆汁成分稳定性,例如,妊娠期女性孕酮浓度变化导致胆囊收缩频率下降,更年期脂质代谢紊乱加剧胆固醇过饱和现象。建议规避生酮饮食等极端减重方案,采用阶梯式热量赤字配合抗阻训练维持代谢稳态。

3. 老年群体 研究发现,胆囊壁弹性系数随年龄增长呈指数级衰减,65岁以上人群胆汁淤积发生率较青年群体增加3.2倍。

4. 遗传易感人群 ABCB4基因突变携带者的胆汁磷脂分泌量减少47%,家族聚集性病例呈现显性遗传特征,此类人群应采用全外显子测序技术筛查 ABCG5/G8基因簇多态性,建立家系突变位点图谱,设计个性化食谱,同步调整三代人饮食结构。

胆囊结石护理要点

1. 饮食管理 饮食管理是预防胆囊结石的基础,科学膳食既能缓解现有症状,又可抑制新结石生成。优先选择清蒸鱼类、去皮禽肉等优质蛋白,乳制品应挑选脱脂品类;深色蔬菜与全谷物的膳食纤维含量高,能结合肠道胆固醇;苹果、燕麦等可调节胆汁成分;冷水鱼类与坚果中的 ω -3脂肪酸具有调节脂质代谢功能;每日液体摄入不低于1500毫升,以稀释胆汁,维持代谢废物正常排泄,避免结晶物质过度浓缩。

2. 运动管理 每周3次低强度有氧训练,能增强胆囊收缩力,运动时长建议控制在30~60分钟。

3. 症状监测 餐后饱胀、肩背部放射痛属于典型预警信号,出现皮肤、巩膜黄染或持续性绞痛时,应立即就医。有结石病史者,应每半年接受胆囊超声检查,直径超过2厘米的结石或伴随胆囊壁增厚者,需考虑预防性外科干预。养成记录日记的习惯,如饮食内容与身体反应,为医生提供依据。

4. 心理护理 长期焦虑会影响自主神经调节功能,正念冥想与艺术疗法能降低压力激素水平。

浏阳市金阳医院 蒋利双

镶牙有“四大坑”,千万别踩!

牙齿脱落或拔牙后,一定要及时镶牙,最佳时间为牙齿脱落后的3个月左右。但很多老年人对镶牙仍存在一定的认知误区,轻则影响咀嚼功能,重则影响口腔及身体健康。下面我们来看看常见的认知误区有哪些。

误区一 掉一两颗无所谓

有些老年人把牙疼当“上火”,认为吃点降火止痛药就好了,对牙齿松动不以为然,甚至牙掉了一两颗也放任多年不管。事实上,牙齿缺失后,邻牙就会失去制约,逐渐向缺牙的间隙发生倾斜或移位。缺失牙的对颌牙齿也会由于失去咬合力的刺激而向缺牙的部位逐渐增长,最终使缺牙间隙逐渐变小,导致镶牙难度增加,甚至无法修复。

误区二 单侧咀嚼“撑一撑”

有些人认为一侧掉了牙,不方便咀嚼,就用另一侧,而长期单侧咀嚼不仅会造成单侧肌肉发达,缺牙侧的肌肉和颌骨则因长期不使用发生萎缩,从而造成面部不对称,严重影响美观。且长期单侧咀嚼会造成咬合紊乱和颞颌关节疾病,单侧牙齿长期负担过重,还易引起牙周疾病。

误区三 等牙掉光了再去镶

对于老年人而言,缺牙不仅影响食欲,长此以往还会导致营养不良,有调查显示,全口无牙且不戴假牙的老年人中,近30%存在营养不良。因此,老年人缺牙后一定要及时修补,切勿等全口牙都掉光了才去镶牙。否则会

对剩下的健康牙造成影响,增加将来的修复难度。

误区四 镶牙就能“一劳永逸”

不管是活动假牙、固定假牙还是种植牙,都不是一劳永逸的,仍需要定期维护。随着年龄的增长,身体每天都在发生变化,尤其是中老年人,牙床和牙周的老化程度日益加剧,后期维护是否得当直接决定了假牙本身和口内余留牙的寿命。除了每天必要的清洁外,还要每6个月到专业的口腔医院检查一次,发现问题,及时解决。只有根据口腔内的实时情况做出相应的维护方案,才能延长假牙的使用寿命。

长沙市口腔医院医务部副主任 博士 姜岸