

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 赶考应打遮阳伞、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。

镶牙有“四大坑”,千万别踩!

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 娄岸

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。建议规避生育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