

春季健康提示

编者按:健康,人们的首要愿望,人生最大的快乐,成就梦想的基石和支持。没有身心的全面健康,就没有人生的一切。每个人是自己健康的第一责任人,对家庭和社会都负有健康责任。随着经济的发展和水平的提高,人们对于自身健康的意识也越来越强烈。为更好聚焦当前群众关心的健康问题和影响因素,本报特开设《健康》栏目,旨在联合各个医疗卫生单位,密切关注全民健康,全方位倡导健康生活,加快推进“健康商洛”建设进程。衷心期待广大读者提供相关稿件,让健康知识普惠大众,让人人拥有健康和快乐。

春季流感高发 需加强自身保护

冬春交替,季节性的传染病流行到达了高发期,近期,商洛市中心医院接诊的甲型流感患者显著增加,大多以儿童、青少年为主。

“我们常说的甲流,其实是流感的一种,也是急性呼吸道传染病,比较容易引起聚集性发病。”商洛市中心医院感染性疾病科二病区副主任、呼吸内科副主任医师陈洋说,由于流感发病率较高,易感染,且病毒变异,很多人感染后,还会再次感染,因此,涉及面广。

陈洋介绍,流感与普通感冒症状较为相似,比如发热、头疼、四肢酸痛乏力等。但它的症状

比普通感冒要重,发病时会出现高热、头痛、乏力等症状,一般潜伏期1到3天。也会呈现不同类型症状:单纯型,表现为高热、寒战、头痛、乏力、食欲减退、全身肌肉酸痛等;中毒型,患者有全身毒血症表现,可有高热或明显的神经系统和心血管系统受损表现,病死率较高;胃肠型,主要症状为呕吐、腹泻、腹痛、食欲下降等,多见于儿童;肺炎型,主要表现为高热不退、气急、咳血、极度乏力、疲劳,甚至呼吸衰竭。

“流感发病没有显著的季节性,但在北方地区一般多发生于冬春季节,人群密度越大,流行程

度就会越严重,患过一次流感会获得一定免疫力,但免疫力时间较短。”陈洋说,预防流感重点在管理传染源,切断传播途径,保护易感人群,若已经感染应做好个人的自我隔离。疑似患者尽量减少大型聚会,等发病后一周或者体温正常后解除隔离。

陈洋说,在流感防控方面,市民需要加强公共场所以及室内通风和消毒,可用医用酒精或含氯消毒液等物品消毒。因为流感传染力较强,所以市民仍然需要戴好口罩,注意个人卫生,勤洗手,对于没有发病的人群,要及时地注射流感疫苗,加强自身保护措施。若已经

患有流感,要适当多补充水分、维生素,如新鲜的水果、蔬菜,含有电解质的饮料等,少吃一些辛辣刺激的食物,保持充足的休息。

“头孢、青霉素类抗生素是治疗细菌感染的药物,对流感病毒无效,避免盲目使用抗生素,孕妇、儿童、老年人和有基础疾病、免疫功能低下的人群,出现流感症状应及时就医。”陈洋提醒市民:如果一旦发生寒战、高热、全身酸痛,类似于流感的症状,一定要到正规医院进行流感检测,若确诊为甲型流感病毒,要配合医院进行治疗,在医生指导下服用药物,避免病情加重。

护肤有妙招 过敏不再愁

春天万物复苏,很多人却饱受皮肤性疾病过敏的折磨。随着社会经济发展和生活环境的变化,过敏性疾病的患病率迅速增长,已经严重影响人们的健康和生活质量。

“两天前曾有一名患者王女士,因面部皮肤反复发痒痒痒等症状来到我们皮肤科门诊,经过详细询问发现,她的症状已反复发作持续了1年之久,严重时都影响到睡眠和社交。”3月2日,商洛市中心医院皮肤科主任寇鹏涛介绍,该患者皮肤问题是由于其本人长期使用不明成分的化妆品导致的,他建议患者停用激素、抗炎、镇静、微针修复、黄光脱敏等一系列的治疗手段,经过两个疗程的治疗,患者的面部敏感症状已经逐步好转。

据医生介绍,当前正是踏青时节,但是在外出时紫外线、粉尘、花粉、柳絮等易致敏物会给皮肤带来很多的困扰,一般面部皮炎容易多发,特别在皮肤角质薄嫩、护肤不到位的情况下,踏青走入大自然对面部皮肤是一种毁灭性的伤害,主要表现为面部皮肤潮红、水肿、刺痒、烧痛,更有甚者出现渗液、浆痂、糜烂,随之皮肤会出现脱皮、黑变等现象。

寇鹏涛医生提醒:大部分春季或是换季时出现的皮肤过敏,实际上是皮肤的敏感状态,而不是真正的过敏。皮肤敏感常伴随皮肤屏障功能受损,会出现皮肤发痒、灼热、刺痛、干燥等表现。而过敏通常会有明确的诱因,只要接触同一过敏原或有交叉反应的过敏原,过敏症状就会反复出现。而且皮肤过敏还常伴随过敏性鼻炎和哮喘等其他过敏性疾病。

“在日常生活中如果你的面部皮肤出现干燥、紧绷、发烫、瘙痒、脱皮等现象,请及时去正规医院皮肤科做个常规的皮肤镜检查,以了解皮肤所处的健康状态,采取及时有效的修复、保湿、脱敏等治疗。”寇鹏涛说,日常生活中也要远离过敏原,规律作息,改掉不良习惯,特别是早春时节要注意保暖,适量运动,注意饮食营养,过敏体质的患者一定要注意环境变化,及时采取应对措施,减少过敏性疾病的发生。

肠胃病问题不忽视 尽早筛查早治疗

“每到春季就反复心慌,食欲不振,胃疼恶心,精神状态不好,睡眠质量越来越差。”3月3日,一名70多岁老人来到商洛市中心医院老年病科就医,老年病科主治医师张彦芬诊断该患者为慢性胃炎并伴有多个疾病,立即安排老人住院治疗。

春季通常是肠胃病的高发季,由于气温回升,湿度大,高温发酵促使了细菌和病毒迅速繁殖。春季早晚温差大,老年人及脾胃较弱人群,更容易感受湿邪,出现肠胃病。肠胃病包括慢性胃炎、急性胃炎、慢性肠炎、急性肠炎、消化性溃疡、消化道肿瘤、痔疮等常见病多

发病。总发病率约占人口的20%左右,年龄越大,发病率越高,特别是50岁以上及老年人更为多见。

“肠胃病在个体身上会以多种不同的症状同时出现。”张彦芬介绍,肠胃病的临床表现有多种,如腹痛、腹胀、恶心、呕吐、泛酸、打嗝、饭后饱胀感、压迫感、胃酸、胃热、胃痉挛、厌食、消化不良、腹泻、便秘等都属于肠胃病的范畴。而肠胃病多病程长,病情反复不愈,且老年患者多合并多种基础病,病情复杂,在常规的抑酸、保护胃黏膜、促进胃肠动力等西医治疗基础上,联合中医药治疗,取得的疗效更为显著。

如何保养胃肠道?张彦芬建议,应该养成良好的饮食习惯,定时定量,每顿只吃八分饱。如在下顿饭前稍有饥饿感,每餐粗细粮搭配合理,多吃蔬菜、水果,均衡营养,保证每天摄入足够的维生素,因为维生素可以促进食物在肠道中的蠕动,保持肠道内含有一定量的水分,促进消化,防止便秘。同时,要保持良好的心情,胃肠道和消化系统活动是由植物神经调节的,而情绪与植物神经的关系十分密切。良好的精神状态可以提高人的消化能力,增强食欲,因此好心情,对胃肠道的健康来说十分重要。提倡戒烟和适量饮酒,如已有消化系统疾病应戒

烟限酒。不能乱服损伤胃肠道药物,如因需长期服用,最好同时服用胃黏膜保护剂,以减少药物对胃黏膜的损害。注意饮食卫生,不吃变质食物和无卫生保障的食物。冷食吃得过多,也会造成“脾胃虚寒”,出现腹痛、腹胀等不适症状。由于腹部喜暖怕凉,胃肠道遇寒冷刺激时易出现痉挛,出现阵发性腹部绞痛,应根据天气情况增减衣物,入睡过程应将腹部盖好,以免受凉。

张彦芬医生提醒:规范治疗是使肠胃病取得确切疗效的根本,一旦身体出现不适,需及时就医,明确疾病类型,早日做针对性规范治疗。

冷暖交替 谨防心脑血管病

“高医生,您好。我丈夫说他最近一直感头痛、头晕,身体一侧肢体麻木和无力,有时候说话都表达不清楚,不知道他身体出了什么问题啊?”3月4日,在商洛市中心医院心脑血管科门诊,一位王姓患者和他的妻子一同前来看病。

经门诊医生高江飞询问,得知该患者大概50岁左右,长期患有高血压病,且日常生活中还吸烟、饮酒,不按时服用降压药物,就诊前几天还熬夜玩手机,导致血压控制不好,出现突发脑梗死症状。面对这种情况,对该患者采取溶栓取栓治疗的方法,后期得到了有效恢复。

日常生活中,在大多数人的印象中,心脑血管疾病的主要病因是大鱼大肉吃多了导致的。事实也确实如此,因为大鱼大肉可以理解理解为高油、高糖、高盐等食物,这些食物是引发心脑血管疾病的病因之一。抽烟酗酒也是,所以我们称之为富贵病。

春季是心脑血管病的发病高峰期。由于春季早晚温差较大,冷暖骤变,容易引起交感神经系统兴奋,肾上腺素分泌增加,引起血管收缩,或者寒冷诱发冠状动脉或脑血管痉挛,从而引起心肌梗死或脑梗死,甚至可能出现猝死。春季病毒性传染病传播较广,感染因素也容易诱发或加重心脑血管疾病,尤其是年老体弱的患者。由于气候变化较大,患有心脑血管疾病的人容易出现血管收缩、血压升高、体内脱水而血液黏稠的症状,是高血压、冠心病、心梗和中风的高发期。

因此,高江飞医生提醒,春季一定要注意保暖,避免受凉,要根据天气及时增减衣物,防止呼吸道感染和因气温变化引起的血压波动。作息规律,避免熬夜,定时测量血压,出现头晕、头疼、肢体麻木时要及时就诊。适当进行体育锻炼,提高自身抵抗力和心肺功能的储备。同时养成良好的饮食方式,千万不能大量的吃高热量,以及高脂肪的食物,不然会诱发心血管疾病。阳光充足时不妨户外活动,能够增加身体中的维生素D,饮食要以清淡为主,防止血脂的升高以及血栓。另外,建议心脑血管疾病患者要按医嘱服药,做好定期复诊检查。

春季传染病多发 要做好易感人群防护

春回大地,生机盎然。春天是万物复苏的季节,人们出行的机会增多,但乍暖还寒,气温波动较大,细菌和病毒都非常活跃,是季节性常见传染病的高发季节,加之儿童由于年龄较小,极易被传染。

3月1日,在商洛市妇幼保健院呼吸科门诊,前来就医的患者络绎不绝。一名5岁男孩在家长的带领下来到门诊部就诊。据家长介绍,孩子因反复呼吸道感染,有鼻塞、嗓子干哑、呼吸困难等症状,平时也不好吃饭,有注意力不集

中现象,夜间睡眠时会有打鼾、磨牙、遗尿等。由于这些症状,已在多家医院就诊,口服抗菌药物及输液治疗,但是症状没有明显减轻。

经门诊医生询问病史并体检后发现,孩子有典型的腺样体面容,既往有“变应性鼻炎”病史,鼻咽部侧位片显示腺样体呈现重度肿大等情况。后经门诊给予鼻腔冲洗、鼻腔雾化吸入治疗,外加中药方剂治疗后,孩子症状明显改善,避免了手术切除治疗的风险。

据了解,儿童春季常见传染病有流感、诺如病毒感染、麻疹、水痘、手足口病、流行性腮腺炎等。这些疾病的临床表现共性为发热、乏力、头痛、咳嗽、流涕等上呼吸道症状。传播途径主要通过空气中的飞沫、尘埃进行传播,病人在讲话、咳嗽、打喷嚏时可以从鼻咽部喷出大量含有病原体的黏液飞沫悬浮于空气中,被易感者吸入,即可造成传染,也可形成大面积流行。

商洛市妇幼保健院呼吸科主任杨帆提示,如有发热、乏力、干咳、皮疹等不适症状,应尽早去医疗机构就诊。此外,预防传染性疾病预防三大原则:远离传染源,切断传播途径,保护易感人群。也就是要避免与患儿密切接触,勤洗手、多喝水、常通风、吃熟食,做到及时接种相应的疫苗进行主动预防。日常生活中准备常用物品,如体温计、一次性口罩、家用消毒用品等,做到有备无患。总之,春季传染病虽然种类繁多,但只要做到早预防、早诊断、早发现、早隔离、早治疗,就能有效地阻断传染病的流行与传播,确保自身身体健康。

预防三大原则:远离传染源,切断传播途径,保护易感人群。也就是要避免与患儿密切接触,勤洗手、多喝水、常通风、吃熟食,做到及时接种相应的疫苗进行主动预防。日常生活中准备常用物品,如体温计、一次性口罩、家用消毒用品等,做到有备无患。总之,春季传染病虽然种类繁多,但只要做到早预防、早诊断、早发现、早隔离、早治疗,就能有效地阻断传染病的流行与传播,确保自身身体健康。

寻亲启事

陕西省商洛市商州区夜村镇涝峪村一组李亲,请孩子的亲生父母或者其他监护人持有效证件与本人联系。

联系人:李立成
电话:18991509643

声明

●商洛市文尧艺术人才服务中心的法人私章(任海汶)丢失,防伪码为6110020073491,声明作废。

●商洛市救灾物资储备管理中心的开户许可证丢失,账号为102806379817,开户行为中国银行商洛商州区州城街支行,核准号为J8030000249303,声明作废。

●陕西省商洛市商州区夜村镇陈鑫语的《出生医学证明》丢失,编号为

H610404480,声明作废。

●镇安县兴万家商贸部的营业执照正、副本丢失,统一社会信用代码为92611025MA70HXH73F,声明作废。

●陕西奥瑞斯农业科技发展有限公司的公章丢失,防伪码为6110020065243,声明作废。

●陕西奥瑞斯农业科技发展有限公司的法人私章(孙祖同)丢失,防伪码为6110020065240,声明作废。

●陕西奥瑞斯农业科技发展有限公司的财务专用章丢失,防伪码为6110020064825,声明作废。

●陕西省山阳县色河铺镇陈永富的林权证丢失,原林权证号为29100588,声明作废。

(本版稿件由本报记者南望、方方采写)