

多地气温回升明显 疾控机构提示科学预防流感

春季到来,多地气温回升明显,昼夜温差较大,容易引发感冒、流感等呼吸道疾病。疾控机构流感监测显示我国多地出现流感活动水平上升。中国疾控中心3月8日发布甲型流感健康提示,提醒做好个人防护,保持环境卫生,加强集体单位健康监测,尽快接种流感疫苗是科学预防甲型流感的有效举措。

北京大学第一医院感染疾病科医生表示,春季昼夜温差大、天气多变,是呼吸道传染病多发期。其中甲型流感是由甲型流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病,传染性较强、持续时间较长,症状比普通感冒重,发热和全身症状明显。

根据中国疾控中心健康提示,患者在出现



流感症状后,建议居家充分休息,保持房间通风,多喝水,饮食应当易于消化和富有营养。同时,尽量减少与他人接触。如果出现持续高热,伴有咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等症状,要及时就诊。

如何科学预防流感?专家表示,勤通风、戴口罩、做好手卫生都是预防流感的有效手段,应重点做好以下四

方面,包括做好个人防护,保持手卫生和咳嗽礼仪,避免或减少去人群聚集场所;保持环境卫生、居所清洁通风,对门把手、扶手等定期清洁消毒;加强集体单位健康监测,学校和托幼机构应加强校内晨午检和全日观察,配合落实各项防控措施;尽快接种流感疫苗,建议高危人群在流感疫苗可及的情况下尽快进行接种。

天气回暖,万物复苏,也是人体阳气升发的季节。专家表示,老年人春季养生应注重以下三方面。

修身以养性。春天到来之时,人们要让自己的意志生发、乐观愉快,切勿情绪抑郁。老年人可以选择在日常生活中培养读书、绘画、书法、音乐、种花、钓鱼等兴趣爱好,怡情养性、陶冶情操。

食疗以护肝。中医有春季养阳重在养肝的观点。中医认为春属木,主升发,肝气旺。肝旺易伤脾,酸味入肝,具有收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄。因此,在立春之时,老年人应进食一些甘甜的食物,如红枣、蜂蜜、香菜、花生等。这些食材能达到柔肝养肝、疏肝理气的作用。

老年人春季如何养生

中药茶饮也是护肝的一方妙药。如三七花茶、金银花茶,以及枸杞红枣茶等。它们不仅能够保肝护肝,还可以解腻、减脂。

运动以健体。随着春日暖阳的如期而至,适当的运动锻炼是恢复身体元气的最佳方式。对于老年人来说,外出散步是最为适宜的活动。不仅能够调节情绪,还能够活动筋骨,让气流畅,阳气流转,提高免疫力。身体条件尚佳的老年人,可以进行一些节奏和缓的锻炼,如八段锦、易筋经、太极拳、慢跑等;运动之前做好充足准备和热身,以“微汗”为宜。



小验方

治闭塞性脉管炎方

金银花、玄参、蒲公英各90克,丹参60克,川芎、路路通、皂刺、茯苓各20克,全蝎5克,水蛭、甘草各10克。水煎服,每日1剂,分早、中、晚3次温服。20天为1疗程,一般服药2-3个疗程可愈。

下肢麻木酸痛 足浴方

牛膝、鸡血藤各50克,花椒10克。上药浸泡半小时,水煎两次,合并两次药液,倒入木盆中,候温,每晚睡前浴足15-20分钟,药液可重复加热使用2-3天,连续5天为1疗程,肌肉麻木、关节酸痛等不适可明显好转。

(本方仅供参考)

儿童抽动障碍 推拿改善症状

抽动障碍是以一个或多个部位运动抽动和发声抽动为主要特征的神经发育障碍,其临床症状多样,主要表现为突然、反复、快速、刻板地眨眼、摇头、耸肩、甩胳膊等动作。该病症起病于儿童或青少年时期。

对患儿进行局部按摩推拿,可以改善患儿的血液循环,缓解肌肉紧张。在治疗的过程做一些面部按摩,比如说眼保健操;扭腰耸肩的患儿可以采用肩背局部按摩。这些看似简易的按摩方法,却能有效缓解患儿的抽动症状。抽动的治疗手法分为五个部分,分别是头部、手部、胸腹、背部、足部。

头部手法。患儿呈仰卧位,施术者坐于其头侧。以拇指点按百会及四神聪各30秒。开天门,即两拇指自下而上从印堂一前庭交替直推50次;推坎宫,双手拇指自眉头向眉梢分推50次,运太阳穴50次。

手部手法。推五经,补脾经,清肝、心、肺经,补肾经。

胸腹部手法。术者掌推任脉,即以掌或掌根自膻中直推至曲骨穴30次;双手掌自上而下分推胸部30次。

背部手法。患儿俯卧位,术者立于其一侧。用手掌或掌根自上而下,推督脉30次;双手重叠自大椎至长强穴按压,并结合震颤法10次。

足部手法。按揉双侧足三里1分钟。

小儿推拿治疗本症能明显改善症状,甚至彻底治愈,但需长时间治疗,家长不要过于紧张焦虑。平时要给患儿营造一个轻松愉悦的氛围,对其恢复大有益处。

教你一招



肠镜检查后 为何总是腹胀

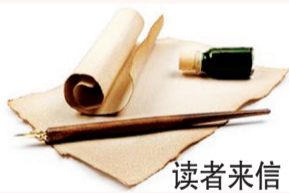
我几天前做了个无痛肠镜检查,检查完后一直觉得腹胀,医生说这是正常现象,不用担心。但是,直到现在腹胀的感觉一直没有缓解,请问是怎么回事?怎样才能缓解?和术中使用的麻药有关吗?

读者 朱先生

朱先生:

一般来讲,为了便于肠镜检查时插管和观察,医生往往会向肠管内注入少量气体,在肠镜检查快结束时,会边退肠镜边吸肠道内的气体,尽量把肠道里的积气全部吸出来。如果吸气不彻底,肠道内就会残留少量气体,被检者就会出现腹胀、腹痛的感觉。但这些残留的气体不会对身体造成危害,一旦排出,症状就会自行缓解。

为加速缓解症状,可以通过揉腹、运动等办法加速这些残留气体的排出。至于检查时使用的麻醉药物,如丙泊酚、芬太尼等,其药效一般会在半小时内消失,是不会引起肠胀气等副作用的。



读者来信

咽喉痛 喝点三豆乌梅汤

有些人容易感受温热之邪,一感冒就咽喉红肿热痛,这种情况多数是风热感冒导致的。同时,他们还容易出现嘴唇干裂、嘴角生疮破裂的情况。这类人群在感冒发热的最初阶段,可喝点三豆乌梅汤。

做法:取黑豆一把、绿豆一把、黄豆一把,乌梅五颗,白糖两调羹,放在锅里加水熬,开锅两个小时即可。也可以放在电炖锅里熬一夜。注意这是一天的量,当天做的,当天喝完。可以当做饮料,频频服用。添加水的量,可以根据自己的接受程度,当做饮料来做。此方中,黑豆补肾气,黄豆补脾胃,绿豆清热,同时乌梅和白糖酸甘化阴,滋生津液。

生活小窍门



一岁内的宝宝 不要吃盐

宝宝6个月就可以开始添加辅食了,有的家长这时会纠结要不要给宝宝吃盐,因为老一辈通常都会认为孩子不吃盐会没劲、走路不稳……那么,宝宝到底什么时候开始需要吃盐?吃多少才合适呢?

根据《中国居民膳食指南》,不建议1岁以内的婴幼儿吃含盐食物,而是吃原味食物。对于6-12月的婴幼儿来说,每天需要350毫克的钠,而奶类及其他辅食中所含的钠完全可以满足生理需要。有些人认为:食物不加盐没有味道,事实上,宝宝的味觉比大人要宽广,不要用大人的口味来衡量孩子的味觉。宝宝的味觉习惯正处于发育中,对调味品

比较敏感,过早给宝宝的食物添加食盐,容易影响宝宝味觉习惯。

根据最新版的《中国居民膳食营养素参考摄入量》,1-3岁的幼儿每天需要700毫克钠(相当于1.8克食盐),通常情况下,也完全可以从食物中获取,如奶类、主食、肉类、绿叶蔬菜、水果等。因此,如无特殊情况,1岁以内的孩子添加辅食时不要加盐,1-3岁的孩子也尽量少吃盐甚至不吃盐。4-6岁的孩子每天大约需要900毫克的钠(相当于2.3克食盐),除了食物本身含有的钠,必须通过食盐获取的那部分钠也不多,1-2克食盐即可。6岁以上的儿童食盐量最好控制在3-5克。

王先生半年前出现反复牙疼的现象,因为工作太忙,没有及时去医院,想想扛一扛就过去了,也就没当回事。最近他却发现牙龈上长了个“疤”,一个多月了也没有消,有时还会隐隐作痛,上网一查,与口腔癌的症状很像,这下可把他急坏了,急忙来到医院。

经过专业医生的仔细检查和拍片,告知王先生这是牙齿的慢性根尖周炎,并非口腔癌,这个“疤”在医学上叫窦道,王先生悬着的心这才放下。医生提醒,虽然牙齿现在不疼,但若仍放任不管,炎症会继续扩大,直至累及邻牙或者造成大面积的颌骨炎症,必须立刻进行根管治疗。王先生听从医生

牙疼不能硬扛

的建议,经过彻底治疗,牙龈窦道也彻底消失了。那么,这个窦道是怎么形成的呢?龋病的进展是一个缓慢的过程,刚开始只发生在牙齿表面,形成一个很小很浅的洞,也就是牙釉质龋,若不及时治疗,慢慢向内进展,会变成牙本质龋,进一步累及牙髓,成为牙髓炎。这时,牙齿一般会产生疼痛,再不处理,炎症将继续发展累及牙根根尖区,最终形成根尖侧方的排出通道,即窦道。

根尖的炎症不能自愈,需要进行完善的根管治疗,形成根尖封闭,从源头上去除感染源并切断感染通道,才能彻底消除窦道,同时恢复牙齿正常功能。