

立冬时节这样呵护健康

立冬过后,气温逐渐降低,如何养生?怎样做好冬季流感等呼吸道疾病防治?糖尿病患者为何要特别注意?日前,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

冬令进补适度平衡

民间有“冬令进补,来年打虎”的说法。这意味着冬季是调补机体、养精蓄锐、增强体质的好时期。中医专家认为,进补应遵循因人而异、因时制宜、适度平衡原则。“进补要适度平衡。过度进补可能导致上火或消化不良,饮食应讲究多样化、荤素搭配。”中国中医科学院西苑医院主任医师唐旭东说,应针对不同体质,选择适合的食材和补益方法。比如,气虚体质者容易疲劳、气短懒言,可适当食用人参、黄芪等补气食材。

寒冷天气的刺激可能导致肠

胃不适等多种健康问题。唐旭东介绍,秋冬季转换之际,较易导致胃溃疡、十二指肠溃疡及慢性胃炎、功能性消化不良等消化系统疾病复发。

专家特别建议,在饮食方面,应注意调理,宜多食温热、易消化的食物,少吃生冷、寒凉食物,避免外寒内寒叠加影响胃肠功能。

做好呼吸道疾病防治

冬季流感等呼吸道疾病多发。中国疾病预防控制中心研究员彭质斌表示,从防病和保护易感人群的角度来说,接种疫苗是预防传染病最经济、有效的方法。建议通过接种流感疫苗降低患病和发生严重并发症的风险。

“一老一小”的健康备受关注。彭质斌介绍,儿童免疫系统还不健全,老年人通常免疫功能相对较弱,在保持良好的个人

卫生习惯、注重环境清洁卫生等基础上,还需尽早做好疫苗接种;呼吸道传染病高发季节,儿童、老年人应尽量避免前往环境密闭、人员密集场所;做好日常健康监测。

中日友好医院主任医师陈文慧说,出现呼吸道感染相关症状,应避免盲目用药。有基础病的患者若出现急性症状加重,如呼吸困难、咳嗽咳黄痰、出现咯血等症状,要及时就医。

糖尿病患者要规范治疗

专家提示,糖尿病是一种常见的慢性疾病,患者在冬季要特别注意。

“糖尿病患者本身免疫力较低,冬季气温变化大,容易受寒感冒,这可能会加重糖尿病患者病情。”北京医院主任医师

郭立新说,应及时根据患者具体情况和医生建议来调整冬季治疗方案。

专家建议,糖尿病患者可以通过调整生活方式来控制血糖。保持营养均衡的饮食习惯,多摄入蔬菜和水果,避免摄入高糖、高脂、腌渍和升糖指数高的食物及酒精等刺激性饮品。此外,规律锻炼也十分重要。

值得注意的是,虽然生活方式调整可以帮助糖尿病患者控制血糖,但并不能完全替代药物治疗。需要药物治疗的患者,应遵医嘱规范用药,并定期监测血糖水平。



“腔梗灶”是脑梗死吗

我父亲在体检时,CT影像报告显示有“缺血灶”“腔梗灶”,有人说“缺血灶”是大脑缺血,“腔梗灶”就是得了脑梗死。这种说法准确吗?

读者 耿女士

耿女士:“腔梗灶”“缺血灶”只是影像学上的表现,并不等同于脑梗死,它们被统称为无症状性脑血管病,是头颅影像学上最常见的表现。“腔梗灶”也只是影像学发现,这不代表现在就得了脑梗死,只是说明大脑里有个陈旧性的病灶,其确切病因并不清楚,可能是之前得过脑梗死,也可能是与年龄相关的扩大的血管周围间隙,需要医生进行评估。因为症状可能较轻,甚至没有症状,尤其是病灶位于非功能区或非要害部位,所以患者体检前并没有注意到。

不过,报告上的“腔梗灶”是值得关注的。因为这提示大脑发生过一些病变,可能脑血管已经有问题,与高血压、高血脂、糖尿病等慢性病控制不良有关。如果放任不管,反复多发性腔隙性脑梗死累积,患者就会出现步态障碍、精神障碍、认知障碍、尿便失禁等症状。

为了预防“腔梗灶”进一步增多或发生急性卒中,我们需要积极改善生活方式,控制血管危险因素,定期前往医院进行随访。



读者来信

怎样预防老年斑

改变饮食结构。首先要调整食物中脂肪的含量,每日不得超过60克,要荤素合理搭配,调整好动物脂肪和植物脂肪的摄入比例(正常比例为1:2)。多吃富含维生素的新鲜蔬果及其他食物。

适当参加体育活动。体育锻炼可以防止老年色素沉积在血

管上、阻止血管变性。但户外运动时,避免长时间日光暴晒和异常刺激。

适当使用防晒霜。每日3次拍打脸部和手背等容易长老年斑的部位,拍打到发红发热,再摩擦100次,以改善局部皮肤的血液循环,对于预防和推迟老年斑的形成有好处。

口干眼干谨防干燥综合征

性疾病,会侵犯唾液腺、泪腺等外分泌腺,导致口干、眼干等症状,如果不及时治疗,还可能引起其他脏器损害。

秋燥引起的口干一般是暂时的,适当补充水分、多吃具有滋阴润燥作用的食物,症状往往能得到缓解。

干燥综合征患者的口干程度往往更严重,患者

不仅口干,还会咽困难,由于唾液分泌减少,也可能导致口腔黏膜疼痛、溃疡,牙齿龋坏等问题,且这种口干症状通常长期存在,且逐渐加重。

此外,专家提示,眼睛干涩、疼痛、有异物感也是干燥综合征的常见症状之一。严重时,患者可能出现视力模糊、畏光等情况。

与秋燥引起的皮肤干燥相比,干燥

一种糖尿病药或能预防心血管疾病

由日本京都大学研究人员领衔的一个国际团队日前在国际学术期刊《心血管糖尿病学》杂志发表论文说,目前被广泛使用的糖尿病药物钠-葡萄糖协同转运蛋白2抑制剂(SGLT-2抑制剂)可以预防心血管疾病,但其效果对非肥胖的糖尿病患者可能减弱。

京都大学日前发布新闻公报说,SGLT-2抑制剂能促进糖分随尿液排出,减少身体吸收,目前已成为治疗糖尿病的主流药物之一。近年有不少证据显示,与以往药物相比,SGLT-2抑制剂还能预防心血管疾病。不过,以往的研究对象都是体质指数(BMI)平均达30的肥胖糖尿病患者,对体质指数低的糖尿病患

者是否有同等功效还没有充分研究。

京都大学和美国波士顿大学、哈佛大学等机构的研究人员利用日本全国健康保险协会的生活习惯病预防体检和医疗收费明细数据库,尽可能再现真实的临床效果以进行分析。研究对象按服用SGLT-2抑制剂和另一种糖尿病药物二肽基肽酶4抑制剂(DPP-4抑制剂)分组,约28万名研究对象中有8.5万名是体质指数低于25的非肥胖糖尿病患者。

在平均27.5个月的跟踪期内,约28万人中有8000人发生心血管疾病,包括心肌梗塞、脑梗塞、心力衰竭以及因心血管疾病死亡,而SGLT-2抑制剂的效果因

体质指数的不同存在差异。体质指数超过25的糖尿病患者,心血管疾病风险平均降低了约8%,肥胖程度越高预防效果越明显,而对体质指数低于25的患者预防效果就很弱。

相比以往的糖尿病药物,SGLT-2抑制剂预防心血管疾病的作用值得期待,但患者是否肥胖会影响其效果。它对非肥胖糖尿病患者预防效果较差是整体平均值,是否存在个体差异也还需要进一步验证。另外,本项研究使用的数据库覆盖的多数是有心血管疾病风险但未发病的群体,SGLT-2抑制剂对已罹患心血管疾病的非肥胖糖尿病患者有何效果也要继续研究。

治儿童遗尿方

破故纸30克(盐炒),大青盐30克,桑螵蛸10克,贡油桂花(肉桂)10克,四味药共研细末,炼蜜做成21丸,白开水送下,7天服完。服药期间戒冷饮食。

治高血压头痛方

取吴茱萸20克,研细末醋调成糊状,摊在四层厚的小方纱布上,临睡时以纱布敷贴于两足心“涌泉大”处,用绷带固定扎紧,次晨起床时除去。连用3-7次。本方还可治疗虚寒头痛。

治哮喘偏方

取羊肚内核桃大小的胎羊9个(这种胎羊可从内联厂宰杀的母羊肚中取得),每次取三个加黄酒适量共置砂锅中煮熟(最好不加其它佐料),趁热吃肉喝黄酒,吃完后令全身微微出汗。每次晚上服用,连服三个晚上。

白内障是一种常见的眼部疾病,它会导致人们的视力逐渐模糊和失明。随着人口老龄化和环境污染的加剧,白内障的发病率也在逐年上升。那么,我们该如何远离白内障呢?

保持健康的生活习惯是预防白内障的基础。多吃水果和蔬菜,少吃油腻、甜食和烟酒,注意休息和运动可以降低发病率。特别是要多摄入富含维生素C和E、叶黄素、硒、锌等抗氧化物质的食物,如柑橘类、绿叶蔬菜、坚果、动物肝脏等,有助于减缓眼睛老化和病变。

定期接受眼部检查也是预防和早期发现白内障的重要措施。建议每年至少进行一次眼科检查,有家族遗传、糖尿病、近视等高风险人群需要更加密切地关注眼部健康。医生可以通过检查眼底、眼压、视力等指标确定眼部健康状况,并根据情况开展相应的治疗和干预措施,如手术治疗、药物治疗、眼保健操等。

注意眼部保护也是预防白内障的关键。应该养成好的使用眼镜、隐形眼镜的习惯,避免与眼部有直接接触的物质、尘埃、细菌等;还要注意保护眼睛免受强光照射和紫外线伤害,使用遮阳眼镜或太阳镜,尽量避免在强光下长时间工作或活动等。

总之,预防白内障需要重视生活习惯、定期检查和注意保护眼部健康,只有这样,才能远离白内障。



三招远离白内障