



鼻子过冬难 防护有锦囊

广东省中医院 李云英

冬季是感冒多发期,也是鼻炎多发的季节。预防鼻炎、鼻窦炎的发作,不仅要做好保暖,还要养护好身体里的正气,增强抵抗力。广东省中医院耳鼻喉头颈科主任医师李云英为大家带来冬季鼻炎防护小锦囊。

壹 体质调理是根本

肺脾气虚的体质是导致鼻炎、鼻窦炎容易反复发作,迁延不愈的根本原因。不良的生活习惯易导致肺脾气虚体质的形成,如常食寒凉水果、喝冰可乐和奶茶、滥用抗生素等行为会损害人体的阳气,致使体质变得虚寒,进而形成肺脾气虚体质。其次,经常进食煎炸、油腻、辛辣、易上火的食物或暴饮暴食,亦会导致脾胃积热、湿气和重等,这些湿热向上熏蒸鼻窍,不仅会引起鼻炎、鼻窦炎的发作,还会损耗人体的正气,也会导致肺脾气虚的体质。

此外,由于生病期间外邪侵犯人体,正气与之相搏,加上药物使用损伤正气,生病时间久了,亦容易形成肺脾气虚体质。但若机体本身已是正气不足、肺脾气虚的体质,生病期间容易出现正气、邪气双方势均力敌,相持不下的局面,更易导致鼻炎、鼻窦炎频繁发作,反复不愈。因此,只有调理好肺脾气虚的体质,强健身体的正气,再配合药物将感染和病邪祛除,才能从根本上改善和调理鼻炎、鼻窦炎,减少疾病的发作。

叁 治本强身补正气

要避免食用辛辣、油腻刺激性食物和海鲜等发物,以免损伤脾胃、刺激鼻黏膜,引起鼻炎急性发作。可多食用含维生素较多的蔬菜、水果和高蛋白、富含营养的食物,如鸡肉、猪肉、牛肉等。也可增加补脾益气、醒脾开胃类食物的摄入,如薏米、红枣、红豆、蜂蜜、粳米、扁豆、山药、小米、五指毛桃、大枣、山药、太子参和白术等。但若处于鼻炎发作期时,不能食用补脾胃的食物,要等脾胃功能良好且无不适症状时才可食用。

体育锻炼。脾主四肢,锻炼能促进身体血液循环,也能增强肺卫抵御外邪

中医强调,“急则治其标,缓则治其本”,这是因为鼻炎、鼻窦炎处于发作期时,会大量消耗正气,若发作时间较长,疾病会损害体质和正气,这也是有些人容易反复生病的原因。当鼻炎、鼻窦炎处于发作期时,首要的治疗原则是缓解症状、控制发作,减少疾病对正气的损害。

在鼻部疾病急性发作时,最首要的是在专业医生指导下用药服药,改善症状。其次,改善饮食和使用外治法也可以起到辅助治疗的作用。

五指毛桃四君汤。具有健脾益气,温肺固表之效。适用于肺脾气虚型过敏性鼻炎发作期,如出现晨起一连串打十几个喷嚏,气短而喘,头晕,自汗,畏风,神疲乏力等症表现。准备五指毛桃30g,党参(或太子参)15g,茯苓15g,白术10g,防风10g,辛夷花10g,白芷10g,蝉蜕5g,地龙10g,五味子10g,炙甘草6g。所有材料洗净后用适量水煎服,1日2次,一周用2~3次。3岁以上儿童辩证服用,蚕豆病患者禁用。

夏桑薄荷饮。可疏风清热,通窍止涕。适用于急性鼻炎发作期,患者出现流黄绿色脓涕,舌苔黄腻,大便黏腻或干结等情况,说明感受了风热之邪,

可用疏风清热的食材或者药材进行调理。准备桑叶6g,薄荷5g,芦根10g,夏枯草10g,罗汉果四分之一。洗净所有药材,把除薄荷外的所有药材放入锅内,用700ml水煮沸20分钟后,加入薄荷煮约5分钟,代茶饮,一周用2~3次。3岁以上儿童辩证服用,蚕豆病患者禁用。

洗鼻。洗鼻是缓解鼻部疾病发作期的首选外治法,可以冲走致病原,减轻鼻腔炎症反应。洗鼻时,要选择35~37℃的生理盐水,发作期一周洗鼻2~3次即可,缓解期若鼻塞不严重,可以不洗鼻。

推拿。推拿按摩是促进鼻部血液循环,恢复鼻黏膜功能的有效手段。有鼻部疾病者每天可点迎香穴16次,按印堂穴2~3分钟,揉睛明穴2~3分钟,搓鼻旁30下,长期坚持效果良好。

熏蒸。如果感觉洗鼻时鼻子不适,无法坚持使用,或是不接受洗鼻、喷雾等直接接触鼻腔的外治法,可以选择熏蒸、雾化疗法,也能起到改善鼻塞、排出鼻涕的效果。尤其是不接受洗鼻的儿童,可以在家熏蒸,有助于缓解症状。



吃动两平衡 健康控血压

广东省疾病预防控制中心 宋秀玲
南方医科大学公共卫生学院 查龙应

高血压是影响居民健康最常见的慢性病之一,可引发脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾脏疾病等严重并发症,已成为家庭和社会的沉重负担。有效控制高血压患者的血压是降低心脑血管疾病发病风险的重要手段。

无症状并非无危害

部分高血压患者早期没有出现头晕、头痛或明显不适表现,因而忽视血压控制。高血压无症状患者可能是初发,因病史不长,暂未出现明显临床症状,但若不及时采取干预措施,可能会导致病程快速发展,出现严重的临床后果。因此,患者一旦被确诊为高血压,应按医嘱及时进行干预和治疗,有效控制血压。

减钠增钾清淡饮食

高血压患者适度减少膳食中钠盐的摄入,增加钾的摄入,有助于降低血压。应制定减盐计划,逐步将每人每日的钠盐摄入量降至5g以下,可参考3个“减”盐小技巧。

定量用盐。烹调时使用定量盐勺,限盐罐等控制每日家庭用盐量,改变凭感觉或经验添加盐量的做法。

巧用替代。烹调时减少使用味精、酱油等含钠高的调味品,巧妙利用辣椒、大蒜、醋、胡椒等其他类型的调料增添菜肴味道。

出锅前放盐。在菜肴出锅前才放盐,再加少量酱油增味,此时盐分尚未渗入到食品内部,但舌头上照样感觉到咸味。这一方法既可减少盐的用量,还可保证菜品达到适宜咸度。

此外,建议家庭合理使用低钠盐,但有肾脏病患者的家庭除外。

适度运动有效降压

运动可以增强心肺血管的功能,增加动脉管壁的弹性,从而降低血压。研究发现,有氧运动平均降低收缩压

3.84mmHg,舒张压2.58mmHg。高血压患者在运动前可先咨询专业医生,一般而言,一、二级(轻、中度)高血压以及部分稳定的三级高血压患者均可进行健身运动,建议遵循以下3个运动原则。

规律运动。高血压患者结合身体状况、血压状况、自身的耐力情况以及其他脏器功能综合考虑。一般情况下,除有运动禁忌患者之外,建议高血压患者逐步养成良好的身体活动习惯,坚持每周运动5~7次,每次≥30分钟。

有氧运动。又称“需氧运动”,推荐高血压患者进行中等强度的有氧运动,每周至少达到150~300分钟,同时加入抗阻训练和柔韧性训练。高血压患者可以从小力量、多次重复的抗阻训练开始,训练全身主要大肌群,如平板支撑、俯卧撑、仰卧起坐、弹力带、哑铃、引体向上等。每周2~3次,每次2~4组,每组8~12次。可进行瑜伽、普拉提等柔韧性训练,每周2~3次,每次拉伸10~20秒,每个动作重复2~4次,拉伸至肌肉感觉紧张或不适为止。

循序渐进。指高血压患者进行运动时,要先从散步、做操、太极拳等低强度运动开始,等身体适应后,再进行快走、慢跑、踢毽子、游泳、跳舞等中等强度运动。若患者身体条件允许,也可尝试10分钟的高强度运动,如吊单杠、跳绳等。要避免突然大幅度增加运动强度、时间、频率或类型。

高血压患者在进行运动时,需先做好热身运动,让心肺为有氧运动做好准备。运动结束后要做放松整理运动,放松身体,避免肌肉酸痛和心律失常。

《荀子·修身》有言:“道虽迩,不行不至;事虽小,不为不成。”每个人都要学会“管好嘴迈开腿”,这是毕生的功课。高血压本身并不可怕,可怕的是并发症。高血压患者要不畏恐惧,心如花开,做坚强、积极、乐观的自我行为管理者、践行者。

(广东省卫生健康委宣传处供稿)



鼻部疾病症状得以控制进入缓解期后,机体属于肺脾气虚、湿聚鼻窍,加之在治疗疾病发作期使用的药物也会耗散正气,所以要抓紧时间调理肺脾气虚的体质,把损伤的正气补回来,减少鼻部疾病发作,提高生活质量。调理肺脾气虚体质,日常要注意以下3点。

环境因素。肺脾气虚体质者多半是过敏体质,鼻黏膜会比较敏感。因此,这类人群出门时一定要佩戴口罩,家中尽量不要养花草和宠物,要勤开窗通风,勤打扫,避免接触空气中的过敏原。同时要注意防寒,避免感冒诱发鼻部疾病急性发作。

控制饮食。肺脾气虚体质者脾胃比较虚寒,因此不能食用过于寒凉、甜腻的食物,尤其是酸奶、冰淇淋、凉茶等;同时

很多人因为头皮屑多,掉在黑色衣服衣领和肩膀上非常明显,常被贴上“邋遢”“不洗头”“不讲卫生”等标签,甚至有些人的头皮屑如同“雪花”一般,大片大片地嵌在发丝之间,仿佛是行走的造雪机。头皮屑虽小,但令人头皮发痒,影响个人形象,让人十分抓狂。

头皮屑制造“元凶”

洗发水。当洗发水选择不当时,其中的某些成分或浓度不适合某些人群,可能会导致头皮屑增多。这部分人群更换洗发水后,症状可能得到缓解。

皮脂。头皮皮脂分泌过多,容易滋生真菌如马拉色菌,真菌的异常增生会促进头皮屑产生。

不良生活习惯。经常熬夜、劳累、不注意头皮卫生,头皮清洁过度等不良生活习惯,可能导致头皮损伤,致使头皮屑增多。

精神与神经因素。精神压力大、情绪波动等也可能影响头皮健康,导致头皮屑增多。

疾病因素。部分疾病可能引起头皮屑过多,如脂溢性皮炎:一种常见的慢性浅表性、炎症性皮肤病,与遗传因素、微生物感染、饮食因素、神经功能障碍等有关,患者可出现头皮屑增多、红斑、瘙痒等症状;银屑病:一种由环境、遗传、免疫等因素引起的皮肤病,头皮屑增多是其典型症状之一,具体表现为头皮出现边界清晰、大小不等的红色斑块,覆盖有厚层的银白色鳞屑,伴有瘙痒;头癣:头皮和毛发受到

皮肤癣菌中的红色毛癣菌、须癣毛癣菌等感染所引起的传染性皮肤病,患者主要表现为头皮屑增多、断发、毛囊炎等症状;毛发红糠疹:一种慢性炎症性皮肤病,表现为头皮出现干燥的鳞屑性红斑,伴有脱皮和瘙痒,也可能导致头皮屑增多;石棉状糠疹:一种慢性头皮屑性皮肤病,病因尚不明确,可能与皮脂腺退化、外伤、细菌感染等因素有关,患者可出现头皮屑增多、头皮瘙痒等症状。

异常症状及时就医

头皮屑附着。头皮屑大量附着在头皮表层或头发上,肉眼即可见,且数量明显增多,影响外观。

头皮瘙痒。头皮屑增多时,常伴有不同程度的头皮瘙痒,这种瘙痒感因人而异,严重时会影响日常生活。

头皮炎症。头皮屑增多并伴随头皮发红、红斑或丘疹等症状,可能是头皮炎症的表现。

油腻掉发。头皮屑增多还可能伴随头皮油腻,甚至伴有掉发的情况,尤其是额前际的头发可能变得稀疏。

头皮屑过多。在梳头或搔抓头皮时,

头皮屑会如雪般飘落,是头皮屑过多的典型表现。

头皮潮湿。由于头皮屑增多和可能存在炎症,导致头皮可能变得潮湿,进一步加重头皮屑问题。

以上症状表明头皮屑的增多可能不仅是生理性新陈代谢的产物,而是与某些皮肤病或头皮健康问题有关。因此,当出现上述异常症状时,建议及时到正规医院皮肤科就诊,由专业医生进行诊断和治疗。医生会根据患者的症状、病史和体格检查,结合必要的实验室检查如真菌免疫荧光检测等判断头皮屑过多的原因,并制定相应的治疗方案。治疗方案包括使用抗真菌洗剂、抗真菌药物、调整洗发习惯等,旨在恢复头皮健康,减少头皮屑的产生。

日常护理无“屑”可击

洗发与清洁。建议选择温和、适合敏感头皮的洗发水,避免使用刺激性强的洗发水。可考虑使用含抗真菌成分的洗发水,如酮康唑洗剂或二硫化硒洗剂,有助于减少头皮屑。采用正确的洗发方法,洗发前先将洗发水倒在手中加水揉搓起泡,再涂抹在头发上,避免直接将洗发水倒在

头皮上造成刺激。洗发时用指腹轻轻按摩头皮,促进头皮血液循环,避免用指甲过度搔抓头皮,以免损伤头皮并加剧头皮屑。洗发后确保洗发水完全冲洗干净,避免残留物刺激头皮。同时要根据个人头皮和发质状况,保持适当的洗发频率,避免过度清洁导致头皮干燥和头皮屑增多。

头皮护理。尽量避免使用过热的水洗发,以免刺激头皮分泌过多油脂。避免使用电吹风等工具过度加热头皮和头发,以免损伤头皮和发质。

调整生活习惯。饮食调理,保持均衡的饮食,多食富含维生素和矿物质的食物,如蔬菜、水果和坚果等。少食辛辣、油腻和刺激性食物,避免过度摄入糖分和咖啡因等可能刺激头皮的物质。保持充足睡眠,建议每天保持7~8小时的睡眠时间,有助于调节体内分泌和代谢功能,对减少头皮屑有一定帮助。减少压力,处于高压状态下可能导致头皮屑增多,因此要学会调整心态,减少压力,保持愉快的心情。

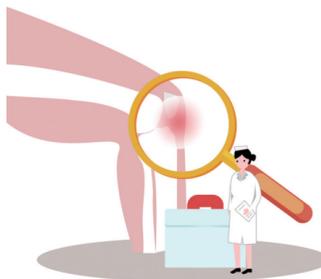
其他注意事项。应尽量避免使用发胶等化学性用品,以免伤害发质、刺激皮肤,加剧头皮屑生成。保持个人卫生,建议定期清洗和更换梳子、枕头、枕巾等个人用品,保持干净卫生,避免细菌滋生并传染给头皮。

轻松摆脱“发如雪”

南方医科大学第三附属医院 杨烨玫 游华玲

识别「不死癌症」 别让关节哭泣

中山大学附属第三医院 潘云峰 王昆



俗话说“人老先老腿”,关节炎已成为50岁以上人群丧失劳动力的常见病因之一,其中类风湿关节炎患病率逐年增高,是中老年人常见的致残性关节炎症。关节炎导致的持续疼痛、活动障碍,甚至残疾,不仅降低了患者的生活质量,还造成沉重的家庭和社会负担。目前大家对其认知存在误区,有人提之色变,将其等同于残疾;也有人不当一回事,认为只是“老寒腿”。

“类风湿”不只是关节病

“风湿”在中医属“痹症”,是一个广泛的概念,由于外邪(如风、寒、湿)侵袭人体,导致气血不畅和经络阻塞,继而出现肌肉和关节疼痛的症状。

类风湿关节炎是一种慢性炎症性自身免疫性疾病,主要累及关节,患者出现关节肿痛、僵硬和功能丧失,还可能导致疲劳、发热和体重减轻等全身症状,甚至波及心血管系统、肺部及眼睛等关节外器官。

多措并举治疗“类风湿”

多种因素相互作用

目前类风湿关节炎的确切病因尚不明确,但研究表明其发病机制可能涉及遗传因素、环境因素和免疫系统异常等因素相互作用。

遗传因素。人体内某些基因比如HLA-DRB1与类风湿关节炎的风险增加有关。

环境因素。吸烟、感染和激素变化可能引起类风湿关节炎的发作。

免疫系统异常。在类风湿关节炎患者中,免疫系统错误地攻击关节组织,导致炎症。

识别“类风湿”谨记五字

谨记五字可帮助早期识别类风湿关节炎:双、僵、肿、痛、长。“双”指类风湿关节炎多对称性累及双侧关节;“僵”指患

冬季警惕“炸腮” 预防重于治疗

佛山市妇幼保健院 沈瑜

流行性腮腺炎又称“炸腮”,是由流行性腮腺炎病毒引起的一种急性病毒性呼吸道传染病,以腮腺肿痛为主要特征,有时亦可累及其他唾液腺,可引发脑膜炎、脑炎、胰腺炎、睾丸炎等并发症,属于我国法定传染病中的丙类传染病。人群对流行性腮腺炎普遍易感,但易感性随年龄增加而下降,主要发生在1~15岁的儿童和青少年。全年均可发病,以冬春季为主,每年4至7月、11月至次年1月为发病高峰期。其传染源为早期患者及隐性感染者,传播途径主要是飞沫传播,传染性强,传播范围广。

14~21天的潜伏期才出现不适症状。大多数患儿腮腺以耳垂为中心呈现非化脓性肿大,向前、后、下方扩大,边缘不清,表面皮肤不红,触之疼痛,有弹性感。常一侧先肿大,对侧亦可出现肿大。同侧腮腺管口可见红肿,或同时有颌下腺、舌下腺肿大。腮腺局部胀痛和感觉过敏,张口或咀嚼时更明显。少数患儿在腮腺肿大前1~2天前出现发热、头痛、呕吐、食欲不振等全身不适症状。患儿伴脑膜炎时可出现头痛、呕吐、脑膜刺激征或意识改变;伴睾丸炎时有睾丸或附睾肿痛;伴胰腺炎时可引起呕吐、上中腹疼痛与压痛。

疹-腮腺炎-风疹三联减毒活疫苗。

注意个人卫生。要养成良好的个人卫生和生活习惯,勤洗手,避免用脏手接触嘴巴、眼睛、鼻子。

健康生活方式。合理膳食、营养均衡,多补充水分,保持口腔清洁。保持充足睡眠,适量运动,增强自身免疫力。家中要勤通风,勤换、勤洗、勤晒被褥和衣服。

做好个人防护。流行高峰期应避免去人群密集场所,出门要佩戴口罩,如出现相应症状要及时就医。

管理传染源。患儿确诊后应及时进行隔离治疗,隔离时间自发病日起至21天。隔离期间减少接触他人,尽量居家休息,保持室内空气新鲜。幼儿园密切接触者应医学观察30天。



会传染的“大嘴巴”

儿童感染腮腺炎病毒后,大约经过

科学预防要做好

按时免疫接种。儿童应按时接种麻