

中医预防心血管疾病 饮食调养是基础

心血管疾病作为现代社会中高发健康问题,其对人们生命安全的威胁不容忽视。幸运的是,中医作为中国传统医学的瑰宝,提供了丰富的理论和实践方法来帮助预防这类疾病。

饮食调养 中医强调饮食调养是预防心血管疾病的基础。除了遵循“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的原则,均衡摄入各类营养,减少油腻、高脂、高糖食物以及避免过量饮酒和吸烟外,还可以尝试黑豆山楂粥、冬瓜海带汤等食疗方。

运动调养 适量的运动是预防心血管疾病不可或缺的一环。中医推崇“动中有静,静中有动”的生活哲学,不同的运动方式对心血管健康有着不同的益处。例如太极能调节呼吸,促进气血运行,增强身体的平衡和协调能力。八段锦可以通过舒展肢体、拉伸经络,改善心血管系统的功能。

情志调养 过度的情绪波动如怒气、忧郁可伤及心脏。情志调养至关重要。每天抽出15至30分钟,专注于呼吸,排除杂念。听舒缓的古典音乐或自然声音,如鸟鸣、海浪声。通过绘画和书法表达情感,平静内心。

顺应自然规律 中医提倡顺应自然规律,每个季节都有其对应的养生重点。春季多吃韭菜、豆芽等生发阳气的食物,适合进行踏青、放风筝等户外活动。夏季可选择绿豆汤、西瓜等清热解暑的食物。适当进行游泳、清晨慢跑等运动。秋季多吃梨、百合等润肺的食物,进行登高、慢跑等运动。冬季可食用羊肉、核桃等温补的食物,可进行室内的瑜伽、打太极拳。

药物预防 中医有着丰富的草药资源和方剂用于预防心血管疾病。三七具有止血散瘀、消肿定痛的功效。银杏叶能活血化瘀、通络止痛。血府逐瘀汤具有活血化瘀、行气止痛的作用。补阳还五汤可补气活血通络。复方丹参滴丸可活血化瘀,理气止痛。但需要强调的是,任何药物的使用都应在专业医师的指导下进行,以避免不适当用药带来风险。

体检方法 中医特色的体检方法如脉诊、舌诊等,对于早期发现心血管问题具有重要意义。脉诊通过触摸脉搏的节律、强弱等,判断气血的盛衰和脏腑的功能状态。舌诊观察舌头的颜色、形态,舌苔的厚薄等,了解身体的寒热虚实。定期进行中医体检,结合现代医学的检查手段,能更全面地了解身体状况,及时采取预防和治疗措施。

据《大河健康报》

莫让开学季变“生病季”



开学季,正逢夏秋换季,气温开始悄然变化,学生们跨区域流动和校园内聚集性活动也日趋增多,因此,加强传染病的防控和秋季常见病的预防至关重要。如何保障孩子们的健康,让他们能够全身心地投入到学习和成长中?海口市人民医院儿童医学部主任医师王丹虹提醒,无论是家长还是学生都应该增强预防意识,采取有效的预防措施。

A 流感进入高发季 有发热症状要注意

夏秋之交,昼夜温差较大,容易诱发流感等呼吸道传染性疾病。中国疾控中心发布的数据显示,儿童是流感防控的重点人群,其流感罹患率高于成年人,每年儿童流感罹患率为20%到30%。

王丹虹介绍,流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道疾病,而流感病毒又分为甲、乙、丙、丁四型,目前感染人的主要是甲型流感病毒和乙型流感病毒。其症状包括突然发热(可达39℃~40℃),可伴畏寒、寒战、头痛、肌肉和关节酸痛

等,常有咽痛、咳嗽等。

“流感病毒的传染源主要为患者,其次为隐性感染者,症状出现前2天到症状出现后1周均可传播流感病毒,病初2至3天传染性最强。”王丹虹强调,接种流感疫苗是预防流感的最有效手段之一。孩子一旦出现流感样症状,如体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$,伴有咳嗽或咽喉疼痛等,应及时就医并遵医嘱。在症状持续期间,应避免带病上学或上班,减少与他人接触,并佩戴口罩以降低传播风险。

在校期间,孩子们该如何做好自我保护?家长要提醒孩子,咳嗽或打喷嚏时,务必使用纸巾、毛巾等物品遮住口鼻,减少病毒扩散的可能性。要勤洗手,特别是在使用洗手间和用餐前,以及触摸公共物品后。水杯、餐具等个人物品避免与同学一起分享。学校要注意保持教室和学习区域的空气流通,加强卫生管理。日常饮食,应让孩子均衡膳食,多吃蔬菜、水果,摄入足够营养,保证充足睡眠,加强运动锻炼,增强抵抗力。

B 警惕秋季腹泻 避免病从口入

“秋季腹泻,一般是指轮状病毒感染引起的腹泻,又叫轮状病毒肠炎。”王丹虹介绍,秋季腹泻有一到两天的潜伏期,孩子以呕吐为主,症状减轻后就开始腹泻,感染较重的孩子会发烧;40%~50%的患儿在出现消化道症状之前,可能还会伴随着感冒的症状,如咳嗽、流鼻涕、打喷嚏等。“秋季腹泻跟一般夏天吃坏肚子的腹泻不同,全是水样泻,个别孩子会有白色或绿色的水样大便,无明显腥臭味。”

轮状病毒的传染性很强,传播途径主要有两个,一是粪口途径,另一个是气

溶胶传播。“又吐又拉稀后,孩子的食欲不好,不爱吃东西,极少数孩子会抽搐,甚至出现惊厥,部分孩子查血时可以看到心脏受损。”王丹虹提醒,孩子秋季腹泻最致命的原因,则是脱水。

如果孩子一晚上都没有尿,晨起后又吐又拉,还是没有尿,这意味着孩子可能脱水了;从面容上观察,孩子的眼睑有点凹陷,皮肤、嘴唇干干的,也是脱水的表现;脱水严重的孩子,呼吸急促、高烧,拉的过程中出现便血,或者休克等情况,应该立即送医。

“轻度脱水的孩子,可以口服补液盐

水调治,给孩子喂口服补液盐应耐心细致,少量多次地喂,每次用匙喂10至20毫升,积少成多;如果孩子对口服补液液不耐受,或腹泻程度加重,可以到医院,采用静脉输液的方法补液。”王丹虹表示。

预防轮状病毒感染要注意饮食卫生,避免病从口入。餐前便后洗手,定期对儿童的餐具和玩具进行消毒,家长也要注意个人卫生;需要注意的是轮状病毒感染引起的腹泻目前没有特效药,更不能滥用抗生素,若感染,请做好隔离,及时就医。

C 过敏性疾病高发 避免接触过敏原

鼻塞、流涕、眼痒……进入秋季,过敏性疾病发病率有所攀升。王丹虹提醒家长们留意孩子是否出现过敏症状,及时对引发过敏的原因进行控制与干预。

据了解,过敏反应指的是人体免疫系统的免疫耐受机能发生紊乱,错误地将外界有益或无害物质当作有害物质去攻击,引发免疫性炎症。

王丹虹介绍,过敏反应可以发生在人体的任何部位,孩子出现下列症状家长们要警惕,比如出现腹痛、腹泻,排除感染后要检查是否患有过敏性胃肠炎;

出现鼻痒、鼻塞、流涕、打喷嚏等症状,要检查是否患有过敏性鼻炎;出现咳嗽、喘息,排除感冒后要检查是否患有变异性咳嗽和过敏性哮喘等。

感冒和过敏有相似症状表现,均可能出现鼻塞、结膜炎等症状,如何辨别?两者关键区别在于病史和症状持续时间,感冒症状通常持续7天至10天,过敏症状则可能持续数周。

如何预防过敏性疾病?王丹虹介绍,要注意佩戴口罩,减少过敏原的吸入和接触。可定期打扫房间,减少室内灰

尘和过敏原的积累,保持室内清洁。调整饮食,增加富含维生素C和E的食物,如柑橘类水果和坚果,这些有助于增强免疫力,减少过敏反应。在医生指导下,适时使用抗过敏药物,如抗组胺药、鼻喷剂等,缓解症状。如果症状严重或持续不缓解,请及时就医,寻求专业治疗。

开学季,家长和孩子要注意气候变化,适时调整衣物,避免受凉。做好防护、科学备药,保持良好的生活作息,保证充足的睡眠,健康迎接新学期。

据《海南日报》

给“糖友”提个醒 修剪趾甲有讲究

剪趾甲,对于普通人来说是小事,对糖尿病患者可能是大事一桩。有的糖尿病患者会因剪趾甲引发皮肤破溃、感染,甚至到最后形成糖尿病足。天津医科大学朱宪彝纪念医院护理部提示,糖尿病患者剪趾甲有不少讲究。

随着年龄的增长,老年人趾甲的钙减少、铁元素增多,常表现为增厚、坚硬、扭曲、卷甲畸形、嵌甲等异常甲;如果合并真菌感染则会出现增厚、坚硬及不规则形状的灰趾甲。研究显示,糖尿病患者中有46%的患者存在增厚、嵌甲及钩甲等畸形甲的情况,其中嵌甲发生足溃疡的风险是无嵌甲的2倍。一旦出现足部溃疡,不少

患者因血糖控制不佳,周围血管与神经病变等因素,使糖尿病足创面修复极为困难,最后不得不面临截肢的风险。

糖尿病患者处理嵌甲,修剪不可过勤,根据趾甲的生长速度,一般以每1至3个月1次为宜,每次修剪向皮肤内生长的趾甲或很厚的趾甲。轻至中度嵌甲一般选择保守治疗,可寻求专业医生进行嵌甲矫正,并选择露趾或宽松的圆头鞋。严重嵌甲或保守治疗3个月无效者应尽早进行手术治疗。无论是嵌甲的修剪、矫正还是拔除,均应由医疗机构的专业人员进行,不得居家自行处理或找公共浴室及修脚店的非专业人员处理。

糖尿病患者出现甲真菌病,应及时就诊,遵医嘱规范合理用药。尽量避免使用对皮肤有较强刺激或腐蚀性的药物,并且要做好鞋的清洁,避免再次感染足部皮肤。

糖尿病患者日常要自查是否有不正确修剪趾甲的行为。正确修剪趾甲是水平修剪,然后用锉刀将两边棱角锉平,避免剪趾甲过深伤及组织发生嵌甲或甲沟炎。避免使用尖锐的物品、化学制剂、膏药或任何其他技术自行处理去除胼胝或鸡眼。如果有足部嵌甲,以及足部真菌感染等任何足溃疡征象应及时就医。

据《今晚报》

