

W 我的健康经

# 初春谨防“老慢支”

本报记者 李苻 通讯员 封宁

近期慢性支气管炎(又称“老慢支”)、肺炎、心脑血管疾病合并肺部感染、肺血栓等呼吸道疾病患者数量增多。记者2月25日从郑州市人民医院呼吸内科获悉,该科每天接诊的患者高达100人左右,其中多以“老慢支”患者为主。

据郑州市人民医院大内科主任、呼吸内科主任医师于洪涛介绍,自去年11月以来,呼吸道疾病患者逐渐增多,但与往年不同的是,以往的呼吸道疾病患者的收治高峰多出现在年前,而今年则出现在年后。这种情况可能与春节期间气温持续偏低有关。

随着“雨水”节气的到来,大地回春,天气逐渐回暖,降水量也逐渐增多,很多呼吸道疾病患者认为自己的“春天”也要到来。

但是事实上并非如此。于洪涛说,虽然近一段的天气在逐渐回暖,但是,“老慢支”患者仍然面临危险。原因在于春季天气变化快,早晚温差大,一旦穿衣服不注意就容易导致“老慢支”发作。随着气温回升,病原微生物也更容易滋生。因此,早春尤其应当提高对“老慢支”等疾病的警惕。



那么,“老慢支”患者如何安全度过春季呢?

于洪涛提醒,“老慢支”患者要防止受寒感冒,早上不宜出门过早,出门时要注意及时添加衣服;有太阳时注意室内通风,还要注意增加室内环境的湿度;勤晒被褥,勤洗手,少串门,家中有人感冒时尽量避免和其接触,以免出现自己原有疾病的加重;在疾病稳定期要按照医嘱正确使用平时的药物,如支气管扩张剂的合理使用,合理氧气治疗等。

W 未病先防



## 牙齿不好,血管容易受损

彭永强

最近,贾女士觉得心口有些隐痛,到医院检查身体时,发现心电图有异常,心血管内科医生对她进行了一系列检查之后,竟然没有查出引起心口疼痛的原因。事实上,贾女士在心口痛的同时,还一直饱受牙痛的折磨,贾女士一直认为“牙痛不是病”,不愿意去口腔科看牙病,她自作主张服用一些镇痛药。与医生交流时,一阵剧烈的牙痛让贾女士痛得连话都说不出来。细心的医生仔细询问后,认为贾女士的心口痛可能与牙病有关,建议她到口腔科进一步的检查。口腔科医生检查发现,贾女士的牙病非常严重,牙齿周围有较多的牙菌斑,于是诊断贾女士患的是牙周病所引发的心脏病。经过近半个月的牙齿及全身治疗,贾女士的心电图检查结果恢复正常,心口不适的症状也消失了。尽管疾病已经治愈,可是贾女士一直纳闷,自己牙齿的疼痛,怎么“转移”到心脏上了呢?

据专家介绍,牙周病一般是指牙齿与牙龈的感染等疾病,是诱发心脏病的诸多危险因素之一。现实生活中,许多人平时不注意牙齿卫生,还有不少人刷牙的方法不正确,甚至有一些人平时不刷牙,如此一来,就会造成食物残渣沉积在牙齿表面和间隙,久而久之,就会滋生较多细菌,形成牙菌斑。牙菌斑上细菌产生的大量毒素一旦进入人体血液循环,就会对血管内皮造成严重损伤,进而影响器官组织的血液供应,造成心脏缺血,从而引发心脏不适。如果任其发展,就会导致心绞痛、心肌梗死等严重病变。临床实验证明,患牙周病的人患心肌梗死的概率是正常人的2.7倍。不仅如此,牙周病对血管内皮的损伤不仅引发心脏病,如果脑部或颈部的血管受损,还可引发脑缺血、脑梗死等脑血管疾病,如果患者患有糖尿病,就可能引发糖尿病微血管病变。

专家提醒,注意保持口腔卫生对人体健康非常重要。一方面,应当采用正确的方式刷牙:将刷毛置于牙齿和牙龈交界处,与牙面呈45度角,水平轻轻颤动,然后顺牙缝上下刷,不要遗漏,用刷毛的上端刷上下前牙内侧,牙齿的咬合面则要来回刷,最后别忘了刷舌头,使口气更清新。建议每天刷牙两次,每次每个部位刷10次(来回5次),刷牙时间因人而异,一般不少于3分钟,还要经常漱口。另一方面,不要过量食用甜食及酸性饮料,因为这些饮食会导致口腔酸度增加,腐蚀牙齿。此外,饭后经常用牙签剔牙会增大牙齿之间及牙齿和牙龈之间的空隙,一些食物碎屑和病菌也会趁机而入,容易导致牙周炎、牙龈炎等口腔疾病。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

S 生活指南

## 香蕉有助于中风预防

明启



研究发现,香蕉内含有丰富的人体营养和多种维生素,可使皮肤柔嫩光泽、眼睛明亮、精力充沛,延年益寿,另外还有防病功效等。

英国研究人员近期的一项新研究显示,香蕉大有益处,每天吃3根能有效降低中风的风险。英国华瑞克大学和意大利那不勒斯大学的研究人员分析了11份不同研究报告的数据后发现,很多人每天摄入的钾约1600毫克,远远少于每日应摄入的3509毫克,这样可能导致心律不齐、易怒、腹泻以及恶心。

钾在人体中发挥着非常重要的作用,它能维持人体细胞内外的正常渗透压,参与机体组织细胞的新陈代谢,增强人的神经以及肌肉的兴奋性,尤其对保证人的心肌具有正常舒缩功能起着至关重要的作用。

每根香蕉平均含有500毫克的钾,多吃不仅有助降低血压,还能控制体液平衡。如果每天吃3根香蕉,就能摄入足够的钾,使大脑发生血管阻塞的风险降低21%。(作者供职于焦作煤业集团中央医院)

J 解疑释惑

## 到精神科复诊应做哪些准备?

张艳萍

精神疾病具有发病率高、致残率高、复发率高、治愈率低等特点。因此,遵医嘱就医、按时复诊是降低复发、提高患者治愈率、重返社会的关键。陪家人到精神科复诊是每位精神疾病患者家属必须掌握的技巧。如果精神疾病患者已经在精神科建立了病历或是出院病人,复诊的程序就简单多了,您只需准备以下几方面的内容:

从上次就诊或出院以来,患者的精神症状有何变化?从上次就诊或出院以来,患者的生活起居、饮食睡眠情况如何?患者对服药的态度怎么样?是主动服药,还是经反复劝说才服药?服药后有无副作用?患者的学习工作、社交交往情况怎么样?家人及周围人对患者的态度及关心程度如何?

病情比较稳定,患者家属可以和患者一起与医生谈话。如果有特殊情况,家属也可以先向医生汇报,然后再请患者进入诊室。

另外,由于就诊时间有限,患者家属同医生谈话时最好有备而来、条理清晰、重点突出,这样不仅可以节省时间,还便于医生全面了解病情、对症下药。

(作者供职于河南省精神卫生中心)

## 哪些人不易患感冒?

每到流感季节,有些人总会不幸“中招”,有些人却能避免感冒。其实,只要掌握不感冒的秘密,就能轻松度过流感高发期。哪些人不易患感冒呢?

**吃得不多。**这些人通常一日三餐中有两餐十分简单,两片全麦面包,几片生菜就能解决。德国曾有研究表明,过多食用肉类、乳制品等,可降低人体抗病毒能力。食用过多的高糖食物,会消耗体内水分,引起口干,降低免疫力,进而诱发感冒。建议多吃蔬菜以及一些不太甜的水果,如番茄、火龙果等,赶走饥饿感。

**懂得分散压力。**处于高压下超过一个月的人,感冒概率比正常人高一倍;承受压力超过两年,感冒的概率就会增加

4倍。压力会引发肾上腺素持续释放,妨碍其调节免疫系统的功能,还有碍于免疫细胞的增殖。因此,要懂得减轻压力,比如做家务、看书、到户外跑步、骑车等,都可以有效缓解压力。

**喜欢运动。**适度运动能保护免疫系统健康,降低感冒危险,但是锻炼强度不要过大,否则得不偿失。建议每周至少做5次中等强度的运动,如快走、慢跑等。

**爱吃葱姜蒜。**研究发现,大蒜不仅可以作为强力抗氧化剂及抗生素,还能缩短感冒痊愈时间。姜则含挥发性姜油酮和姜油酚,有活血、祛寒、除湿、发汗等作用。葱具有较强的杀菌、抑制病毒的功效,有助于增强免疫力。做菜时适当放些葱姜蒜,具有良好的预防感冒效果。

**不爱凑热闹。**商场、电影院里总是人满为患,如果总是去这些地方,就增加了感冒概率。人多、通风又不太好的地方,病毒浓度高,建议尽量去通风好的地方,回来后用清水漱口,家里每天都要开窗换气。

**爱洗手。**病毒可以存活2-8小时,因此流感很容易传染,碰到门把手、桌子时就可能被传染。抵御流感病毒,最有效的就是勤洗手,同时还要注意,不要用手摸眼睛、鼻子、脸。

**爱吃蔬菜、水果。**多吃蔬菜,如西兰花、菜花等,能提高免疫力。猕猴桃、橙子等酸味水果往往含维生素C比较多,能防止细胞癌变和细胞衰老,增强身体抵抗力。(徐文婷)

## 着装亮丽 可防“周一忧郁症”

每逢周一,很多上班族感到沮丧、疲劳、绝望、厌烦等情绪,也更容易发生工作失误。这种心理被称为“周一忧郁症”。一项最新研究发现,衣着亮丽,周一不忧郁。

社会慈善机构英国心理健康研究中心基于最新调查结果呼吁大众,星期一穿着亮丽多彩有助于克服抑郁症、冬季抑郁(SAD,季节性情绪失调症)和“周一忧郁症”。

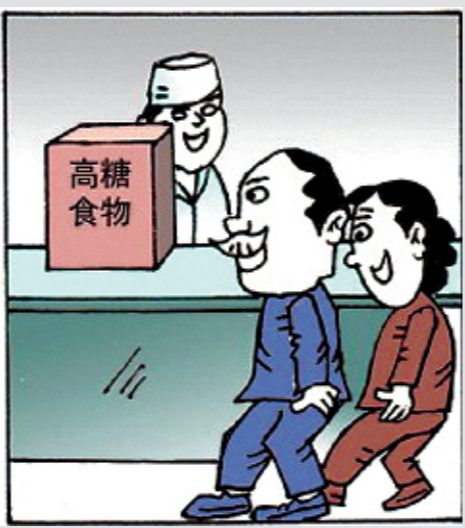
这项涉及2000名英国成年人的最新调查发现,20%的员工不会穿颜色亮丽的衣服上班,因为他们担心这样的穿着会被认为“太不职业”。女性比男性更可能会穿亮丽服装上班,36%的女性和24%的男性表示会穿亮丽的衣服上班。

该慈善机构心理健康专家劳拉·戴维森博士表示,穿黑色或灰色职业装上班的传统应该改变。虽然穿亮丽服装无法防止抑郁症或因为缺少日照时间而导致的季节性情绪失调症,但是大量研究表明,情绪与颜色之间关联密切。

英国心理健康研究中心呼吁,周一职场着装应该百花齐放,这样有益于员工获得好心情,防止“周一忧郁症”的发生。(徐澄)

Y 养生漫画

远离含糖量高的食物



坚持低糖饮食的人不易焦虑。而在经常快乐的人中,其饮食中的糖含量只是全部热量的4%。

赵国明/画

常吃浆果身体好



研究发现,小红莓、蓝莓、草莓中所含的抗氧化剂可以预防中风、癌症和记忆力衰退。

赵国明/画

M 美食餐桌

## 芥菜补钙赛牛奶

除了奶制品和豆制品外,饭桌上常见的不少绿叶蔬菜也具有很好的补钙功效。

《中国食物成分表》中的数据显示,每100克芥菜(又叫雪菜或雪里红)的钙含量高达230毫克,而相同质量的牛奶含钙量一般为100毫克。有研究显示,芥菜中钙的吸收率与牛奶相当。芥菜的做法很多,可以用来炒肉丝、做汤、调馅等,还可以用来腌制小凉菜。如果将芥菜与豆腐搭配食用,补钙效果更好。除了芥菜,含钙丰富的蔬菜还有芹菜、茴香、苋菜等。(卢大平)

本版图片除署名外均为资料图片

# 北京宏千秋国际医学研究院

## 招乡村医生学习中医外治技术公告

为了把中华民族的医学瑰宝——能治愈多种疾病的**中医外治技术**迅速推广到基层,造福百姓,服务社会,经研究院党委研究决定,现面向河南省各乡(镇)招收乡村医生,学习北京宏千秋国际医学研究院的中医外治技术,每个乡(镇)仅招收1名。

北京宏千秋国际医学研究院以弘扬中医外治技术经典医学理论为宗旨,形成了以中医外治技术为主的科研成果体系,临床治疗简便、费用低廉,让每一位学习中医外治技术的学员,在短期内熟练掌握各种中医外治技术,让学员得到社会效益和经济效益的双赢!

**招聘条件:**具备当地乡村医生执业许可证、资格证(须提供身份证、夫妻双方结婚证、户籍证明,2寸免冠照

片3张、个人简历1份)。

凡3月1日前应聘合格者,赠送价值**10500元的中医外治技术产品**,颁发北京宏千秋国际医学研究院合作证书、授权铜牌,免费传授中医外治技术应用方法和技巧。

从各乡(镇)应聘的医生中选拔一名县级负责人,作为该分院院长。由北京宏千秋国际医学研究院颁发分院院长证书、分院铜牌,在研究院网上可查到。**分院院长待遇:**基本工资+业务提成;该研究院给分院院长配发研究院股份,参与分红;3年后根据负责人能力,可提拔为省级负责人,并缴纳三险一金。**选拔条件:**无前科、无欠税欠款记录,年龄为25~45周岁(须提供夫妻双方结婚证、户籍证明,2寸免冠照片3张)。

报名地址:北京宏千秋国际医学研究院驻豫办事处(兰考分院)

全国免费咨询热线:400-030-2655 河南办事处电话:(0371)26971189 13937897447(王院长)

研究院网址:www.hongqianqiu.com QQ:2095720060 北京宏千秋国际医学研究院

2014年春季 CWMEE 中国中西部医疗器械展览会

参会厂商:1500家 展示产品:16000件 展出面积:23000平方米

## 第25届中原医疗器械(2014年春季)展览会

2014年3月6~8日 郑州国际会展中心

**支持:** 河南省卫生厅 河南省国资委 天津市医疗器械商会 山东省医疗器械公司 陕西省医疗器械公司 江苏省医疗器械行业协会 河北省医疗器械行业协会 山西省医疗器械行业协会 湖北省医疗器械行业协会 武汉市医疗器械行业协会

**主办:** 河南省医疗器械行业协会 中英合资好博塔苏斯展览公司

**承办:** 郑州好博塔苏斯展览有限公司

**公交线路:** 地铁1号线 西流湖站—会展中心站 26、206路 火车站—郑州国际会展中心 7路 柳林镇—郑州国际会展中心 919快线 西环路—郑州国际会展中心 B16 京广路南环路—郑州国际会展中心 B19 中州大道农业路—郑州国际会展中心

请到 www.zyylz.cn www.cwme.com 注册登记,我们将会及时与您取得联系! 到达展会现场后,您将通过观众绿色通道直接领取参观证和展会精美礼品一份! 联系电话:(0371)66619408