

寒潮来袭,这份防病攻略请收好

受强冷空气影响,我市今日将出现入冬以来首场大范围雨雪天气,最高气温将跌至0℃左右,部分地区最低气温将达到-5℃左右。专家提醒,寒潮来袭,老年人要警惕心脑血管疾病、呼吸系统疾病、皮肤瘙痒、摔倒骨折等。

■记者 张贞林



心血管内科专家:安全过冬关键在保暖

“冬季是心血管疾病发病率最高的时候。”国药东风总医院心血管重症监护病房及心电图室主任许浩介绍,据国外一项医学气象研究结果表明,77%的心肌梗死、54%的冠心病患者对寒冷敏感性增强。

许浩说,对冠心病患者而言,因寒冷刺激使冠状动脉发生痉挛收缩,血液黏稠度增加,易形成血栓,加重冠心病病情,引发

冠心病急性心梗。同时,寒冷刺激血管收缩引发血压升高、冬天排汗与摄取水分相对较少,也会增加脑溢血和脑梗塞等脑血管病发作的机会。

许浩建议,这类患者关键是保暖,少出门,即使要出门也要穿戴好防寒装备。在饮食方面,要多喝热汤稀释血液,适量服用降血压药物及扩管药物。在生活习惯方面,应减少运动,最好不晨练。

呼吸内科专家:呼吸道疾病重在预防

采访中,多位呼吸内科专家告诉记者,冬季是呼吸道传染病的高发季节,气温降低时呼吸道病原体更容易存活,容易诱发或加重多种呼吸道疾病,尤其是对慢阻肺患者,会出现急性加重的情况。

慢阻肺等慢性气道疾病患者如何御寒

防病? 国药东风总医院呼吸内科主任杨中卫建议,首先,慢阻肺患者在冬季时节要严防急性发作,平时需要规范用药治疗;其次,要注意保暖,做好防寒措施,预防病情变化。此外,要适当锻炼,多做呼吸操、扩胸运动等,增强体质及提高免疫力。

骨科专家:保护骨骼抵御风寒考验

随着强冷空气的到来,人们的骨骼也面临着风寒的考验。太和医院创伤骨科副主任医师徐圣康介绍,寒冷刺激常引发一些骨科方面的疾病,如骨性关节炎。

“建议老年朋友做好保暖措施,尤其要注意颈部及腰部的保暖,以防风寒入侵骨骼,加重刺激炎症反应。”徐圣康说。

另外,因冬季人们衣着较厚,动作不灵活,由跌倒引发的各类骨折患者也会增多,

尤其是患有骨质疏松的老年人,应当格外当心。

徐圣康提醒,老年人应有“慢三拍”的心态,不要操之过急,平时起身、走路也勿用力过猛,可以适当歇一歇。冬天老年人应穿防滑的鞋子,家中尽量少放置小块的踩脚垫、地毯等障碍物,保证厕所、淋浴间地面干爽,晚上入睡后家里最好也能维持一定的灯光,避免摸黑。

胃肠外科专家:规律饮食预防消化道疾病

太和医院胃肠外科主任狄茂军介绍,冬季本来就是消化道疾病的高发季节,尤其是老年人,因为天气寒冷,普遍缺乏适量运动,有些老年人甚至在晚饭后直接睡觉,这些生活习惯都对肠胃健康非常不利。

狄茂军解释,这是因为冬季人体受到冷空气的刺激,血液中的组胺酸增多,胃酸分泌增加,胃肠发生痉挛性收缩,自身的抵抗力和对气候适应性会出现下降。此外,由于气候转冷,人们的食欲随之旺盛,使胃

肠功能的负担加重,导致胃肠病的复发,尤以慢性胃炎、消化性溃疡、消化道出血、功能性肠病等疾病最为常见。

狄茂军提醒市民,寒冷的冬季,除了防寒保暖,还要注意规律饮食,防止慢性胃炎、胃肠溃疡等消化道旧病复发。特别建议老年人群,饮食要适当清淡,少食油腻生冷,水果可经开水泡过后再食用;另外,每餐不要吃得过饱,饭后进行适量的运动以帮助消化。

数九夜长需防寒 冬日养生阳气增

■见习记者 张雯靓

俗话说:“夏养三伏,冬补三九”。“三伏”与“三九”相对应,前者是一年中最热的时候,后者是一年中最低的时候。

自12月21日冬至起,就正式进入数九寒天了。此时天气寒冷,人们体内阳气变弱,容易导致身体抵抗力下降,所以此时应当躲避寒冷,大家外出时要戴好帽子、围巾,捂好背、腹和足底,避免风寒入侵。

“进九”之后,外出运动的时间最好能选在正午时分,一天中阳气最盛的时候,还应适当减少运动量。中医认为,大量排汗会损耗人体的精气,因此冬季应当顺应天时,以养藏为主,安静养生。从现代医学角度来讲,冬季也是高血压、心脑血管疾病的高发期,应当尽量平心静气,减少因情绪激动引发的突发疾病,这又称为“躲是非”。

“进九”后同样是进补的最佳时机,可以多食用些温补的食物,来增长体内阳气,让身体更加强健。另外,在这种天寒地冻的天气里,部分脾胃虚弱的人应当更加注意吃饭时少而缓,少量多餐,避免暴饮暴食带来的脾胃损伤。

用心人大药房“一九”养生推荐:

1、姜苏茶

材料:生姜、苏叶

做法:材料洗净,沸水冲泡代茶饮

功效:驱散风寒、舒心暖胃

2、黄芪红枣茶

材料:黄芪、红枣

做法:沸水煎服代茶饮

功效:补气养血、强身健体



活血止血的中药——朱砂七

【基本介绍】朱砂七又叫雄黄连、红药子,为蓼科植物毛脉蓼的干燥块根。多年生缠绕草本。根块状,外皮棕褐色,断面橘红色,干品断面黄棕色,故名朱砂七。生于海拔200米到2700米的山谷灌木丛或山坡石缝中。在我市分布于武当山、房县等地。夏、秋两季采挖,除去残茎和须根,洗净泥土,切片,晒干。

【药用经验】味苦、微涩,性寒。清热凉血,活血止血。用于扁桃体炎、胃炎、肠炎、尿路感染,吐血、衄血、崩漏,跌打损伤、烫火伤、外伤出血。用量6克到15克,水煎服;外用研末,用油调搽或涂于患处。孕妇慎服。

【民间验方】

附方一,治疗小儿消化不良:朱砂七1克,川芎、何首乌各0.3克,共研极细粉,温开水冲服,早晚各1次。严重脱水者辅以补液。

附方二,治疗吐血、衄血、便血:朱砂七、白茅根、瓦松(鲜品)、地骨皮各12克,黄酒煎服。

附方三,治疗烫火伤:朱砂七30克,金果榄15克,研末,用菜油调搽。

附方四,治疗外伤出血:朱砂七研末敷伤口。

附方五,治疗月经不调、崩漏:朱砂七(醋炒)9克到12克,水煎服。(附方三至附方五出自《湖北药材志》第一卷)

栏目顾问:

陈吉炎,主任药师,教授。原武当中医药研究所副所长,太和医院药学部副主任,湖北医药学院“生药学重点学科”学科带头人。现为省级非物质文化遗产项目“武当道教医药”代表性传承人,世界中医药学会森林康养研究专业委员会常务理事,武当养生研究会副会长,十堰市健康管理专家委员会常务理事、专家。

说明:验方取自民间或地方性文献资料,读者若需选用验方,必须在当地医师的指导下进行,切勿自行选用,谨防误用中毒。

记者 吕鑫 整理

