

健康+

这个冬天不太冷,感冒还会频繁吗? 专家:冬季天暖更需防“流感”

叶雪菲

26 岁的陈小姐是一名公司白领,最近办公室多位同事都患上了感冒,她认为自己年轻不怕被传染,加之天气也不算冷而并不在意。但临近年底,工作十分忙碌,在加班了 3 天后,陈小姐也染上了感冒。本以为喝点姜汤,过一周就会好,陈小姐却出现了反复高烧的症状。到医院检查后才发现,原来自己患的并不是普通感冒,而是严重的病毒性上呼吸道感染。对此,石克华解释,这种严重的病毒性上呼吸道感染,中医认为是在人体卫外功能不足时,感受病邪,尤其是此季节的时行之邪,中医称为时行感冒。现在正临近春节,各单位都是最为忙碌的时候,不少人加班加点导致身体抵抗力变弱。因此,不仅是平时体质较差人群,就连普通健康人群也更容易被病毒侵犯而出现上呼吸道感染。

石克华介绍,普通感冒一年四季均可发生,但对于特殊感冒,病情严重,具有较强的传染性,并在一个时期内广泛流行的时行感冒,往往起病急骤,全身症状重,主要症状为高热、恶寒、无汗或汗出热不解、头

今年上海的冬天似乎不太冷,过去两个月,上海平均气温较常年偏高 2℃ 以上,中心城区的气温尚未挑战过 0℃。不少人都认为,既然气温不太冷,就不会频繁感冒。但上海中医药大学附属市中医院肺病科主任石克华主任医师表示,气候反常冬应寒而反温,这种非时之气反而更容易导致感冒,甚至流感发生。尤其是老年人和儿童,以及免疫力较弱的人群更容易感染病毒导致上呼吸道感染。一般而言,秋冬或冬春气候转变季节感冒多发,慢性呼吸道疾病容易加重,但天气转冷以后人体逐渐适应该气候,且气温低时病毒、细菌不容易繁殖,活性降低,感冒反而减少。

痛、心烦、目赤咽红、肌肉酸痛,或出现腹痛,伴有恶心、呕吐等,舌质红、舌苔黄。对于感冒所采取的喝姜汤方法,只是针对比较轻的普通风寒感冒的治疗方式,对于时行感冒并无太大作用,反而可能雪上加霜。

此外,西医认为感冒分为一般类型、特殊类型。一般型病程约 3—5



天;特殊型如麻疹性咽峡炎病程一周左右,咽结合膜热病程一般 1—2 周。但还有多种急性传染病的早期都有类似感冒的症状,如麻疹、百日咳、水痘、幼儿急疹、传染性非典型肺炎、流行性脑脊髓膜炎、急性感染性喉炎等。不同类型的感冒病程时间不同,但早期表现很相似。而当感冒为流感

病毒引起时,往往发热不退,全身症状较重,还可能进一步引起肺炎、呼吸衰竭等严重并发症,甚至继发性病毒性心肌炎,严重者可引起死亡。当前气候不稳定之时,更要警惕人感染 H7N9 禽流感的发生。因此,若周边很多人都感冒发热了,而自己也出现发热、全身酸痛等症状,应尽早到医

院进行确诊,并进一步针对性治疗。

石克华建议,在空气质量差,室内通风不良,“弥漫”病毒的办公室或家中,要注意做好个人防护。要注意防寒保暖,并保持室内空气新鲜。室内要注意开窗通风,空气不良时使用空气净化器,但要注意空气净化器要定期清洗、定期更换过滤网、滤芯等设备,来维持其净化效果。外出时或去人群聚集之处,尤其是周围有感冒发热病人可选择佩戴口罩,如 N95 口罩可起到防护细菌、病毒,预防感冒的作用。佩戴时要注意密合性,要在鼻梁处扣紧、使口罩边缘与脸型匹配。

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680。



新民健康周周讲

缺钙、过劳、不良姿势易伤腰 两成女性受产后腰痛困扰

吴瑞莲

生下宝宝本以为可以一身轻松,没想到却落下一身腰腿痛,真是月子没坐好吗?日前,在长宁区程家桥社区举办的第 36 期新民健康周周讲上,上海中医药大学附属曙光医院针灸科马文主治医师表示,近年来,产后腰痛就诊人数呈逐年上升趋势,约两成产妇会出现腰痛症状。通常而言,出了月子,腰痛症状会逐渐消失或好转,但仍有一部分人“落下了病根”,这除了与产妇的身体变化有关外,孕期及产后缺钙、劳累过度、姿势不当也是重要原因。

新妈腰疼不出门 拖成腰肌筋膜炎

产后腰疼得直冒冷汗,怕月子里出门不吉利,刚当妈妈的黄女士没想到一拖竟拖成了腰肌筋膜炎,一遇天气变化或身体劳累便反复发作,让她苦恼不已。马文指出,产后腰痛是已生育女性中比较普遍的现象。“因为分娩后内分泌系统

尚未得到调整,骨盆韧带还处于松弛状态,腹部肌肉也由于分娩而变得较为松弛,再加上产后照料宝贝要经常弯腰,或遇到恶露排出不畅引起血瘀盆腔,都会引发腰痛。”

而孕期不注意补钙或补钙不足,也可导致孕期甚至产后腰酸腿痛。马医生说:“虽然很多人知道补钙的重要性,但往往忽视了钙的吸收率。维生素 D 是促进钙吸收的得力帮手,有些孕产妇整天闷在家

里,从不外出晒太阳,即使吃了不少富含钙的食物,也未必都能被身体吸收。”此外,受“坐月子”根深蒂固的思想束缚,许多产妇产后长时间卧床,腰腿部肌肉缺乏锻炼,部分产妇不注意休息导致身体过度疲劳,或哺乳姿势不当,产后受凉等都可导致腰肌劳损,诱发腰痛。

预防产后腰痛 从孕期开始做起

马文指出,产后腰痛的预防应该从孕期开始做起。他建议,怀孕时就要避免体重过于增加而增大腰部的负担,注意充分休息,穿轻便柔软的鞋子。

由于不良姿势导致的腰腿部疼痛从孕期就开始了,因此马医生建议,孕妇从孕期起就要保持良好

的姿势。坐着的时候,腰部尽量挺直,腰后可以垫一个柔软的靠垫;睡觉时,可采取左侧卧位,可将枕头放在后背或夹在两腿之间。因为产后错误的抱婴及哺乳姿势也是导致产后腰腿痛的原因之一,所以在给宝宝喂奶时 also 需注意采取正确姿势。平时不要总保持一种身体姿势,45 分钟至一个小时就要起来活动一下,使紧张的腰部肌肉得到放松。

马医生表示,不论是顺产还是剖宫产的新妈妈,在自己能够下床走动之后就不应该长时间卧床,可适当散步,产后两周开始做加强腰肌的运动,如伸展腰部、转腰动作等,以增强腰椎的稳固性。一旦在坐月子期间感到腰部不适,应打破传统观念束缚,及时前往医院就医,以免耽误治疗时机,加重病情。

会员福利大放送

春节健康饮食保“胃”战 跟着中医学养生

叶雪菲

针对日益红火的市民养生需求,以及个人不同的体质,日常的饮食到补益身体的营养品科学选择,新民健康在 2017 年,为市民带来系列养生讲堂,让新民健康会员享受免费中医带教养生的健康福利。1 月 22 日(周日),2017 年新民健康养生讲堂为你打响春节健康饮食保“胃”战。

中医认为高血压是由于人体阴阳失调引起的,具体可分为肝肾阴虚、气血两亏、心火偏盛、阴虚火旺等类型,不同类型所适合的饮食各有不同。肝肾阴虚型患者可常吃芹菜、山药、木耳等;气血两亏型患者可常吃瘦肉、龙眼等,还可在炖食瘦肉时适量加一点北芪和党参;心火偏盛型患者可常吃黑芝麻、百合、莲藕、蜂蜜、黑豆等;阴虚火旺型患者可常吃黑芝麻、胡桃肉、豆制品、海参等。

因此,食补养生还需“私人订制”,而这正是新民健康养生讲堂所提倡的养生理念。即日起可拨打新民健康会员热线 021-80261680(10:00—17:00)咨询报名,市民可面对面跟着中医踏上养生之旅,前 30 位报名者更有机会获得养生礼券哦!

玩转健康圈

■日前,“2016 上海肝病国际高峰论坛暨‘肝功能衰竭及其并发症的临床诊治新进展’学术研讨会”举行,围绕肝病领域的重症和疑难诊疗问题以及当下热点焦点,采用专题报告、疑难会诊、病例交流等形式,为肝病领域带来了一场倡导自由探索、鼓励争鸣质疑的学术风暴。

■1 月 18 日上午 10:00,同济大学附属杨浦医院(滕越路 450 号)将在门诊大厅由消化内科主治医师童敏思主讲“小细菌,大危害”公益讲座。

■1 月 18 日下午 2:00,上海交大医学院附属第九人民医院(瞿溪路 500 号)将在新门诊大楼二楼健康学堂(215 室)由神经外科杨治荣医师带来“颈动脉狭窄的诊疗”科普讲座。

时令养生

年夜饭荤菜吃多了再补吃一顿素的? “三高”人群过节需避开伤身暗礁

高媛

春节将至,家家户户丰盛的美食接踵而来。对于“三高”人群来说,却处处隐藏着隐患。在新年首期新民健康养生讲堂上,有市民提问,假如年夜饭荤菜吃多了后面再补吃一顿素的,是否也能控制病情?大吃大喝后,“断食”一天能挽回健康吗?徐汇区长桥社区卫生服务中心中医科主治医师山萍表示,每年春节后,都有很多高血压、高血糖、高血脂等慢性病患者因打乱了日常饮食限制,造成病情加重,患者“大鱼大肉”后想通过“断食”或改吃素再来挽救并不可行。

中医专家指出,饮食节制有规律是控制“三高”病情的基础。断食并不能取代饮食节制有规律的控制病情,尤其脾胃虚弱或有基础疾病者最好不要尝试。有些糖尿病患者有过节时为了自己和家人高兴,宁愿多吃点降糖药也要多吃菜。事

实上,糖尿病患者吃多了食物再多吃降糖药这样做不但使饮食控制形同虚设,而且加重了胰岛负担,同时增加了低血糖及药物毒副作用发生的可能,非常不利于病情的控制。

山萍医生表示,过节饮食节制

可在食材的选择上,运用药食同源的理念吃出健康。冬季因天气干燥、饮食过热常造成人体燥热上火,因此,一般情况冬季饮食养生常推荐一些清润燥的食材,莲藕就是在秋冬干燥时节格外受宠的食物,不但美味可口,还可清热润燥,生熟食之还有不同的效果,十分适合在春节期间食用。中医认为,生藕甘、寒、无毒。熟藕甘、温、亦无毒。藕经过煮熟以后,性由凉变温,失去了清润清热的性能,而变为对脾胃有益,有养胃滋阴、益血的功效。常用的食用藕分为红花藕、白花藕和麻花藕三种。红花藕形瘦长,外皮褐黄色、粗糙,含淀粉多,水分少,糯而不脆嫩,适合煲汤;白

花藕肥大,外表细嫩光滑,呈银白色,肉质脆嫩多汁,甜味浓郁,生食最佳;麻花藕呈粉红色,外表粗糙,淀粉多,熟食为宜。

而在进补方面,甲鱼肥而不腻不失为一个好的选择。甲鱼的味道鲜美,营养价值极高,由于其具有诸多滋补药用价值,有清热养阴,平肝熄风,软坚散结。然而,甲鱼久食易败胃伤中,导致消化不良,故食欲不振、消化功能减退、孕妇或产后虚寒、脾胃虚弱腹泻之人忌食;患有慢性肠炎、慢性痢疾、慢性腹泻便秘之人忌食;肝炎患者食用会加重肝脏负担,严重时诱发肝昏迷,故应少食;另外痰食壅盛者慎食。