

哮喘慢支患者均要避免着凉

医师逯勇介绍,首先要了解冬季天气的特点,进入冬季后空气较为干燥、寒冷,气温变化较大,室内外温差较大。同时,由于取暖及降水减少等原因,大气中的粉尘颗粒较多,雾霾天气交替发生。寒冷空气刺激呼吸道黏膜,会损伤和降低呼吸道黏膜的防御功能,引起呼吸道细菌及病毒繁殖,极易诱发呼吸道疾病的发生。并且,冬季又是常见的急性呼吸道传染病感冒等高发的季节,这又会诱发和加重哮喘等呼吸道疾病。

哮喘患者冬天应注意切忌着凉,外出时要系围巾、戴帽子、穿棉鞋,双脚受凉会引起鼻黏膜血管收缩以致感冒,因此一定要避免双脚着凉;切忌猛烈地运动,可适当散步、慢跑、做操或打太极拳,提高抗寒能力;饮食切忌大鱼大肉,应以清淡、易消化为宜。适当多吃些奶类、蛋类、瘦肉、豆浆、豆制品、萝卜、梨和橘子等;切忌吸烟,吸烟是引起哮喘的最常见原因之一,必须戒除。

同时,由于哮喘多在夜间发作,患者卧室既要保持一定温度和湿度,又要保持空气流通。哮喘患者应随身携带缓解哮喘发作的药物,急性发作时要保持镇静避免精神紧张,尽量减少活动,减轻呼吸系统负担。如果发作时症状较重,应及时至医院诊治。

慢性支气管炎受气温影响大,冬天是慢性支气管炎高发的季节。那支气管炎患者在寒冷的冬季有什么需要特别注意的呢?慢性支气管炎病人冬季最怕冷也很易患感冒,每次呼吸道感染后症状加重,肺功能亦受影响,进行耐寒锻炼可以提高患者抵抗力。根据病人体力,可积极参加一些适当的体育活动。慢跑作为一种最完整的全身性协调运动,能增加肺活量和耐力,慢跑时维持呼吸均匀可使足够的氧气进入体内。步行、太极拳、柔软操等能增进身体健康,凡多年坚持锻

很多慢性呼吸道病患者都有这样的体会,冬天就怕受凉感冒,一感冒就犯病。北京朝阳医院呼吸科医师逯勇介绍,冬天来了呼吸道疾病发病率明显上升,呼吸科患者增多。那么,呼吸道疾病患者如何安全平稳地度过冬季?我们又如何在冬季预防呼吸道疾病呢?



呼吸道疾病遇冷“发威”

首要远离吸烟和感冒患者

□本报记者 唐诗

炼的患者,比多休息少动者更能保持健康。

同时,慢性支气管炎病人在肺部感染时,一定要卧床休息,遵照医嘱积极抗炎,解痉平喘,按时服药。

冬季预防感冒别忘通风换气

同时,医师逯勇提示,对于常见急性上呼吸道感染、上呼吸道感染、流感等,其主要病原体是病毒,少数是细菌。传播途径主要通过患者喷嚏和含有病毒的飞沫空气传播,或经污染的手和用具接触传播。

预防感冒就要切断传染途径,远离感冒患者。接触病人时要注意隔离,戴口罩,加强手部卫生,在感冒流行时减少或避免到市场、超市、医院、公共汽车等人流密集地方;人在淋雨、受凉、熬夜、过度劳累等情况下更容易患感冒,气候突变时要注意

增减衣物,注意保暖,老幼体弱、免疫功能低下或有慢性呼吸道疾病者是感冒的易发人群应尤为注意;通过改善营养、饮食生活规律,加强锻炼、增强体质也可以起到预防感冒的作用。

同时,冬季也要注意室内空气的通风换气,保持室内空气清新,不要因为外面寒冷而忽略了通风换气。时间以10-15分钟为宜,一天2-3次。通风换气时要注意保暖,雾霾天气不要通风换气。

得了感冒怎样用药呢?感冒主要是病毒引起,细菌感染只是少数,对于无发热、免疫功能正常、发病不超过两天的患者一般无需应用抗病毒药物。对于免疫缺陷患者可早期常规使用;对于普通感冒患者,大多数不需要应用抗菌素,可对症口服感冒药,并且感冒药的成分大致相同,只服用一种就可以了。只有少数出现黄痰,血液检查提示有细菌感染时,方可应用抗菌素治疗;对于有慢性呼吸道疾病的患者,应及时应用相应的药物或及早就医。

相关链接

穿得过多孩子更易感冒

发烧、咳嗽,嗓子发炎……自从进入供暖季,不少孩子都感冒了:“你家孩子感冒好了吗”成了家长们的见面问候语。

孩子呼吸道疾病多发原因是多方面的,孩子本身抗体水平就比成人低,所以特别容易生病。另外,儿童身体的局部结构未发育完全,例如正常的排痰功能需要利用气道黏膜上的纤毛摆动,但是儿童并不完善。而外在因素比如冬季温差大、冷空气刺激等,都会对儿童的呼吸道产生不良影响,从而引起上呼吸道感染。

还有一个原因比较普遍,在日常接诊中发现,很多家长给孩子穿得太多了,到医院检查时一掀衣服,孩子出汗太多。由于孩子的基础代谢要比成人高,所以不宜给孩子穿得过热。一般情况下,孩子可以比大人穿少一些。

【健康红绿灯】

绿灯

长寿必吃两道菜



菠菜含钙量超过含磷量,吃菠菜可以弥补某些含磷量比含钙量多的食品的缺陷,如鸡蛋、鱼、豆类等,比较适合肾功能不全的人。西芹就是芹菜。中老年人多吃芹菜,能帮助预防心脑血管疾病和神经衰弱。芹菜可生食凉拌、荤素炒食,还可以做汤、做馅等,宜将叶和茎同吃。

5分钟按摩避免颈椎病



长期面对电脑工作,使人们的颈椎病发病率不断升高。对着电脑工作1小时左右,最好抽出5分钟时间,按摩一下颈椎;或做一些颈部活动,比如摇摇头,扭动几下脖子;或让脑袋靠在椅子上休息一会儿。颈部活动起到放松神经的作用,从而可以有效避免颈椎病的发生。

红灯

长期不吃早餐警惕胆结石



在正常吃早餐的情况下,胆囊收缩胆固醇随着胆汁排出,胆囊内残存的胆汁中胆固醇饱和度就会降低了,结石也就不易形成;而如果不吃早餐,空腹时间过长,胆囊内胆汁贮存时间过久,导致胆汁中的胆固醇过度饱和,就会引起胆固醇沉积,逐渐形成结石。

饭后马上散步诱发消化不良



刚吃完饭,胃部正处于充盈状态,这时必须保证胃肠道有充足的血液供应,进行初步消化。如果匆忙起身而走,会有一部分血液集中到运动系统,延缓了消化液的分泌,容易诱发功能性消化不良。正确的饭后运动建议:吃完饭半小时以后,适当下楼慢慢散步。

晚餐太丰盛易患五种病

结束了一天的工作之后,很多人都会吃一顿丰富的晚餐来犒赏自己。不过,因为下班时间和路程等因素,吃晚餐的时间往往都超过7点甚至更迟了。长期如此,对健康是非常不利的,容易得结石、肠胃疾病、失眠、肥胖。

易得结石

人体钙排出的高峰期在进餐后4-5小时,晚餐吃得太晚,当人进入睡眠状态后,尿液就会滞留在尿路中,不能及时排出体外,这样一来会导致尿液中的钙含量增高,并产生沉淀,容易形成结石。

容易使人肥胖

晚餐吃得太多,能量摄入量容易超标,而晚上的运动量相比一天来说也更少,能量消耗量自然也更少。那些脂肪、糖类和氨基酸就会在胰岛素的作用下转变为脂肪,储存在体内,长久以来就会产生肥胖。

容易诱发肠胃疾病

当食物进入肠胃之后,它就

开始忙碌的工作。如果晚上吃得太饱、太晚,会让肠胃得不到休息,食物残渣磨损后的黏膜组织也得不到很好的修复。这些食物会让胃酸大量分泌,这也会对胃黏膜带来刺激。

导致失眠问题频发

晚餐进食时间太晚,饮量增加,会导致胃部食物蓄积,此时人就会有胀肚子的感觉,从而压迫周围组织,让人难以入睡。

诱发心脑血管疾病

晚餐摄入过多能量,尤其是过多的饱和脂肪酸和胆固醇,这些过多的脂肪和胆固醇很容易蓄积在血管壁上,诱发粥样动脉硬化和心脑血管疾病。

(王甘)

蔬菜批发价季节性上涨 粮油价格稳定

粮油批发价格基本稳定。受托市收购政策影响,粮食市场整体运行稳定,本市粮油批发市场库存充足,粳米及富强粉价格持续2周持平,且与去年同期价格水平基本相当。随着后期“元旦”节临近,商家备货量增加,交易量将持续增加,但受供应充足影响,粮食价格仍将以稳为主。

猪肉价格小幅上涨。上周,本市生猪收购价格小幅上涨,屠宰量基本稳定。从市场上了解,近期全国生猪收购价格小幅上涨,北方地区生猪收购价每斤为7.1元左右,南方地区每斤为7.5元左右。

受降温天气影响,猪肉需求量逐渐增加,加之后期南方有制作腊肉、腊肠的习俗,猪肉价格还有一定的上涨空间,预计受生猪收购价格上涨带动,本周猪肉批发价格小幅上涨。

鸡蛋价格涨幅有限。从产区了解,目前产区养殖场产蛋量稳定,对本市鸡蛋供应持续充足。

但受需求量增加影响,鸡蛋价格持续小幅上涨。

监测数据显示,上周,本市批发市场鸡蛋日均上市交易量45.6万公斤,周环比增加1.13%,周平均批发价格每500克4.33元,周环比上涨5.87%。预计本周鸡蛋批发价格持续上涨空间有限,将呈高位波动趋势。

蔬菜价格小幅上涨。从蔬菜价格运行规律看,受“南菜北运”及暖棚菜上市量增加影响,11月中下旬蔬菜价格进入季节性上涨区间,但由于今冬降雪天气较少,蔬菜产量增加,对本市供应相对充足,价格并未出现大幅上涨态势。监测31种蔬菜中批发价格15降13涨3持平,整体价格以降为主。预计本周蔬菜供应充足,但继续下行空间有限,随着气温的不断下降,蔬菜价格将在低位季节性小幅上涨。

北京市职工物价监督总站 北京市发展和改革委员会 价格监测中心

咨询电话: 400-004-0525 网址: www.bj525.com
心理培训·企业EAP·职工心灵驿站建设
心理健康 专业服务网·北京五二五科技有限责任公司