

时值仲冬,天气愈发寒冷,室内外温差加大,呼吸道疾病、心脑血管疾病等往往随之而来,给“一老一小”的健康带来挑战。如何做好预防,呵护他们安度寒冬?记者采访了有关专家,从饮食、运动、起居等方面给出健康提示。

“一老一小”如何健康过冬?



天寒地冻哪些疾病容易“上门”?

天气寒冷,14岁的小齐感冒还没好利索,又咳嗽加剧。

“冬季天气寒冷,流感、感冒等多种呼吸道疾病容易流行。”在北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明看来,儿童、老年人和有基础疾病的人群应格外注意自我防护。

李燕明说,儿童由于免疫系统尚未完全发育,对病毒的抵抗力较弱;老年人身体机能逐渐衰退,免疫系统功能也相应减弱,且部分老年人往往患有慢阻肺病、糖尿病等多种慢性病,这些疾病也会增加他们患呼吸道疾病的风险。

这一时期,老年人还容易发生心脑血管疾病、风湿性疾病。中国中医科学院西苑医院心血管二科副主任医师尚青华说,大雪节气后阴寒之气最盛,易诱发高血压、冠心病、脑梗等心脑血管疾病。同时,这时风寒湿气相对较盛,容易留驻于肌肉、筋骨、关节,引发类风湿关节炎等疾病。

此外,冬天也是多种皮肤病高发的季节。专家提示,这时常见的皮肤病有干性湿疹、手足皲裂、银屑病、寒冷性荨麻疹等。此外,长期暴露在寒冷、潮湿环境中,皮肤容易生冻疮,严重时可能出现局部的感染、溃疡、坏死。

饮食运动应避免哪些误区?

俗话说:“冬季进补,来年打虎。”中医认为,冬季是进补的好时节。“但进补也要有度。”尚青华说,寒冷天气会使人体消化减慢,加之冬季人们更倾向于吃高热量、高脂肪食物,胃肠道容易出现不适。

她提醒家里的“掌勺人”和儿童家长注意,日常应清淡饮食、营养均衡,避免过度进补,儿童、老年体弱者脾胃功能较弱,应防止积食。

此外,专家提示,老年体弱者还可食用药食同源食物、中药药膳等改善体质,达到养生防病的目的。

膏方进补冬季最佳,颇受人们欢迎。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉提醒,膏方虽好,但不能由个人随意选用,应在正规医院的膏方门诊由医生根据个体情况“一人一方”调制。

运动是治疗疾病的良方,但寒冬里运动并非越多、越剧烈越好。中医专家介绍,冬季是“收藏”的季节,需要养护阳气,而剧烈运动后大汗淋漓,会使阳气外泄,易导致寒邪入体,引发各种呼吸道疾病。

“适当的运动有利于激发人体阳气,增加抵御外邪的能力。”尚青华说,冬季应避免久坐,老人和儿童可选择和缓的运动,在室内或温暖午后的户外适当锻炼,运动时避免出汗较多,以免

损伤人体阳气。

家庭防护有哪些重点?

户外天气寒冷,不少人家里暖气烧得足,室内外“冰火两重天”。

“寒冬里北方室内外温差甚至可高达20至30℃,这种温差也容易引起感冒等疾病。”尚青华说,应根据室内外不同温度合理穿戴衣物,避免过冷或过热,儿童、老年人和体弱者从温暖的室内出来最好先来到“缓冲区”,如可在电梯间、楼道多待一会,逐渐适应室外的寒冷。

“冬季气温低、空气干燥以及室内活动增多等因素,使得儿童更容易受到呼吸道病毒侵袭。”北京儿童医院重症医学科主任医师王荃建议,家长要保持居室内空气流通,密切关注孩子身体状况,注意给孩子适当增减衣物,防寒保暖,如果发现孩子持续高

热不退或者出现频繁咳嗽、呼吸急促、呼吸困难等症状,应及时带孩子就医。

老年人在这一季节还可采用简便易行的中医外治方法增强免疫力、缓解不适。中医专家介绍,中药红花具有活血化瘀、通经止痛等作用,用红花加生姜煮水泡脚,有助于缓解关节疼痛、老寒腿。需要注意的是,有糖尿病或体质虚弱的老年人泡脚,应注意水温并有专人看护,有皮肤破溃者不宜泡脚。

呵护“一老一小”,每个家庭都需要增强防护意识。国家卫生健康委员会近日发布提示:充分发挥中医药特色优势,继续加强流感、肺炎、新冠等疫苗接种,科学佩戴口罩,做好个人防护,保持良好的卫生习惯;儿童、孕妇、老年人要尽量减少外出;雨雪和寒潮天气下,外出时注意防滑防跌倒,尽量避免长时间在户外停留。(新华)

【健康红绿灯】

绿灯

多吃高质量碳水



高质量碳水又叫优质碳水、好碳水,结构相对复杂,食用后在胃肠停留时间长,饱腹感强,升糖指数低,并能提供更多的维生素、矿物质以及植物化学物等有益健康的物质。比如全谷物、薯类、豆类、高淀粉蔬菜等。相对的,低质量碳水被食用后消化快、吸收率高,导致血糖快速升高,常见的有甜食、甜饮料等。

想瘦肚子要多做跳跃运动



相比看得见、摸得着的皮下脂肪,深藏于腹腔的内脏脂肪低调且顽固,想要减掉,更要下苦功夫。跳跃作为一种高强度锻炼方式,能快速提升心率以及呼吸频率,增加能量消耗,对减少内脏脂肪具有积极作用,经常练习有助减去内脏脂肪、为肚子“刮油去脂”。

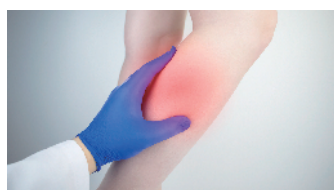
红灯

电热毯不能铺在过软的床上



电热毯里面的电热元件是织入或缝入毛毯里的,这种电热丝材质硬且脆,随意折叠容易出现断裂。若将电热毯铺在过软的床垫上,久而久之,电热丝容易受到抻拉,引发断裂、短路,可能导致触电甚至火灾。电热毯不建议开着过夜,应在睡前1小时开启,睡觉时关掉。

下肢最容易藏血栓



人体的静脉出现血栓的几率很高。久坐、久站会导致局部的血流速度过缓,甚至出现血液淤滞,容易在静脉中凝成血块。其中,下肢深静脉血栓最为高发。这就好比一根水管,如果水垢过多,顺流而下,就会附着在管壁上,久而久之就会造成淤堵。如果难免久坐,最好每隔30-60分钟站起来拉伸走动一下。

哪种失眠要去看麻醉门诊?

□本报记者 宗晓畅

夜晚辗转反侧,白天头晕脑胀,失眠已成为许多人难以摆脱的困扰。失眠患者往往会选择到神经内科、精神科、耳鼻喉科、呼吸科等科室寻求治疗。如果说麻醉科能治疗失眠,大部分患者或许会心生疑惑。事实上,在很多情况下,麻醉科能为失眠患者提供切实有效的帮助。那么,什么样的失眠需要看麻醉科?麻醉科如何治疗失眠?请听北京友谊医院麻醉手术中心专家为我们进行科普讲解。

什么是失眠?

失眠是指尽管有适当的睡眠机会和睡眠环境,依然对于睡眠时间和/或睡眠质量感到不满足,并且影响日间社会功能的一种主观体验。

失眠的主要症状包括入睡困难(入睡潜伏期>30分钟)、睡眠维持障碍(整夜觉醒次数>2次)、早醒、睡眠质量下降和总睡眠时间缩短(通常短于6.5小时),同时伴有日间功能障碍。

如若失眠症状持续3个月以上即为慢性失眠。

长期失眠不仅降低生活质量,而且会引起高血压、糖尿病、肥胖、抑郁、认知障碍等疾病。

什么样的失眠需要就诊?

入睡困难:30分钟内未入睡。睡眠维持困难:每晚醒来5

分钟以上>1次,醒后20分钟内未重新入睡。

早醒:比平时提前30分钟醒来,且醒了以后保持清醒。

如果上述问题一周出现3次以上,第二天出现烦躁、不能集中注意力、工作能力下降等不适情况,且自身无法缓解、克服,就需要到医院就诊。

麻醉科怎么治失眠?

麻醉治疗失眠是以神经调控为基础,以行为治疗为核心的多模式失眠治疗。麻醉医生用神经阻滞技术调控植物神经功能,同时配合行为治疗、康复治疗等让患者减少或停止使用安眠药,达到长期治愈的目的。

对于严重失眠患者,可以使用药物诱导仿生睡眠,让患者进入深度睡眠偿还睡眠负债,打破恶性循环,再配合神经调控、行为治疗等让患者找回自然睡眠。

哪些人适合到麻醉科治疗?

对于长期药物治疗效果不佳、有减停安眠药物需求的慢性、顽固性失眠患者,可以到麻醉治疗门诊就诊。特别是围绝经期失眠等合并有植物神经功能紊乱的患者更适合到麻醉科治疗。

但是,如果合并重度抑郁、重度焦虑的患者,建议先到精神科就诊,症状稳定后仍有睡眠改善需求可以到麻醉治疗门诊就诊。

·广告·

丰台区市场监管局方庄街道市场监管所

“三步走”加强特殊食品监管

特殊食品是专为婴幼儿、患有特定疾病人群等人群设计的食品,其配方标准、管理要求、风险特点与普通食品有着显著差异,需要予以严格管理。丰台区市场监管局方庄街道市场监管所大力整顿和规范特殊食品经营行为,净化特殊食品市场环境,全力守护市民群众消费安全。

聚焦“老、小、病”重点人群,坚持“线上+线下”两手抓,依托日常检查、专项检查等多种形式,对区域内大型超市、药店、母婴店等特殊食品经营单位进行全面摸排,并通过相关平台对网络销售特殊食品经营者进行监测搜索,动态更新特殊食品销售监管台账。

加大对保健食品、婴幼儿配方食品和特殊医学用途配方食品的监管力度,将网络销售特殊食

品经营单位纳入重点监管,实施全覆盖监管。深入到商场超市等经营场所,现场办公,围绕资质标签、专区专柜设置、混放销售、虚假宣传等方面进行重点检查。要求经营者在饮料和酒类销售区域旁各设置一个保健食品销售专柜,杜绝饮料和特殊食品混放的情况。

通过微信短信宣传、设置宣传展板、发放专区专柜标示牌、发放特殊食品管理宣传页、上门指导等多种形式方式,在区域范围内深入开展线上线下一体化宣传。形成执法人员严格监管、特殊食品经营者守法经营、消费者知晓特殊食品依法维权三位一体的特殊食品监管模式,打造全社会齐抓共管特殊食品的良好氛围。

(石雨凝)