

了解风险、了解应对 警惕“甜蜜”的负担

养生进补莫入误区

■王思琪

俗话说,“立冬进补,来春打虎”,养生离不开补,最常见的就是“食补”。然而人们在进补过程中却存在着过量、盲目等问题,不正确的进补方式,不仅不能养生,反而会带来风险。

无病滥用:俗话说“是药三分毒”。中药虽然有很多是药食同源的,但也不能随便吃、随便补。很多人认为中药无毒,有病治病,无病防病,即使没有任何病症,也习惯使用一些中药调理身体。其实,再好的中药,如果滥用也可能出问题。

多多益善:有些患者为了尽快好起来,擅自加大药量,将两天的用量放在一天用完,反而会适得其反。

无论什么补药,终究还是药,长时间过量服用,必然会产生毒副作用。有的患者急于追求疗效,自行超量服用,并延长服药周期,导致药物作用超出机体承受极限。使用中药的剂量和疗程一定要严格遵照医嘱或药品说明书。

千人一方:现在养生类的节目、书籍非常多,在使用别人推荐的药方时,应当先辨别自己的病症、体质是否与这些药方的适应证相符。同样一个症状,如胃不舒服,用药时适合胃热者的药方不适合胃寒者,适合老人的不一定适合年轻人。中药除了要“辨病施治”外,还强调“辨证论治”与“辨体施治”。即使是相同的疾病,也要注意个性化治疗。

药材越贵越好:很多人会选择各种各样的名贵中药进补,比如藏红花、鹿茸、冬虫夏草、西洋参等。这些药物的确很出名,也很贵,但人们忽略了一点:身体是不是确实需要?比如人体阴虚阳盛偏偏选用附子、鹿茸、肉桂等补阳药,显然对身体是没有益处的。需要的才是最适合的,有些药材虽然价格很高,但用在不适合的人身上,反而会带来伤害。

服药时间越长越好:有些患者认为中药效果来得慢,需要长期用药,于是无视药物的不良反应,也不分病情的轻重不同,盲目长时间

用药,以为服用中药越久效果越好。引起肝损伤的一个重要原因就是长期或超剂量用药。有些中药本具有毒性,如川乌、附子、雷公藤、生半夏、生南星、蟾酥等,长时间或超量服用会造成中毒。

饮食养生要遵循三个原则,即饮食养生需要因地制宜、饮食养生需要因人制宜。

要根据时令的不同选用合理的饮食。这是因为四季气候不同,人体所处的外在环境有别,身体内环境也不同,食物从体外进入体内,既要维持内环境的稳定,也要保持内外环境的平衡统一,这就是中医讲的养生之道:顺四时而适寒暑。

要根据地域的不同选用合理的饮食。俗话说“一方水土养一方人”,不同地域环境下成长的人,体质是不同的,饮食习惯也不同。

要根据每个人的体质合理选用饮食。比如,体质偏热的人适宜吃寒凉的食物,而少吃温热性食物。体质偏寒的人则适当多吃温热性的食物,少吃寒凉之品。

“花式”咽喉问题 根源竟出在鼻子上

■张弛

“医生,我总感觉喉咙里有痰,痒痒的,晨起和傍晚总还要咳个几下!”

“我肯定是咽喉炎犯了!为什么润喉、清火的含片吃下去,喉咙反而更痒了?”……

冷热交替,不少朋友被各种“花式”咽喉问题缠上了。最近浙江省中西医结合医院(杭州市红十字会医院)耳鼻咽喉科接诊了众多类似症状的患者,27岁的小袁就是其中一个。

“楚医生,我老是要清嗓子咳嗽,总感觉有东西流到喉咙里,咳又咳不太出来!是咽喉炎吗?”

接诊的主任医师楚士东听罢,为小袁进行了内镜检查,然而咽喉情况并没有他说的那么严重,细心的楚士东又给小袁检查了鼻腔,这时才发现端倪。“你平时经常鼻塞流涕吗?”楚主任问。“我以前有过敏性鼻炎,经常鼻子塞住,老是要流鼻涕,这两年还好,跟这个有关系吗?”

楚士东告诉小袁,他的鼻腔情况不太好,黏膜苍白水肿很明显,内镜下可见分泌物流至喉咽,初步判断可能是过敏性鼻炎导致的过敏性鼻炎,需要再去做一些血液方面的检查来明确。

小袁做完相关检查,报告单上提示一堆阳性过敏原,确诊为过敏性鼻炎。

咽喉炎为什么会跟“过敏”扯上关系?过敏性鼻炎又称慢性变应性咽喉炎,患者多伴有变应性鼻炎的相关症状,常因过敏反应所致,常见的过敏原如:春秋季节花粉、动物毛屑、霉菌等,过敏原沿着鼻腔、口腔到达咽喉造成反复的黏膜刺激,而引起咽干咽痒、刺激性咳嗽甚至咽痛等一系列症状,部分患者会有咽部异物感,咳不出咽不下,晨起或者夜间尤为明显,甚至有些病情严重的患者会感觉空气不足、呼吸困难。

据楚士东介绍,过敏性鼻炎病因较为复杂,个体体质问题,生物遗传因素,病毒、细菌感染,临近器官疾病因素,不良生活饮食习惯,如长期吸烟饮酒,熬夜、喜食辛辣刺激重口味食物等都会影响机体免疫力,从而诱发过敏性鼻炎。

生活中该如何防护?楚士东说,过敏性鼻炎作为一种慢性疾病,目前尚无治愈的办法,但是只要诊疗及时,遵医嘱用药,日常生活中注意明确过敏原,避免接触,注意防护;避免食用易致敏食物,如海鲜、鸡蛋、牛奶等。清淡饮食,避免摄入过多高油高脂及糖分过高、盐分过高食物;戒烟戒酒,避免刺激性饮料,如咖啡、浓茶。保持室内空气流通,尽量避免饲养宠物,在症状控制期间,适当加强体育锻炼,增强体质。

楚士东表示,除了疾病的诊治,做好患者的健康宣教工作也尤为重要,要及时治疗、健康饮食、合理作息、规律生活,一样可以享受健康、美好生活。

流动CT车进“岛”啦



11月12日上午,由舟山医院胸心外科主任医师乐涵波带队的舟山群岛渔民流动CT车首次开进六横岛。据了解,这辆价值600余万元的流动CT车购买于去年,是首次开进海岛渔农村,极大地方便了渔民看诊检查。

据舟山群岛渔民流动医院第一分院相关负责人介

绍,这次送医送药活动共服务近300人次的患者,尤其是CT检查达80余人次。同时采集肝癌早筛血液样本100例。渔民流动医院第一分院还免费为患者分发了由舟山市红十字会提供的价值上万元的药品。

通讯员刘生国 摄

低,也就是不知道自己得了糖尿病,这一直是糖尿病防治的难题。原因在于糖尿病早期的症状非常隐匿,在慢性发展中很容易被忽视。另一个头疼的问题是年轻人得了糖尿病,会面临许多特殊的病变挑战。比如,年轻糖尿病患者发生糖尿病肾病、视网膜病变、周围神经病变的风险更高,而且也容易发生高血压和动脉硬化。此外,年轻的2型糖尿病患者,蛋白尿更为严重,而且伴随腹型肥胖、高血脂的比例较高,发生死亡的风险会显著提高。

得了糖尿病是不是只能吃素?

很多患者以为得了糖尿病就只能吃素?张哲表示,万万不可!她接诊过好几个极端病例,都是因为饮食不均衡,最终导致各种急性并发症和慢性并发症的发生。张哲说,有不吃荤菜的,每天只吃一小碗米饭和蔬菜;有完全不注意饮食控制的,甜食、大肉、酒一样不落;有用南瓜或者水果代替主食的,这种方法会使患者血糖上升,体质变差,造成营养不良、胰岛功能低下等问题。

血糖出现异常时,确实要加强饮食调理。但控制饮食时,并不是只吃素就能稳定血糖。有时候素食吃得不对,可能还会升血糖。其实,糖尿病人的合理饮食与一般人的健康饮食无异。均衡饮食原则不仅

要求患者控制饮食总热量、按时定餐定量、多喝水,而且要求选择低血糖生成的食物、减少脂肪摄入量、避免反式脂肪酸、增加膳食纤维量等。

控“糖”也没那么难

张哲认为,糖尿病趋于年轻化与肥胖率高、不良饮食习惯、作息不规律、精神压力大、缺乏运动等有关。并对年轻2型糖尿病患者提出了生理和心理上的管理建议。

首先,保持良好的心态,不要过度焦虑。有些患者一听到自己得了糖尿病就感到非常恐慌,其实谨遵医嘱、配合治疗就没有问题。如果长期在焦虑的情况下,糖尿病不仅不好控制,还容易出现一些并发症,不利于治疗。

还要管住嘴,迈开腿。患者要戒烟限酒,适度饮食、保证充足的睡眠、保持愉悦的心情,并养成良好的运动习惯。

糖尿病治疗是一个长期的过程,不规律治疗会导致器官损伤,并且需定期监测血糖,这有助于监控病情的发展,为药物的使用提供依据,增加药物的疗效,减少不良反应(低血糖等)。

糖尿病患者很多并发症早期症状都比较隐蔽需要筛查才能发现,发现后如能积极有效的强化治疗,可使病情好转或逆转,能规避危重并发症或致盲、致残的风险。



田埂赛场 欢乐多

秋收时节。没有搭台,更无需塑胶场地,衢州市柯城区万田乡农民将横幅插在了田埂上,数百名农民选手在刚刚收割过的农田里展开了趣味十足的乡村运动会。阵势最大的是拔河。田埂上,随着裁判旗帜一挥,两组村民手持麻绳,开始使劲,一个个脸憋得通红,边上则围满了各村粉丝团,加油声此起彼伏,震耳欲聋。而拼劲十足的割高粱比赛,更是让村民乐不可支,田埂上散发着浓浓的丰收喜悦。

通讯员吴铁鸣 摄

“断崖式”降温 身体这些地方“压力山大”

立冬过后,我省各地气温普遍进入寒凉模式。随着此轮降温,身体也会随着室外的温度发生一些细微的变化,如本身身体存在不适,就可能因此引发疾病。小编为大家整理了一份“压力”清单,请读者朋友收藏排查,应对减压。

气温骤降,让身体压力很大

心血管“压力大”:气温骤降,容易引起身体交感神经过度兴奋,儿茶酚胺分泌增加,促进血管痉挛和收缩。对于有基础冠心病的患者,原有疾病可能会加重,如心绞痛发作频繁,程度加重,心肌梗死发生可能性增高。有心脏基础病变的患者,心衰发生率可能增加。再者,可能引起血压增高,且波动明显,脑卒中发生率也会增加。

呼吸道“压力大”:人的上呼吸道一旦受到寒冷刺激,会使呼吸系统黏膜的穿透性降低,毛细血管收缩,免疫物质分泌减少,这都会使呼吸道的

抵抗力减退,自卫功能削弱。气温骤降,尤其要注意支原体肺炎叠加其他的病原体混合感染,避免对身体造成严重损害。

肠胃“压力大”:天气转凉的时候就是胃肠道疾病的高发期。因为低温的刺激会引起毛细血管收缩,影响胃酸分泌和胃部血液循环,从而引发急性胃炎、胃溃疡、胃肠炎等胃肠道疾病。所以,本身有胃病的人冬季要特别注意保暖。

膝关节“压力大”:天气变化、潮湿受凉会导致关节疼痛加重。膝关节是人生的主要负重关节,滑液是关节间的液体润滑剂。人体膝关节约含有滑液0.5毫升,滑液的黏度直接与黏蛋白的含量有关。当气温下降时,滑液中的黏蛋白含量增多,便增加了滑液的黏度,影响了关节的活动。

颈部“压力大”:冷风一吹,脖子受凉,颈部本身没什么脂肪,受凉会使颈部肌肉紧张僵硬,是颈椎病发病重要因素。而且颈部包括了颈椎、动

脉、呼吸道、食道等,哪个受凉都会让人出现不适。

做好这些,平安应对“断崖式”降温

至少做好三处保暖:遇上大风降温天,脖子、腰肾、脚踝三个部位尤其应做好保暖。夜晚关好门窗,以防风寒侵袭;白天可适时开窗通风,保持室内空气新鲜和阳光充足,防止细菌病毒等病原微生物的滋生。

出入人多场所佩戴口罩:天气寒冷,呼吸道抵抗力减退。加之最近一段时间,除了支原体肺炎感染、流感,还包括细菌感染,诸如病毒感染等高发。如出入人多场所,建议佩戴口罩。

晚上泡脚时加料:秋寒易伤人,尤其是气血较弱的人,更容易手脚发凉、腹痛腹泻。在睡前建议大家睡前泡脚时加点米酒。用米酒泡脚,会比单纯用热水泡脚更加有利于活血暖身,改善身体怕冷的症状,同时还会有帮助睡眠的作用。

方法:在木桶或脚盆里放

适量热水和米酒,再加几片生姜。此外,秋冬季节,在家里也不妨备一点紫苏叶(药店有售),泡脚时加一些,有解表、散寒之功效。

饭后喝杯暖身茶:茯苓含有丰富的碳水化合物,可以提供充足的热量,与蜂蜜一起搭配,可以保证机体得到充足的能量,以抵抗寒冷。经常感到手脚冰凉、食欲不振的人在午饭后喝上一杯温暖的茯苓蜂蜜茶,是最适合不过的了。

方法:准备茯苓3克、蜂蜜适量。将茯苓放入杯中,冲入沸水盖盖闷泡5分钟左右,加入蜂蜜搅拌均匀就可以了。但需要注意的是,血糖高的人不宜饮用。

关节不适试试热敷盐敷:降温天气很多人会出现关节不适、酸胀等,可以用热敷来缓解。将食用盐200~300克用铁锅炒热,放入缝制好的沙袋中,在局部关节或是肌肉处热敷。能起到消炎、消肿、祛风散寒止痛、消除疲劳等作用。

(来源:健康时报等)