

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房



齐鲁晚报大篷车开办冬季巡回健康讲座,主讲多发病预防 老人儿童是冬季流感高发人群

本报11月16日讯(记者 刘光斌) 自本月13日开始,淄博地区最低气温渐渐降至零度。对很多人来说,这也意味着寒冬已然不远,一些疾病,如流行性感冒、鼻炎及皮肤瘙痒症等也进入了多发病季节。14日,齐鲁晚报大篷车冬季巡回健康讲座走进张店金乔老年公寓,为市民带来冬季多发病的预防知识。

“天气一冷,很容易患感冒,尤其是冬天,我和老伴都经常感冒发烧的。”今年68岁的崔向芹(化名)老人说,按照她的经验,老

人孩子是冬季最容易发生感冒的人群。

“其实,冬天正好是流行性感冒的高发季节,流感流行期间,学龄前儿童发病率超过40%,在校学生可达30%。而大多数老年人都患有不同程度的心脑血管疾病、高血压、糖尿病、肝病等疾病,流感容易诱发或加重他们的慢性病症状。”漱玉平民大药房工作人员唐小保介绍说。

除了流感,冬季还是过敏性皮炎、皮肤病,风湿性关节炎以及部分消化系统疾病都是常见

的问题。“比如胃肠疾病,冬天冷空气活动频繁,气温骤然变冷,人体受到冷空气刺激后,胃酸分泌大量增加,胃肠发生痉挛性收缩,抵抗力随之降低,胃炎、十二指肠溃疡等会进入高发期。”唐小保介绍说,冬天吃火锅过多,高脂肪、高热量的食物摄入过多,尤其是饮酒,都会引起胃肠黏膜损伤,造成胃肠功能紊乱,严重者甚至会出现消化道出血。

“当然冬季也需要一些进补,比如阳气偏虚的人,选羊肉、

狗肉、鸡肉等。气血双亏的人,可用鹅肉、鸭肉、乌鸡等。不宜食生冷燥热的人,选用枸杞子、红枣、木耳、黑芝麻、核桃肉等。”唐小保介绍说。

活动过程中,漱玉平民工作人员还为参加讲座的市民做了简单体检,“尤其是对老年人来说,要保持量血压的习惯,时刻把握血压的动态水平。”漱玉平民工作人员伊希玉建议凡是有老人的家庭,都尽量备一个简易电子血压计,把控血压动态以预防心脑血管疾病。

关节炎患者 宜控制高脂肪膳食

本报讯 寒冷潮湿的气候和环境,冷水的不断刺激,都可诱发风湿性关节炎或使病情加重,所以应尽量避免。要随时留意气象预报,在寒潮袭来和天气变化时,加强防寒保暖,并尽量不要接触冷水。宜穿氯纶内衣。氯纶的吸湿性低,可抗水蒸气,水分很容易蒸发,与皮肤摩擦能产生“电疗”的效果,有利于风湿性关节炎的治疗。

在饮食方面要控制高脂肪膳食。脂肪在体内氧化过程中能产生一种酮体,过多的酮体对关节有较强的刺激作用。

有人做过实验:让16名关节炎病人每天吃脂肪膳食(肥肉、油炸食品等),结果关节炎症状明显加重,有的甚至出现关节肿胀、强直、活动障碍等。当停止吃高脂肪膳食后,症状很快缓解或消失。后来,重复这样的实验,又得出同样的结果。因此,关节炎患者宜控制高脂肪膳食。

不过,食物的选择宜丰富,特别要吃富含蛋白质的食物如鸡蛋、瘦肉、大豆制品,还宜多吃富含维生素C的蔬菜水果。维生素C可抑制炎症渗出,促进炎症吸收。风湿活跃、关节红肿热痛时,要少吃辛辣燥火的姜、辣椒、葱、羊肉、狗肉之类。

超7成过敏鼻炎被当成感冒治

市民对冬季多发病存在认识误区,贻误治疗时机

冬季是流行性感冒、鼻炎及皮肤瘙痒症等的多发季节,但对部分市民来说,常常将普通流行感冒当做一般感冒对待,或者把过敏性鼻炎与感冒相混淆。事实上,对于冬季多发病的认识缺失造成了很大程度的治疗延误,市民应当注意差别对待。

本报记者 刘光斌

预防流感 最好接种疫苗

“流行性感冒简称‘流感’,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,每年的10月到第二年的3月最为活跃。其病毒随打喷嚏、咳嗽或者说话喷出的飞沫传播,因此传染性是较强的。”漱玉平民大药房工作人员唐小保介绍说,该病一般会引发热、畏寒、头痛、肌肉关节酸痛、全身乏力、鼻塞、咽痛和干咳等症状。

“根据以往淄博地区的流感监测情况,大多是以乙型流感为主,发病水平较低,但是对于儿童、老年人或者本身有心肺基础疾病的患者来说,一旦患上流感,则有可能并发肺炎,严重者可导致死亡。”唐小保介绍说,很多市民容易混淆普通感冒和流行感冒,从而延误治疗。

据了解,普通感冒一般在受凉、淋雨,过度疲劳后发生,一般无发热及全身症状,或仅有低热、头痛。而流行性感冒是由流感病毒引发,虽有潜伏期,但起病很急,一开始就发烧,体温可高达39℃~40℃,畏寒、全身不适,打喷嚏及流涕,高热可持续3~5天。

对于儿童和老年人来说,接种流感疫苗是预防流感的最佳方法。“相关研究表明,1-15岁儿童接种流感疫苗的保护效力为77%-91%;65岁以下成人接种流感疫苗可减少87%流感相关的住院;60岁以上老人接种流感疫苗后,保护流感相关呼吸道疾病的效力为58%;老年人接种流感疫苗,可减少27%-70%流感和肺炎相关的住院。”唐小保介绍说,接种流感疫苗后,人体产生保护性抗体,通常2周之内就有保护效果,在接种后的1年之中,能有效抵御流感的侵袭。



大篷车活动在张店金乔老年公寓做冬季多发病讲座。 本报记者 刘光斌 摄

儿童患过敏鼻炎常做“鬼脸”

“冬季天气干燥,多雾霾等天气,空气中的漂浮物也相对较多,且多寒冷气流,故而是过敏性鼻炎的高发季节。”唐小保介绍说,过敏性鼻炎患者本身对花粉、尘螨、动物皮毛、霉菌等过敏,而当患者吸入这些成分时,便会出现鼻子发痒、打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞等症状。

“过敏性鼻炎是一种由基因与环境相互作用而诱发的疾病,因此并不限于哪个年龄段,很多儿童也患有过敏性鼻炎。”伊希玉介绍说,过敏性鼻炎与感冒非常相似,但是却不能用治疗感冒的方式来治疗。目前市民对过敏

性鼻炎的认识仍然不足,大约有70%以上的患者长期将过敏性鼻炎当做感冒来治疗。“如果发病初期不治疗,约有50%以上的过敏性鼻炎患者会患上哮喘,而到那时,治疗就更困难了。”

区别过敏性鼻炎和感冒,从其病症上便可以分别。“过敏性鼻炎的几大特征,打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞、鼻痒以及不辨香臭,只要有这些症状,就可怀疑患上过敏性鼻炎。”唐小保介绍说,轻度鼻痒者,总觉得鼻内好像有只蚂蚁在行走,忍不住要不停用手揉搓鼻部;重者则难以忍受,常常连着打数个甚至数十个喷嚏。

当儿童患上过敏性鼻炎,则是常常因为鼻痒、鼻塞不适,作出“鬼脸”。有时要用手掌将鼻尖向上揉搓止痒,出现“缩涕”动作,久而久之鼻背皮肤会出现一道横纹。另外,有的孩子因鼻塞引起面部静脉回流受阻,使眼睑下方皮肤色素沉着,会形成黑眼圈。

过敏性鼻炎患者要在日常保护上下功夫,“要明确自己是对什么东西过敏,患者可以去医院做过敏源检测,这样对治疗与预防均会有较明确的针对性。”唐小保强调说,患者应注意防寒保暖,出门戴口罩,保持定期清洗与晒被子,清洗空调等。

冬季洗澡不宜使用沐浴露

冬季气候干燥,不少人的皮肤也跟着干燥起来,出现瘙痒等症状。“单纯皮肤干燥而引起瘙痒的,多数是老年人,这是由于老年人随着年龄的增大,皮脂腺分泌降低,空气干燥,洗澡过勤等因素都可能导致其出现皮肤瘙痒;但也有部分是干性皮肤的中青年及儿童。”伊希玉介绍说,无论是哪种性质,皮肤瘙痒的人群较之前均有所增多。

“当出现皮肤瘙痒症时,首先要避免抓挠,因为抓挠

只能暂时缓解瘙痒症状,而反复抓挠会进一步诱发炎症反应,使得局部皮肤红肿、表皮变硬,甚至会裂口感染,使瘙痒进一步加重。”伊希玉介绍说,瘙痒发生时轻者可以适当做些冷敷加以缓解,症状严重的则要到专科就诊;同时,要避免洗澡过勤,冬季应减少洗澡次数,并且不宜用过热的水洗;洗澡时尽量避免使用沐浴露,如需使用,也要选用中性或弱酸性、不含香精、防腐剂、皂基等化学刺激成分的沐浴露,且浴后一定要使用润肤露

等滋润皮肤的护肤品;冬季也不要门窗紧闭,要适度开窗通风,减少细菌滋生。

此外,漱玉平民工作人员还为市民提出了一份饮食清单,多吃些具有润肺润燥的新鲜瓜果、蔬菜,如梨子、柿子、柑橘、香蕉、胡萝卜、冬瓜、各种豆类等食物。要少吃些葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食品;鱼、虾、蟹、牛肉等动物性蛋白质食物也应尽量少食。常备一些干肤钠软膏、尿素软膏或口服维生素E、维生素A等药品。

预防心脑血管疾病 免费赠送活血药

本报讯 第二季齐鲁晚报健康大讲堂重新启动,首场已于12月14日早9-10点在张店金乔老年公寓进行。与此同时,漱玉平民全民滋补节在各连锁药店同步进行,12月14日-12月18日期待广大市民朋友前来量身定制自己的滋补方案。

随着冬季的到来,气温下降,感冒、风湿、心脑血管疾病也进入高发期。有四大原因造成冬季是心脑血管的头号杀手:第一,冬季血管脆弱,极易破裂;第二,血管因寒冷会收缩,造成血管阻力增加,心脏负荷增加,增加脑溢血和心肌梗塞发作的机会;第三,寒冷的时候,活动力减少,脑、心脏、内脏血液灌流因而减少;第四,冬季因排汗减少,水份摄取不足血液黏稠度增加,血栓容易形成,增加脑梗塞和心肌梗塞发作的机会。

据了解,为关爱老年人身体健康,凡50岁以上老年朋友均可凭身份证等有效证件到漱玉平民大药房各连锁门店免费领取纯中药活血化痰药品“心舒宝片”一盒,每人限领一盒前来顾客先进行登记,爱心药品到货后统一领取。

张店潘南路店:潘南路与东二路交叉口西侧路南

张店联通路店:潘成装饰材料城西100米

张店杏园东路店:官庄社区南门

张店兴学街店:天乐园北门西侧



工作人员在为老人分发活血化痰药品。 本报记者 刘光斌 摄