



感冒已愈,咳嗽赖了月余还不走

一女士经查竟是患了支气管炎,专家提醒冬季注意保持室内空气洁净

本报12月28日讯(记者 唐菁) 冬季低温环境,大大削弱人体防御功能和抵抗力,从而诱发各种疾病。有时候看似鼻子出血、慢性咳嗽等小毛病,稍不注意也会引起严重的疾病。因此一定要在饮食、锻炼等生活方式中提前防治。

前段时间47岁的周女士感冒咳嗽,十几天感冒好了,但是咳嗽过了一个多月也没好。上周去医院体检时才发现,竟然患了支气管炎。“医生说支气管炎不一次性治好会很麻烦,以后可能会反复发作。”周女士说。

为防治冬季慢性呼吸疾病,漱玉平民大药房工作人员唐小保介绍,冬季要特别注意保持室内空气的洁净。

首先,每天开窗通风,保持

室内空气新鲜。以每天早、中、晚三次各通风20分钟为宜;选择适合的空气净化器;避免室内外温差过大。冬季,一般室温控制在20℃-23℃为宜;增加室内湿度。冬季最适合的室内湿度为30%-60%,可以选用加湿器,也可在暖气片上放一小水槽,或在室内养花种草。另外,室内环境要经常打扫,防止室内空气中的细菌超

标。特别是密闭的写字楼,有病人的家庭、儿童房间和饲养宠物的家庭尤应注意室内空气的洁净。

掌握一些冬季防寒防病秘籍,可以有效地预防感冒等呼吸道疾病的发生。坚持冷水洗脸,常喝白开水,常喝枣姜汤,床头常放柑橘或薄荷叶,夜卧桑菊枕等等。

头条链接

咳嗽也分“好坏” 干咳需要治疗

日常生活中我们偶尔也会咳嗽,这是身体的一个应激反应,目的是清除污染物。气管上皮有极多致密的纤毛,负责往体外清除致病微生物或灰尘、花粉等微粒,清除的方式就是咳嗽。

一般来说,感冒后期的咳嗽,有时伴有咳痰,因为痰就是垃圾,所以这种咳是好事,不吃药也容易好。但有的咳嗽没有“垃圾”,只是呼吸道充血、水肿,这种咳嗽就不具有保护作用了,需要治疗。

空气湿度太大 细菌“很喜欢”

冬季很多市民选用加湿器,但如果不经彻底清洗或者残留之前的水,容易滋生霉菌,霉菌等微生物随雾气扩散到空气中,很容易增加感染呼吸道疾病的可能性。

室内空气湿度在40%-60%之间比较合适,空气湿度过高也容易让人体呼吸系统产生不适。长时间开加湿器会让室内过于潮湿,导致各种细菌在潮湿环境下繁殖,诱发哮喘、支气管炎等呼吸道疾病。

百粮春元旦订货会 火爆收官

本报讯 24日,百粮春酒业举办的“喜迎元旦订货会”成功举行,此次订货会吸引了全国各地百余家大经销商到场。

订货会当日,百粮春酒、笔记本电脑等多种奖品极具诱惑力,经销商们争相订货,现场气氛火爆。百粮春酒业始终坚持“用良心酿造美酒,用真诚赢得信誉,用品质捍卫品牌”的理念,三重质量检验标准来确保产品品质与安全。百粮春酒业有限公司厂长彭涛涛介绍说,节日期间,为答谢广大客户对百粮春酒的支持并配合新产品的上市,同时加强各经销商对市场的开发和维护,酒厂针对部分畅销产品出台了促销政策,让利消费者。(傅海燕)

消化系统、心脑血管等疾病冬季“活跃”,大篷车传授防治知识

注意生活习惯可躲避“喜冷”疾病

冬至已过,冬意更浓,一些“喜冷”的疾病“活跃”起来,感冒多发,咳嗽不断……呼吸系统疾病、消化系统、心血管病纷纷找上门来。同时,很多人由于体质和生活习惯等原因,很容易被这些冬季常见病“盯牢”。26日,齐鲁晚报大篷车向市民普及防治冬季多发病知识,并为市民带来测骨密度、量血压等多个免费体检项目。

本报记者 唐菁

心脑血管病患者 不宜进补高热量食品

心脑血管疾病是心血管病和脑血管病的总称,包括高血压病、冠心病、脑出血、脑梗塞等。而绝大部分心脑血管病患者都是“三高”人群和烟民。“所以‘三高’人群和烟民尤其要注意在冬季防范心脑血管疾病。”漱玉平民大药房工作人员唐小保说。

唐小保提醒,首先要知冷知热,尽可能保持身体的恒温。其次要注意饮食的低盐、低糖、低脂和粗纤维。“不少居民进入冬季爱‘进补’,尤其是进补一些高热量的东西,其实这种饮食习惯特别不利于心脑血管病患者。”

另外,控制体重也很必要。过度肥胖会使心脏负荷加重,应该限制总热量的摄入,平时多吃富含纤维素的食物,保持大便通畅,防止便秘。当家中有人突发心脑血管疾病时,家人可解开病人的衣领,不要盲目移动病人。

除了饮食,唐小保提醒老年人在冬季还应注意起居、锻炼。对于心脑血管病患者而言,一定不能熬夜,最好午间小睡一会儿。晨练时不要天不亮就出门,一定要等到太阳升起后再外出。“老年人体质多阳虚。冬天天未亮时阴气较重,老年人最好等到太阳高照再外出。”



漱玉平民大药房工作人员在为市民免费检测心血管功能。 本报记者 刘晓 摄

预防消化系统疾病,要注意胃的保暖

冬季由于天气寒冷,老人和小孩容易患上肠胃疾病,常见的有腹痛、胃炎、急性慢性肠胃炎和消化性溃疡等。

在冬季,老年人和小孩因为肠胃适应能力较差,应该尽量避免食用生冷食物,高脂肪高蛋白食物,并慎用海鲜类食物。日常膳食应以清淡、易消化的食物为宜,尽量避免食用

高脂肪高蛋白食物,做到少食多餐,定时定量。

预防冬季消化系统疾病,要注意胃的保暖。常喝温水,吃温热的食物。胃寒病人可多喝胡椒猪肚汤、生姜水。胡椒和生姜都有健胃、暖胃的功效。

如果因腹泻而脱水严重,应及时补充水分、糖分、

盐分,预防并发症,因为脱水后体内血液浓缩,流动缓慢,容易在脑部形成血栓,从而会发生偏瘫、口齿不清等中风症状。此外,有人认为腹泻时应该禁食,以为这样可减轻胃肠负担,但是老年人腹泻时切勿禁食,以免发生不可逆转的低血糖反应、心脑血管意外而危及生命。

中国 长春 www.faw-vw.com vw.faw-vw.com 客户关怀热线: 4008-171-888

2014 一汽-大众 岁末感恩季

从岁首到年终,虽时光流转,不变的是品质如一; 一汽-大众岁末感恩季,感谢您的同行相伴。

捷达最高综合优惠13000元 宝来最高综合优惠11000元 速腾最高综合优惠15000元
高尔夫最高综合优惠9000元 迈腾最高综合优惠25000元 CC最高综合优惠20000元
12月31日之前购车,更可享万元礼包

淄博骏泰一汽-大众4S店	地址: 临淄区临淄大道1227号	销售热线: 7682999	24小时救援热线: 7680909
淄博久期一汽-大众4S店	地址: 张店区山泉路77号	销售热线: 2710600	24小时救援热线: 2711847
淄博唯达长齐一汽-大众4S店	地址: 淄川区双杨镇杨寨建材城南邻	销售热线: 5499999 5338999	24小时救援热线: 5759777
淄博众信一汽-大众4S店	地址: 淄博市金晶大道176-8号	销售热线: 3173000 3170222	24小时救援热线: 3174882

CC MAGOTAN 迈腾 SAGITAR 速腾 GOLF 高尔夫 BORA 宝来 JETTA 捷达