

春季保健,请尽量少扎堆

医疗专家谈春季流行性疾病预防

见习记者 彭彦伟

春季是冷暖空气频繁交汇的时期,天气多变忽冷忽热,若不注意健康保养,很容易患上流行性疾病。忙碌的人们在计划自己一年的工作之余,也要抓紧关心一下自己的身体。

由于群体活动增多,大家交叉感染的机会也就增多了,很容易得一些流行性疾病。对于春季一些主要的流行性疾病,日照市中医院感染科主任郭彦敏告诉大家该如何预防。

▶▶ 春天,流行性感冒来势凶猛

流感是感染了流感病毒后发生在呼吸道以及中耳的急性病毒感染,比感冒来势更凶猛,持续时间也 longer。流感还伴有恶心、呕吐、腹泻、畏寒、高烧、全身酸痛、乏力等中毒症状。“由于流感是病毒性传染病,没有特效的治疗手段,因此预防措施非常重要。”郭彦敏说,对于流感的预

防,要尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。对于已经发生流感的幼儿园、学校、工厂等集体性单位,要及时隔离治疗病人。

“儿童、老人、慢性病人等最好要接种流感疫苗。”郭彦敏说。郭彦敏介绍,每次流感暴发,主要的群体就是老人、孩子以及一些体质比较弱的人。“接种疫苗

能帮助这些群体提高免疫力,减少感染机会。”郭彦敏说,与此同时,要养成良好的卫生习惯,勤洗手,勤换衣物,房间里经常通风换气,保持空气清新;要加强体育锻炼,均衡饮食,平衡心态,增强自身抵抗力。多喝水,常吃水果蔬菜,适当摄入维生素C和维生素E。

▶▶ 春天,谨防“流脑”登堂入室

“流脑”是流行性脑脊髓膜炎的简称,不但小年龄段的儿童易得此病,就是大年龄段孩子的得病人数也高于往年,这是一个值得家长注意的问题。

“流脑”是一种经呼吸道感染和传播,由一种叫脑膜炎双球菌的细菌感染引起的疾病。它可使患儿出现高热、头疼、精神减退,甚至出现喷射状呕吐、嗜睡、

昏迷、抽风等症状,少数患儿还可出现呼吸衰竭、休克等危险情况。

“‘流脑’一般发于小年龄段儿童,因幼儿自身抵抗力差,容易患病;大年龄段儿童中,如果是机体免疫功能有缺陷(或比较低下),家长也应当警惕。”郭彦敏说。

对于“流脑”的预防,郭彦敏

说,首先要注意通风,尽量避免到人多拥挤、通风不畅的公共场所,不探视病人。

要注意饮食的合理性,进餐时生吃几瓣大蒜也是一种经济实惠的预防方法。要避免过度劳累,注意休息和运动锻炼,提高身体抵抗力。同时还要尽快进行流脑疫苗接种,“这是预防流脑疾病的最佳途径。”郭彦敏说。

防止病从口入



“养生之道,莫先于食。”利用食物的营养来防治疾病,可促进健康长寿。俗话说“药补不如食补。”所谓食补,就是食补能起到药物所无法起到的作用。

俗话说“病从口入”,合理的膳食是预防疾病的重要条件。日常要做到平衡膳食,严格控制高脂高蛋白食物的摄入量,避免暴饮暴食或饥饱失调、饮食不规律等不良习惯。

每日饭菜以清淡为主,每天还要把蔬菜、水果列为必食品,具体来说,春季可以多吃一些益气养阴的食品,如胡萝卜、豆腐、莲藕、荸荠、百合、银耳、蘑菇、鸭蛋等,有条件的也可以适量进食一些甲鱼。

要限制食用盐的数量,成年人每日食盐摄入量应低于10克,世界卫生组织建议更低,每人每日3至5克。多吃盐的人易患感冒。因为高浓度食盐能抑制呼吸道细胞的活性,抑制其抗病能力;同时还可减少唾液,使口腔内溶菌酶减少,增加病毒和病菌在上呼吸道感染的机会。

许多人对各种食物提供的营养价值存在许多误解。甚至有人认为只有吃精粮才能够保证自己的营养供应,殊不知这是极其错误的。

根据专家的意见,人在一天之内应吃齐4类食物,即五谷、蔬果、乳类和肉类。这4类食物为人类提供每天需要的7大养分,包括水分、糖类、蛋白质等物质。因此,这4类食物合成“均衡的食物”。如果我们能够完整均衡地摄入人体所需的维生素、矿物质,就可以提高自身的抵抗力,避免疾病侵袭。

见习记者 彭彦伟

坚持锻炼,提高免疫力

见习记者 彭彦伟

身体是工作的本钱,身体是快乐的源泉,身体是永久的储蓄。所以我们应该善待它,常常锻炼锻炼,使全身血液流通顺畅,免疫力加强,各种器官的功能改善。

体育锻炼的最大作用在于全面增进人的健康,体育锻炼可以改善呼吸系统的功能。人在体育锻炼过程中呼吸过程加深,会吸进更多的氧气,排出更多的二氧化碳,从而使肺活量增大,残气量减少,肺功能增强,减少呼吸道疾病的暴发率。

众所周知,过分肥胖会影响人的正常生理功能,尤其是容易造成心脏负担加重,寿命缩短。如果一个人的皮下脂肪超过正常标准的15%~25%,那么,他的死亡危险率会增至30%。俗话说:“长练筋长三分,不练肉厚一寸。”由于体育锻炼能减少脂肪,增强肌肉力量,保持关节柔韧性,故可以控制体重,改善体形和外貌。



在现代社会中,生活的压力使很多人没有过多的时间去锻炼,其实锻炼不一定非要抽出专门的时间,在生活过程中时时可以锻炼。

平日可坚持快走、慢跑、跳绳、骑自行车等以锻炼耐

力为目的的有氧代谢运动,这些运动不用专门的时间和专门的地方,只要平时腿勤一点随时都可以锻炼。在上下班、上学时,尽量不要坐电梯,上下楼梯也是一种很好的锻炼方式。

俗话说,“身体是革命的本钱”。只有有一个好身体,才能更好地完成自己的理想。而好的身体需要运动,每天锻炼一小时,健康工作五十年。让我们一起运动起来,保持一个健康的体魄。