

立秋啦!这几种疾病要预防

本报记者 马媛媛



立秋之后温差大,中午热,早晚凉。人体免疫和抗病能力下降,稍一着凉,就容易患感冒,因此要根据气候变化,适当增减衣服,以免身体受凉,伤风感冒。另外,在户外活动后,要及时擦干汗。潍坊市健康专家介绍,不少人一过立秋,就开始鼻塞、流涕、鼻痒、打喷嚏,这些疾病并不一定是感冒,过敏性鼻炎也是立秋后的高发病。与此同时,还要预防慢性胃炎和哮喘等慢性疾病。

儿童要预防感冒发烧

秋季是感染性疾病的高发期,孩子往往会出现发烧症状,有时还会出现脸色苍白、情绪不稳定、恶心呕吐、腹泻等其他异常表现。

潍坊市人民医院儿科医生介绍,由于宝宝个体存在些许差异,发热的表现也会有很大的不同,用手触摸四肢及额头往往会误认为孩子不发烧,最好以触摸胸腹部感觉为准。有时孩子可能因感冒而发高烧,可手足摸上去却感觉冰凉。

冷,直到体温逐渐下降以后,手足皮肤才又慢慢热起来。这是一种假冷真热现象,3岁以下婴幼儿尤为多见。

儿科专家介绍,假冷真热的原因主要是小儿、特别是婴幼儿的四肢血量少于内脏,由于供血不足,四肢本身就较成年人容易发凉。不少家长不了解这种情况,一发现小儿四肢发凉,就误认为孩子受寒怕冷,马上用厚衣棉被将孩子紧紧包裹起来,结果小儿的体热得不到及时散发,体温越升越高,甚至发生高热惊厥或“中暑”现象。如果孩子有感冒发热症状,应及时服用柴胡滴丸等药品。柴胡滴丸能迅速退烧,由于是滴丸剂型,药物可经口腔粘膜直接吸收,无首过消除,能快速起效,且服用及携带均较方便。

另外,专家建议,对于初秋夜晚多习惯不盖被子,太过贪凉导致的腹泻、头重等,有关专家提醒,初秋之际,千万要注意不要贪凉,不要猛吹空调,在树荫下、水亭中、阳台上乘凉时间不宜过长,睡眠时不要开电扇对吹。专家还建议应多喝些生姜红糖水,千万不要快速饮进大量冷开水或冰镇饮料,以免雪上加霜。

年轻人要警惕咽喉炎、哮喘

据潍坊市第二人民医院呼吸科张绍坤主任介绍,根据往年的情况来看,立秋之后咽喉炎将出现一次高发期,患者多为年轻人。大多患者是因受凉引起的咽部红肿,咽炎、喉炎多发与天气变化有关。秋天空气变得干燥,温度也逐渐降低。如果出现明显的咽部不适,应该注意多喝温热水,多吃些滋阴润喉之品,如百合、银耳、黑木耳、梨等,平时用嗓较多的人更要保护好嗓子,尽量减少

说话。另外,秋天容易上火,建议容易上火的人少吃辛辣食物,以免刺激嗓子影响健康。

张主任介绍,立秋后空气开始变得干燥,过敏源较多,极易侵犯一些过敏体质的人,也常引发哮喘。由于有哮喘病史的人对大气的温度、湿度等变化极为敏感,而且适应能力弱,极易因上呼吸道感染而诱发支气管哮喘。有哮喘病史的应尽量查出可能引起哮喘的致敏原因,避免与致敏物质接触。其次,要随气温的变化,及时增添衣服、被褥,调好空调的温度,防止受凉。还要注意加强营养,重视锻炼身体。

另外,立秋之后也是支气管炎高发期,其中70%是旧病复发者。有旧病者要注意锻炼身体、增强体质、保暖防寒、少食辛辣食物、戒烟少酒。正常人也应适时增减衣服,以防受凉而致病。

肠胃病同样不能忽视

潍坊市第二人民医院消化内科魏茂周主任介绍,每年立秋前后都是肠胃病的高发期,症状一般是腹泻、腹痛、恶心等。夏秋季大家热衷凉菜、冷饮、烧烤等生冷食品,加上温度高、细菌增长快,肠胃抵抗力下降。如果吃了不洁净的食物,就很容易引起胃肠功能紊乱,加速肠蠕动,使胃肠痉挛,引起急性慢性胃肠炎。要及时到医院治疗。

此外,魏主任介绍,每到秋季,人体受到冷空气的刺激,血液中的组胺酸增多,胃酸分泌增加,胃肠发生痉挛性收缩。由于气候转凉,人们的食欲随之旺盛,使胃肠功能的负担加重,导致胃病的复发。此类病人除了注意保暖之外,应当进行体育锻炼,改善胃肠道的血液循环,减少发病机会,注意膳食合理,少吃多餐,定

时定量,戒烟禁酒,以增强胃肠的适应力。

魏主任提醒,季节交替之际胃溃疡也进入高发期,气温降低让胃酸分泌过多,并抑制了胃黏膜液的分泌。胃壁一方面失去黏液保护,同时又受到胃酸刺激,则胃溃疡的症状就显现出来。另外,秋季人们胃口较好,饮食没有顾忌,暴饮暴食,吃过冷、过热的食物都对胃黏膜有损害。市民应一定要保持一个规律的进食时间,来维护胃分泌的节律,饮食清淡,不要辛辣。



多做这些小动作防疾病

可以畅胸中之气,通脊背经脉,同时有健肺养肺之功效。

2.摩喉:上身端直,仰头,颈部伸直,用手沿咽喉部向下按摩直至胸部。按摩时,拇指与其他四指分开,虎口对住咽喉部,向下按搓,可适当用力。这种方法有止咳化痰的功效。

3.浴鼻:将两手拇指外侧相互摩擦,有热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右,可增强鼻的耐寒能力,有助增肺气,亦可治伤风、鼻塞不通。如果用冷水浴鼻则效果更好。将鼻浸在冷水中,闭气不息,少顷,抬头换气后,再浸入水中,如此反复3至5遍。亦可用毛巾浸冷水敷于鼻上。

用手揉脸可防感冒

立秋后,又进入了伤风感冒的高发季节。特别是当工作环境通风不好时,感冒更容易在办公室之间迅速传播。在感冒流行时可用陈醋熏蒸居室,经常使用冷水洗脸洗鼻,也有助于感冒预防。一些简单的自

我保健小方法也能预防感冒:

1.擦迎香:早晨起床或晚上睡觉前,用双手大鱼际(拇指掌侧肌肉丰厚处)在鼻翼两旁的迎香穴处反复擦200次。

2.浴面:取坐位或仰卧位,用掌根在面部上下擦动100次。

3.摩百会:取坐位,用掌心盖在头顶中央的百会穴上,慢慢摩动2分钟左右。

4.擦涌泉:取坐位,用小鱼际(小指掌侧肌肉丰厚处)在脚下的涌泉穴摩擦1分钟。

按摩气管两侧防哮喘

立秋后空气开始变得干燥,过敏源较多,极易侵犯一些过敏体质的人,常引发哮喘。由于有哮喘病史的人对大气的温度、湿度等变化极为敏感,而且适应能力弱,极易因上呼吸道感染而诱发支气管哮喘。有哮喘病史的应尽量查出可能引起哮喘的致敏原因,避免与致敏物质接触。其次,要随气温的变化,及时增添衣服、被褥,调好空调的温度,

防止受凉。还要注意加强营养,重视锻炼身体。

自我保健方法如下:四指并拢与拇指相对应放置于颈部气管两侧,进行有节律性提捏,用力要轻而缓,由上而下,自廉泉穴到天突穴,反复进行,1-2分钟。

掌推胸部可护心脏

立秋后,天气变凉,由于皮肤和皮下组织血管收缩,周围血管阻力增大,导致血压升高。寒冷还会引起冠状动脉痉挛,直接影响心脏血液供应,诱发心绞痛或心肌梗塞。因此,心血管病人要坚持服药,坚持进行力所能及的体育锻炼,积极防治感冒等,以避免诱发或加重心血管疾病。防止进食过饱,晚餐以八分为宜;日间多喝淡茶,对心脏有保护作用。以下按摩方法对心脏有保健作用:

1.揉内、外关:拇指、食指相对拿捏内外关穴,当有酸胀感时,再持续半分钟。

2.掌推胸部:用双手掌自胸廓向上推动。经肩前方至上肢内侧,反复3-5次。动作宜轻柔缓慢,并有一定的渗透力。

顺时针按肚子防胃病

立秋后,受到冷空气刺激后,胃酸分泌增加,胃肠可能会发生痉挛性收缩,抵抗力和适应性也随之降低。传统医学认为,胃肠道对寒冷的刺激非常敏感,如果防护不当,不注意饮食和生活规律,就会引发胃肠道疾病而出现反酸、腹胀、腹泻、腹痛等症,或使原来的胃病加重。严重者还会引起胃出血、胃穿孔等并发症。

1.按压八:双手呈插腰状,两手大拇指贴于背后(或其余四指贴到背后),用掌根在背腰部八穴(位于一、二、三、四骶后孔中,左右共八穴)做按压法数次,直到发热为止,每日2-3次。

2.摩腹:坐位,饭后一小时,用双手掌在腹部脐周围沿顺时针方向推摩15次。

本报记者 马媛媛

8月7日为立秋。立秋之后天气由热渐凉,初秋由于盛夏余热未消,气温仍然很高,加之时有阴雨绵绵,湿气较重,天气以湿热并重为特点,常有“秋老虎”出现。

捶背法可补养肺气

冬季易患许多肺部疾病,如慢性支气管炎、哮喘、反复感冒等,这往往与秋季肺阴受损有关。因此,秋季最应注意养肺。这里介绍几种简便易行、有助于补养肺气的方法。

1.捶背:端坐,腰背自然直立,双目微闭,放松,两手握成空拳,捶背脊中央及两侧,各捶30次。捶背时,要从下向上,再从上到下,先捶背脊中央,再捶左右两侧。这种方法