



冬季止咳有三方

冬天天气干燥,加上早晚温差变化大,有些人就会出现嗓子不舒服,咳嗽那么几声,严重了就到药店买点止咳药,其实咳嗽初期,不宜服用止咳镇咳的药物,尤其是各种止咳糖浆。正确的治疗应该是宣肺化痰,不妨试试不吃药也能止咳的食疗方。

风寒咳嗽

萝卜葱白与蜂蜜:萝卜顺气,有清热生津、凉血止血、化痰止咳等作用,取萝卜1个,葱白6根,生姜15克。用水三碗先

将萝卜煮熟,再放葱白、姜,煮剩一碗汤,连渣一次服用。具有宣肺解表,化痰止咳的作用。还能缓解畏寒、身倦酸痛等。

嫌葱白不好闻也可以试试白萝卜配蜂蜜,将1个萝卜洗净,切片,放入碗内,倒入30克蜂蜜及5粒白胡椒、2克麻黄等共蒸半个小时。趁热顿服,发汗散寒,止咳化痰。

补虚止咳

糖水冲鸡蛋:将鸡蛋打入碗中,搅匀,用50克白糖加半碗水煮沸,趁热冲蛋,搅

和,再准备鲜生姜适量榨汁,倒入冲好的蛋汤中,每天早晚各服1次。适合因寒凉引起的咳嗽、久咳不愈等。

治夜咳

芝麻冰糖水:夜里咳嗽加重,一晚基本上都睡不好。那就试试芝麻冰糖水,润肺、生津。方法很简单,将生芝麻15克(压碎)加10克冰糖共放入碗中,开水冲饮。对夜咳很有效,一般适用于干咳无痰者。

文字来源人民网

办公间隙的健身小招

上班族一天最少有8个小时都呆在办公室,下班之后有时也难抽出时间运动。工作间隙,可以试试做一些小运动来舒展筋骨。

●拉背动作

步骤:取一把稳固的椅子,将双手扶住椅背上方。双脚慢慢往后退,直到背部可以打直约与椅背等高,此时的颈、背、臀尽量呈一直线,并与双脚呈90度,先深吸一口气感觉脊椎延伸开来。吐气,同时将臀部往后上方推,感觉有力量在后端将身体往后拉,同时胸部感觉放松下沉,双腿后方尽量打直,可伸展双腿后侧,停留5~10秒。

功效:拉背动作可伸展到手臂、后颈部、背部到臀部及双腿后侧,为全身性综合伸展动作,更可舒缓紧绷背部。

●延展腿后侧

步骤:左腿用力抬至最高,脚板向内勾,双脚打直夹角约呈90度。深吸气,双手向前延伸,将背部及脊椎延展开来。吐气,上身前弯下趴,停留5~10秒,可伸展左腿后侧筋络,换右腿重复此动作。

功效:此动作有助疏解长时间久坐腿部不适感;特别针对肿胀双腿,帮助延展腿部后侧筋络、臀部后侧。

●抬脚

步骤:抬头挺胸坐在椅子上,双手抓住椅子支撑身体。慢慢将右小腿抬起伸直,与地面平行保持5秒,然后慢慢将小腿放下。双腿交替重复5次。

功效:可以起到拉长腿部线条,瘦小腿的效果。

文字来源人民网

加湿器使用不当有患「加湿性肺炎」危险

秋冬季气候干燥,使用加湿器的人多起来。每年这个季节,湖北武汉各大医院都会接诊不少因加湿器使用不当而患上呼吸道疾病的患者。专家提醒,这类因加湿器使用不当而造成的呼吸道疾病统称为“加湿性肺炎”,公众应科学使用加湿器,谨防“加湿性肺炎”。

入秋以来,武汉的林女士每天下班一回家就打开加湿器,并把窗子关得严严实实,直到第二天出门。一周前,林女士出现咳嗽、胸闷等症状,后又出现发热、咽喉肿痛。

日前,她在武汉市中心医院后湖院区被诊断为“真菌性肺炎”,是“加湿性肺炎”的一种。武汉市中心医院后湖院区呼吸内科主任胡轶介绍,“加湿性肺炎”包括因不当使用加湿器造成的一系列呼吸道系统疾病,包括上呼吸道感染、支气管炎、哮喘等。胡轶说,秋冬季节人体上呼吸道菌群本来就比夏天多,这些正常菌群进入肺部易造成肺炎。不当使用加湿器,空气中湿度过大,呼吸道抵抗力下降,更易滋生细菌引发感染。

胡轶建议,为防止细菌滋生,加湿器应每天换水,每周清洗一次;最好使用凉开水或纯净水,因自来水中矿物质多,经加湿器雾化后,微小矿物质颗粒会飘入空中,进入肺部可能引发肺炎;加湿器不宜一直使用,最好早中晚各开半小时,避免“湿”过头。

文字来源人民网



身心健康

“猫抓病”秋冬季高发

“每年这个时候,医院总会收治猫抓病的病人。”中山大学附属第六医院甲状腺乳腺外科主任万云乐表示,猫抓病通常不会立刻发作,而是偏向于“秋冬算账”。

猫抓病也就是“猫抓病性淋巴结炎”,是因被猫抓伤后引起的淋巴结炎。让“吸猫族”宽心的是,不是所有的猫都会让人中招。众所周知,猫要定期清除身上藏匿的跳蚤和扁虱。这是因为,跳蚤和扁虱感染了叫做“巴通体”的棒状小杆菌后,叮咬猫并会让猫感染,病猫抓伤人,就会让“吸猫族”中招。

不仅如此,国外报道,被猫舔到眼睛也有感染风险。“猫抓病”不仅会由猫传染给人,人密切接触感染了巴通体的狗、兔、猴、猪、牛,都有可能受伤。

由于该病潜伏期为2~6周,少数病例可长达数月甚至超过1年,所以很多病人不会把发病原因和猫咬联系起来。感染巴尔通体菌后,患者常见症状是周围淋巴结肿大,伴随发热。有时也会出现伤口不红不肿,但淋巴结突然肿胀的情况。手部或腋窝的肿块,可以大

如鸡蛋。症状加重的话,还会引发肝功能障碍、视觉障碍等症状。

“该病确诊后,根据不同病情进行对症处理,配合抗菌素,例如庆大霉素进行消炎,同时要提高患者的免疫力。一般预后都会相对良好,只有免疫功能低下者才可能发生严重的全身病况,如心、脑等并发症,极个别发生死亡。”万云乐提醒,近几年,国内外陆续有被猫舔或抓后眼睛受损害的病例报道。他建议,被猫抓咬伤的患者,注射狂犬疫苗后还需多加观察。“猫抓病”可对免疫力低下者造成严重后果,慢性病患者与免疫力低下者、有体弱幼儿的家庭最好不要养宠物。

武汉市第一医院血液内科医生程平提醒,没被猫抓也可能得“猫抓病”,与被感染的猫密切接触,也有可能致病。“这病一般不在人间间传播,大多是良性自限性,多无需特殊处理。不过,免疫功能低下者得了‘猫抓病’有可能诱发心脑血管并发症,极个别会导致死亡”。

文字来源人民网

孕期缺钙缺铁怎么破?

如果乳糖不耐受可以喝酸奶。同时,配合骨密度检查,如果严重还需要补充钙剂。这是补钙最靠谱的方法,对正常人适用,对孕妇更适用。

其次是缺铁。虽然每个人都知道缺铁性贫血,但缺铁性贫血却并没有因此而解决,我国育龄女性的缺铁性贫血发病率也蛮高。

如果一名妇女在怀孕前就有缺铁性贫血的现象,而在怀孕期间还不采取任何措施,很显然,贫血的状况会加剧。

为什么很多女性不注意贫血的问题呢?这和缺钙一样,在轻度缺乏时,基本没什么感

冬季是匿藏精气的时节,冬令进补以立冬后至立春前这段时间最为适宜。冬季养生主要指通过饮食、睡眠、运动、药物等手段,达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。

《素问·四气调神大论》云:“冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”冬季天气寒冷,万物萧条,或寒风凛冽,由于啤酒容易伤脾胃,故在聚会的餐桌上,啤酒正在被白酒或者黄酒取而代之,因此古人有“饮温酒”一说。酒是温性的,古人喝酒一般要“烫”一下再喝,这样更能发挥酒的暖身作用。冬季气温低,不少人有手脚发凉的问题,也可以“烫”点黄酒或米酒,或者平时烧饭做菜时添加少许黄酒。

酒宜温饮。烫酒的习俗在中国有着悠久的历史,很多名著中均有所体现。如《三国演义》中“温酒斩华雄”说的就是酒要温饮,《水浒传》中多次提到烫酒,《红楼梦》中烫酒更是宝玉的最爱。烫酒最适宜在冬天喝。

白酒可以烫热喝。一是因白酒成分中含有对人体损害的物质,用适当的温度把酒烫热可以使这些有害物质挥发掉;二是有利于保护脾胃,尤其是体质虚寒者不宜饮冰凉的酒。黄酒也可以烫热喝。黄酒中含有极微量的甲醇、醛、醚类等有机化合物,醛、醚等有机物的沸点较低,如果将黄酒隔水烫到70摄氏度左右,其中所含的甲醇、醛、醚类等这些极微量的有机物可在烫热的过程中,随着温度升高而挥发掉。同时,黄酒中所含的脂类芳香物随温度升高而蒸腾,使酒味更加甘爽醇厚、芬芳浓郁。黄酒烫热饮用会使其变得温和柔顺,能更好地释放黄酒的醇香。温饮时,酒加热的时间不宜过久,否则酒精挥发,失去酒香味,就会寡然无味。如果在黄酒中加入姜丝或者话梅,会使酒液更醇美,营养效果也更好。

文字来源人民网

每一个糖尿病患者都得重视DPN筛查

糖尿病周围神经病变(DPN)是糖尿病患者致残、生命质量显著下降的最常见原因之一,因此,要避免不良后果,每一个糖尿病患者都得重视DPN的筛查。

DPN会导致死亡风险增加,这里所说的死亡主要是指截肢所引起的死亡和心脏自主神经病变导致的心源性猝死。

当糖尿病患者出现DPN后,自身的感觉会发生异常,尤其是神经毁损后,患者对疼痛、外伤不能进行预防性的保护,因此,如果患者出现了合并感染就易导致糖尿病足,而糖尿病足患者正是高危截肢人群,其截肢的风险比正常人群高15~27倍,是威胁患者健康甚至生命的非常严重的临床终点事件。

中华医学会糖尿病学分会发布的中国2型糖尿病防治指南以及美国、欧洲的糖尿病指南都建议,一旦确诊糖尿病都要进行DPN的筛查,即便结果是阴性,也要每年筛查一次。

而在众多DPN的筛查中,国内外指南对远端对称性多发神经病(DSPN)的筛查均有标准化流程,各位医生、糖尿病患者可以借鉴。当糖尿病患者就诊时,医生就询问患者是否有相应的疼痛、麻木、感觉异常、针刺痛等病史,如果患者有类似的症状,进行简单的鉴别后就需要进行体征筛查,体征筛查包括五项:踝反射、针刺痛、震动觉、温度觉、压力觉。有研究显示,做了这样的组合筛查后,诊断DSPN的敏感度和特异度均能高达80%以上。

文字来源人民网

觉,只有去查体时才会发现指标下降,因没什么感觉,绝大多数的人只会在短期之内关注一下,之后就忘到脑后了~

我们建议,孕前如果就发现缺铁性贫血,不论是轻度还是中重度,都应该开始口服铁剂,可以选择硫酸亚铁,富马酸亚铁,多糖铁复合物,右旋糖酐铁等等其中一种即可。

在选择铁剂的同时,为了更好的吸收和利用,建议孕妈妈同时多吃富含vc的食物,来促进铁的吸收。

富含铁的食物也需要同时吃,例如畜类的瘦肉、血制品等等。富含维生素c的食物例如各种各样的蔬菜和水果。

孕育一位健康的宝宝,妈妈的责任重大,身体很重要。

文字来源人民网