

特别关注

“秋老虎”是民间所指立秋以后短期回热天气,天气特征是早晚清凉,午后高温暴晒。

俗话说:“秋老虎,毒如虎。”有时“秋老虎”还会来了去,去了又回头。一旦我们疏于防范,就容易招惹疾病缠身。正值末伏初秋时节,我们该如何调节生活作息,以顺天时,预防“秋老虎”的侵袭?

立秋暑未消 小心“秋老虎”

王真

当心被“秋老虎”中伤

人们在夏天有避暑的意识,立秋后反而放松,往往容易被“秋老虎”中伤。此时常见的高发疾病有以下几种,尤要做好防范——

◆感冒

立秋时节,容易出现风燥感冒。除了有一般感冒的症状,即头疼、咽喉肿、鼻塞外,一个比较明显的区别是“干”,咽喉干、嗓子紧,连咳嗽都是干咳,少痰或无痰。

◆中暑

虽然已到立秋,但并不意味着就告别了暑热。伏天人体能量消耗大,免疫力下降,甚至不少人头伏、中伏都没有被暑热击倒,但未伏时却撑不住了。

◆秋燥

秋季气候干燥,容易使人阴津耗伤,出现咽痛干咳、大便干燥、皮肤脱屑瘙痒、口唇干裂等。如果不及时调养,到冬季就容易罹患许多肺部感染性疾病。

◆脾胃不调

初秋暑热未退,湿气当令,此时人体的胃肠功能经过一个盛夏的消磨,正处于一年中的最为脆弱时期,尤其是老人和小孩,容易出现脾胃失调、消化不良等,严重的甚至会导致肠道传染病的发生,如秋季腹泻。

◆过敏

立秋后,因为鼻塞、流涕、喷嚏、鼻痒、眼痒、咽痒就诊的患者剧增,有的还伴有咳嗽、喘息、胸闷、憋气等哮喘症状。如果有反复的鼻塞流涕喷嚏和咳嗽的症状,不要误以为是感冒,应该看看是否是过敏导致的鼻炎和哮喘。

◆关节炎

立秋之后,一方面暑湿蒸腾,另一方面夜间寒气渐渐袭人,因此极易发生外寒内湿的关节痛症。许多患者夏天对着空调吹没事,立秋过后,电风扇就能把骨头吹疼。要注意关节的适度避风、保暖。

◆心脑血管疾病

“秋老虎”肆虐期间,人体大量排汗,体内水分流失,血液黏稠度高,血栓、心梗等心血管疾病易发。同时,人体交感神经兴奋、心率加快、冠状动脉收缩,增加冠心病引起心肌梗死的风险。因此,随时要注意身体发出的不适信号及时就诊。

日常起居做调整

◆早睡早起,保证睡眠质量

立秋后,容易出现秋乏,炎热的气候让人过度消耗能量,长期大量排汗使盐代谢失调,胃肠功能相应减弱,睡眠得不到充足的保证。中医认为,正气存焉,邪不可干。子时熟睡,每天睡足7小时益于正气恢复。

◆多做运动少贪凉

“秋老虎”发威力量不小,炎热

的天气让许多人延续了夏季吹空调的习惯,但秋天气候多变,早晚温差大,一味贪凉,容易使人体免疫机能降低,细菌、病毒乘虚而入,引起感冒、咽炎、气管炎、口歪眼斜、面部神经麻痹等。要根据天气情况,及时增减衣服,防寒保暖,防病保健。

秋季天高气爽,是户外活动的黄金季节。注重运动,是增强体质

的重要方式。秋季要早睡早起,晨起后积极参加活动健身锻炼,可选择八段锦、瑜伽、五禽戏、快走等锻炼项目。运动量不宜过大,尤其老年人、儿童和体质虚弱者,以防出汗过多,阳气耗损。

中医认为,汗津同源,汗出津亏,而气随津出,出汗过多易导致伤津耗气,以自我感觉不疲劳为度,尽量避免在烈日下剧烈运动。

饮食做到“多”与“少”

高温出汗造成无机盐类及维生素C的大量消耗,无机盐有调节骨骼肌的兴奋性和维持体液酸碱平衡的作用,维生素C有抗疲劳和解毒作用。除了多喝水、牛奶,多吃新鲜果蔬蛋等综合矿物质含量较高的食物外,要多进食益气生津的食物,以粥、汤水养生为主,可运脾胃之气,补充充足的水分。

◆多吃酸少吃辣

中医认为,秋季燥气当令,易伤津液。此时若摄入过多辛辣食物,如葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等,则更会消耗人体内的大量体液,使得体液越发不足,易导致上火、便秘等身体不适,因此要少吃。

酸有收敛、止涩之功,可多吃些酸味食物以补肝气,如苹果、石榴、葡萄、芒果、樱桃、柚子、柠檬、山楂、

番茄、荸荠等,还可收敛肺气。

◆多润肺少寒凉

经过一个长夏后,人们的身体消耗都很大,特别是一些老年人,大多脾胃虚弱,因此,在选择食物时,不宜过于寒凉,如西瓜、甜瓜、香瓜等。尽管入秋后天气尚热,但阳气已开始收敛,阴气已慢慢增长,贪吃阴寒食物易损伤脾胃,所以要少吃。

秋季气候干燥,容易使人阴津耗伤,进补应以润秋燥、护阴津为主,多食甘凉滋润的食物,如鸭肉、鲫鱼、牛奶、雪梨、甘蔗、香蕉、荸荠、竹笋、枇杷、桑葚、银耳、黄瓜、莲藕、百合等水果蔬菜,也可用养阴生津的中药如沙参、麦冬、玉竹、石斛、枸杞、西洋参等用开水冲泡代茶饮。

◆多吃蔬菜少吃肉

很多在夏天里食欲比较差的人,到了秋天食欲逐渐好转,因此不知不觉地开始吃点好的,要把夏季的损失弥补回来。一些中老年人按照传统观念,到了秋天讲究“贴秋膘”,多吃肉食。不过,专家提醒,经过苦夏的煎熬,很多人脾胃往往很虚,调理脾胃应该侧重于清热、利湿、健脾,况且如今夏季多呆在空调房间,生活饮食习惯没有特别的改变,不必刻意追求贴秋膘。

这一时期,还是要以植物性食物为主,多吃蔬菜、水果、谷物等食物,少吃高热量、难消化的肉食。如果吃太多的肉食等高蛋白、高脂肪的食物,会增加肠胃负担,影响胃肠功能。同时,过多的热量还容易引起发胖,甚至易导致患高血压、心脏病的风险。

山西白求恩医院开设脊柱侧弯绿色通道

近日,记者从山西白求恩医院获悉,该院新近设立了脊柱侧弯绿色通道,做到早发现、早诊断、早治疗,为青少年的健康成长保驾护航。

据悉,脊柱侧弯成为继肥胖症、近视之后,我国儿童青少年健康的第三大“健康杀手”。目前我国脊柱侧弯患者超500万,并以每年30万的速度递增,其中超过半数青少年,大约6个青少年中,就有1人存在脊柱侧弯。身体外形不好看、心肺功能受限、脊髓压迫、心理疾病等都是脊柱侧弯常见的危害。在《健康中国2030规划纲要》指引下,从2019年起,国家卫生健

康委员会将脊柱弯曲异常作为全国学生常见病和健康影响因素的监测指标。

今年暑假,山西白求恩医院骨科设立了脊柱侧弯绿色通道,打通科室间壁垒,多学科联合为患者提供帮助。脊柱侧弯团队涵纳了脊柱侧弯、儿童骨科、脊柱康复等专业医生,同时还有支具室、3D打印室、影像科等提供全方位的支持保障,对于需要手术的患者,会同北京协和医院、武汉同济医院及国际脊柱侧弯专家共同保驾护航,术前脊柱3D建模、术中神经电生理监测及手术机器人辅助,打造一站式诊疗服务平台。

记者 周利芳

创新性手术帮乳腺癌患者重拾信心

近日,山医大二院MDT团队成功独立实施完成了我省首例腹壁下动脉穿支皮瓣(DIEP)I期乳房自体重建手术。

不久前,患者刘女士到山医大二院乳腺外科就诊,左乳肿物穿刺结果显示为浸润性癌。在进行了肿瘤切除手术后,考虑到患者的意愿,乳腺外科李忻正主任团队又为她实施了极具挑战性的腹壁下动脉穿支皮瓣乳房重建术(DIEP)。该手术实施难度大、技术要求高,要将符合手术要求的下腹部皮肤连同皮下脂肪瓣转移到胸部,重建一个新的乳房,需要主刀医生具备扎实的显微外科理论与实践基础和精湛的血管吻合技术。

手术当日,在李忻正主任带领下,

山医大二院乳腺外科团队、骨显微外科团队、麻醉科团队及手术室团队密切配合,通力协作,历经7个多小时,顺利完成手术。

据介绍,腹壁下动脉穿支皮瓣(DIEP)I期乳房重建手术是国际上公认的自体组织乳房再造金标准,也是国内乳房重建手术中的“金字塔尖手术”,技术难度大,但手术效果却非常好。通过皮瓣再造形成的乳房来源于自体组织,手术成功后就不会发生排斥反应。此外,该手术对腹部肌肉损伤较小,恢复快,可正常进行健康运动,既不降低患者生活质量,更能增强患者对生活的信心及热爱。

记者 魏薇 通讯员 王红

医生在线

预防肾结石

田静

一没运动,二没干重活,却像搬了500斤的砖,成天腰酸背痛。背钝痛、酸痛、绞痛是肾结石患者最常见的症状。

肾结石的病因是多种多样的,一些生活习惯容易导致肾结石的形成——

◆喝水太少:多喝水有利于多排尿,而饮水量减少,人体尿量也会下降。如果肾内出现结晶物质沉积,尿量减少时难以将其冲刷排出。随着沉积的量越来越多,可逐渐形成肾结石。每天摄入水分不足会增加你罹患肾结石的风险。居住在热带气候中的人和流汗较多的人发生肾结石的风险高于其他人。

◆特定饮食习惯:吃太多高草酸食物,草酸是常见的肾结石“盟友”,它与钙结合形成草酸钙结石;吃太多高嘌呤食物,嘌呤的代谢产物是尿酸,它可促成尿中草酸盐沉淀,加速尿结石生成;吃太多高蛋白食物,蛋白质在体内消化代谢后,会增加尿液酸性,身体为平衡尿液酸碱度,会释放碱性的钙,钙与尿酸便会在泌尿系统中形成结石;吃太多高盐食物,体内的高盐分从尿液中排出时,也会增加钙排出量,使尿钙升高,易在尿液中与草酸结合形成结石。高草酸、高嘌呤、高蛋白、高盐和高糖饮食可能会增加某些类型的肾结石的发生风险,

尤其是高盐饮食,因为饮食中钠含量过多会增加肾脏内钙的含量。

因此,应该从生活细节入手,预防肾结石的形成——

◆全天多饮水:对于有肾结石病史的人来说,医生通常推荐每天尿量应该在2.5L左右。医生可能要求你记录尿量以判断是否饮用了足够的水。如果患者居住在天气炎热干燥的环境里或者经常进行体育锻炼,就需要饮用更多的水以产生足够的尿液。如果你的尿液清亮,那么很可能饮水量就够了。

◆少吃草酸含量丰富的食物:如果你易于形成草酸钙结石,那么医生可能会推荐限制草酸含量丰富的食物的摄入,如秋葵、菠菜、坚果、茶叶、巧克力和大豆制品。

◆选择低盐和低动物蛋白的饮食:应减少饮食中盐的摄入量,并且选择非动物蛋白来源的蛋白质,比如豆类。可以考虑使用食盐的替代品。

◆可以继续食用含钙丰富的食物,但是谨慎使用钙补充剂:食物中的钙对罹患肾结石的风险没有影响。除非医生建议不要食用,否则可以继续食用含钙丰富的食物。在服用钙补充剂之前先征询医生的意见,因为钙补充剂与肾结石的风险增加有关,可以通过随餐服用来降低这种风险。

低钙饮食在某些人中还会增加肾结石形成的风险。可在营养师的帮助下制订饮食计划,以此降低肾结石的风险。

作者单位:山西省中医院透析室