

# 老病号春季需提防高发病

春季气温冷暖多变,对健康影响大。俗语说:“百草回芽,百病易发。”在此提醒老病号除了防范新冠肺炎,还要提防下列高发病。

**上呼吸道感染** 感冒被称为万病之源,一旦患病,控制不住,可诱发副鼻窦炎、支气管炎、肺炎、心肌炎等病。老年人或免疫功能低下者,还可诱发急性卒中、心梗等。多种病毒感染都可以引发上呼吸道感染的表现,包括流感病毒、麻

疹病毒、柯萨奇病毒、腮腺炎病毒、腺病毒、手足口病毒等感染,在这一季节同样多发。预防首先是需要注射腮腺炎疫苗、麻疹疫苗等避免相关感染,但很多病毒感染无疫苗可用,只好靠自身抵抗力,而提高免疫力主要靠锻炼。此外,应保证家中每天通风2~3次,一般来说,早上8:00~11:00、下午1:00~4:00是通风换气的最佳时间段,每次开窗以20~30分钟为

宜。如周围人群中有人出现呼吸道症状,应增加通风换气次数。

**过敏性疾病** 对患有过敏性鼻炎、哮喘病、过敏性皮炎的人来说,春季特别难熬。因为空气中漂浮着花粉、尘埃,患者吸入后,轻者打喷嚏、流眼泪、咽部不适,重者可诱发哮喘、气胸、肺炎、心衰等重病,甚至危及生命。平时的预防主要靠提高自身免疫力,适当运动,避免接触花粉,可适当应用

吸入型激素制剂,严重者需及时就医。

**心脑血管病** 春季气候多变,老年人及虚弱人群要提防心脑血管病突发。做好预防是最有效的治疗,这需要:减少压力、保证充足睡眠、戒烟限酒、注意防寒保暖、早期发现并及时治疗高血压病和心脏疾病、改变体位时要缓慢。此外,患者要遵医嘱服药,定期复查,不可因无症状而不看病只取药。建议春季应适当多

饮水,每天喝水1500~2000毫升(心功能不全者应适当限水),多吃新鲜水果和蔬菜,适当多吃些鱼、奶、肉类饮食。但肥胖和超重、血脂紊乱、糖尿病患者应注意控制油脂、碳水化合物的摄入量。

**心理疾病** 春季是心理、精神类疾病高发期,约占全年发病的1/3。原因不明,但考虑与季节交替诱发的神经、内分泌系统紊乱有关。有相关病史的人应加以

关注,及时开展心理疏导,必要时到专科医院就诊。集体项目对改善心理问题有益。

此外,出于防“疫”需要,很多人长期宅家,慢性骨关节疼痛、骨质疏松症在老年人中较常见,尤其是北方地区。建议晴天时做好防护到户外晒太阳、适当运动,宅家要避免久坐,不提倡长时间打麻将、看电视、玩电子游戏等,必要时就医。(据《辽沈晚报》)

## 看书跳字 当心是青光眼

医学上,将眼睛余光能看到的范围叫作“视野”。损害视野的疾病很多,青光眼就是其中最常见的一种。青光眼早期比较隐匿,很多时候,即便单只眼睛出现严重问题,也不容易发现,但难发现并不代表完全没有征兆。

最容易发现的方法就是阅读看书或者看屏幕时,若总是“跳字”或者“跳行”,就要注意。虽然普通人偶尔也会出现这种情况,但如果频繁发生,可能就与视野缺失有关,要警惕是否青光眼作怪。另外,一些生活中常见的情况也要重视。比如,进出总会撞到门框;逛超市,货架上东西一多就找不清;开车时,经常注意不到两边的情况,等等。

许多患者出现症状时,视力已经难以挽回。建议50岁以上人群,尤其出现眼痛、偏头痛者,每年体检时要加入青光眼方面的检查。青光眼好比是一辆没有倒车挡的车,虽不能倒回来,但可以刹车、可以减速,及时、正确的干预完全可以让疾病停止下来,保存残余的视力。早期患者或开角型青光眼早期,可以使用眼药水治疗,已经出现症状的患者如尽早采取激光或手术治疗的,也能争取可贵的残余视功能。(据《新民晚报》)

## 喝水太少疾病来找

饮水量不达标会引起健康问题。青壮年人群身体内正常含水量为60%~70%,步入老年后逐渐降至60%以下。老年斑、皮肤干燥、视力模糊、大脑老化等与年龄相关的疾病,大多与体内水分不足有关。另外,如果喝水太少,尿路感染概率也会随之增加,还可能导致泌尿系统结石。

至于由于衰老或慢性病(脑血管病变)引起的饮水呛咳等问题,建议老人小口慢饮。有吞咽功能障碍、易发生呛咳的老人,喝水时可借助吸管、小勺等工具饮水。如果老人呛咳问题严重,可买些专用增稠剂加入水中,增加水的黏性;如不习惯使用增稠剂,也可喝些粥、糊类食品。(据《快乐老年报》)



## 鼻子过敏试试穴位按摩

偶尔气温骤降,“老鼻炎”们的鼻子就开始出现各种症状,此时不如自己试试中医穴位按摩。

**迎香穴:**位置在鼻翼外缘中点旁边,当鼻唇沟中。用手指在鼻部两侧自上而下反复揉捏鼻部5分

钟,每天手指推迎香穴36~100下,同时每天可用鼻炎精油滴鼻。

**印堂穴:**位于两眉之间。每天按压50次。

**肩井穴:**两手交叉搭肩,中指指尖下处。用手抓住两侧肩部向上提拉,每天

30次,每天按压50次。

按摩穴位后,还可以适当做背部揉擦,用手掌在上背来回摩擦揉擦,感觉到皮肤发热时为止。

以上按摩手法每天做1次,10次为一疗程。(据《南方都市报》)

## 情绪低落试试刮痧疗法

宅在家久了,有些人常感觉闷得慌、情绪低落,这时可试试用刮痧疗法来缓解不适。

**刮桥弓** 桥弓是指耳后翳风穴(下颌角与乳突间凹陷处)至缺盆穴(锁骨上窝中央)的连线,即位于人体脖子两侧大筋上。操作时,头往一边侧45度,先以万花油局部涂抹桥弓,然后用刮痧板以45度,从翳风穴刮至缺盆穴,切记

不可用力过猛,如此循环往复20下,时间1~2分钟。之后再刮另一侧桥弓。刮桥弓可改善血管痉挛状态,降低血压,从而有助于缓解紧张的情绪。

**刮手厥阴心包经** 此经行走于上肢内侧,刮痧取其前臂一小段,即大陵穴(腕横纹中央,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间)至曲泽穴(肘横纹上,肱二头肌腱尺侧缘)的连线。从大

陵穴刮至曲泽穴,操作方法同前,左右手交替治疗。手厥阴心包经从胸走手,逆经而刮,可泄阴火,起到清心泻火、养心安神的作用。

要提醒的是,刮痧后局部毛孔开泄,洗澡应至少间隔3小时,防止风寒侵犯。刮完痧后可饮温水,补充津液。此外,糖尿病患者应慎用刮痧疗法。(据《广州日报》)

## 腰背疼痛需排查脊柱痛风

当“莫名其妙”地出现足趾或手指关节疼痛时,很多人会怀疑自己是不是得痛风了,但却很少有人知道,颈肩腰背痛也有可能是痛风引起的。

脊柱痛风并不罕见,每3~4位痛风患者中就有1人存在。腰椎后方的关节突关节最容易发生痛风,因此腰背痛成为脊柱痛风最为常见的症状。此外,腰背痛还可能是因为痛风石压迫脊柱神经,导致神经功能受损。部分脊柱痛风患者还可能存在发热与肢体肿胀等表现。脊柱痛风诊断的金标准是组织病理学检查。患者平时应注意以下三点:

**保暖** 尿酸结晶(痛风石)的局部沉积与温度密切相关,寒冷往往更容易造成痛风石形成。保暖、促进肢体血液循环,对延缓痛风石形成有一定帮助。

**饮食调控** 脊柱痛风患者比单纯四肢痛风患者的饮食控制更严格:不饮酒(不管是啤酒、白酒还是红酒),不喝饮料和果汁;不要吃内脏(肝、肾、脑等)、浓汤(浓肉汤、火锅汤)、部分海鲜(小鱼干、牡蛎等);可适量吃畜肉(猪、牛、羊等)、禽肉(鸡、鸭、鹅等)、部分鱼肉(鲤鱼、鲫鱼、鳊鱼等);可放心吃蛋类(鸡蛋、鹌鹑蛋等)、蔬菜(所有蔬菜)、少糖水果(西柚、柚子等)。此外,建议多喝水。

**锻炼** 脊柱痛风患者本身脊柱骨性结构受到痛风病灶的侵袭,更易发生运动损伤。低强度的有氧运动更适合痛风患者。

此外,患者还要遵医嘱使用减少尿酸生成药物(别嘌醇)或促进尿酸排泄药物(苯溴马隆)。(据《生命时报》)



## 按摩加茶饮给肾脏双重保养

肾亏精损是产生疾病的重要因素之一。广东省第二中医院肾病科副主任医师雷天香介绍,在日常生活中,应坚持按摩加饮食调理,给肾脏双重保养。

按压足三里穴(膝盖盖骨外侧下方凹陷往下约4指宽处)。每次按压5分钟左右,早中晚各一次。

拍打肾俞穴(第二腰椎棘突下,左右二指宽处)。每次15~20下,早晚每次三组。

饮食调理。取枸杞5克,石斛3~4克,用200毫升开水泡水饮用。(据《羊城晚报》)