

冬季常见不适可以自疗

一入冬,有不少人就会出现一些当季常见的不适症状。有的人一到冬天就咳嗽不止,有的人因为嘴干舔掉了好几层嘴皮。在专家看来,这些身体不适多少与天寒、干燥有关。针对冬咳、嘴干、上火等当季不适症状,专家们分享了一些实用的自疗方法。

舔嘴保湿会越来越干

寒冬时节空气干燥,人的嘴唇容易出现干裂、疼痛和出血等不适。不少人喜欢用舌头舔嘴唇,以为这样可以湿润和舒服一些,但结果却适得其反。这是因为唾液含有淀粉酶等物质,舔在嘴唇上,就好像

抹了一层糨糊,等水分蒸发完了,嘴唇会更干燥,更容易起皮。

郑州大学第二附属医院中医科陈红涛主任医师提醒,要想缓解嘴干不适,首先要注意多喝水,保持环境中的湿度,并适当使用润唇膏等。此外,可以泡上一杯“双冬茶”,日常饮用。方法是:取麦冬、天冬各10克,可加少许白砂糖,放入杯中,用300毫升左右的开水加盖冲泡10~15分钟即可。

保暖过头也易引发咳嗽

寒冷干燥的冬季对呼吸道来说,无疑是雪上加霜。此时,很多老人会出现

频繁咳嗽的症状。入冬后,一定要做好呼吸道保暖工作,尽量穿高领的衣服,每天坚持用冷水洗鼻腔,用淡盐水漱口。

保暖过度也易引发咳嗽。比如,有些人将室内温度调得过高,造成室内外温差过大,结果容易引发风热咳嗽,多表现频咳、气喘等。另外,在暖气屋里待久了,也会因为干燥而咳嗽,多表现为干咳无痰、口燥咽干等。

江苏省中医院营养科营养师汪燕介绍,针对冬季干咳,橙子皮可以派上大用场,用干橙子皮泡水当茶喝,不管是风热与风寒性咳嗽都适用。针对无痰干咳,可以喝点银耳百

合饮。取银耳10克,用水泡发放入碗中,加冰糖20克、百合10克,放入蒸锅,隔水炖1小时,拌入蜂蜜,早晨起来空腹食用即可。

上火按摩俩穴可祛火

气候干燥加上食疗进补,冬天上火的人也特别多。南京市中西医结合医院治未病科主任倪正说,上火虽是小事,但不理睬的话,容易引发烂嘴角、流鼻血、牙痛、便秘、痔疮等不适或疾病。

为预防上火,倪正建议平时多按摩祛火穴。照海穴(位于足内侧的内踝尖下方凹陷处)有吸热作用,按压此穴能缓解咽干、

目赤、失眠等由于阴虚火旺引起的症状。按压时感到酸、麻、胀就可以,按压时间不宜太长,每次5~10分钟即可。位于脚心的涌泉穴有滋阴降火的功效,经常按摩可以缓解上火引起的口干、眩晕、焦躁等。按摩方法是将拇指放在穴位上,用较强的力气揉20~30次,晨起和睡前按摩效果较好。

心情差要补营养

冬季万物凋零,部分人容易触景生情,出现情绪波动、焦虑抑郁的情况。广东药科大学附属第一医院临床营养科主任赵泳谊表示,冬季会出现抑郁情

绪,或是因为体内缺乏维生素C、铁、硒、钙、叶酸等营养元素。所以,想要对抗冬季抑郁焦虑,可以多吃一些“开心”的食物来调节心情,如香蕉、樱桃、红椒、全麦面包、巧克力等。

江苏省中医院脑病中心主任李如英建议,冬季要抓住一切机会多到户外晒太阳和参加运动。如果出现兴趣低迷的情况,可以吃点甜食。如果出现思虑过度的情况,可以喝点龙眼花。取龙眼肉25克、冰糖10克,把龙眼肉洗净,同冰糖放入茶杯中,冲沸水加盖闷一会儿即可饮用。随冲随饮,最后将龙眼肉一并吃完。

(据《快乐老人报》)

吃降压药出现水肿 须换药

几个月前,一位高血压老患者下肢出现了明显的水肿。开始,老人认为是疲劳所致。可水肿不断加重,在医生的建议下到心血管内科住院治疗。诊治过程中发现,这位老先生一直服用苯磺酸氨氯地平(络活喜)治疗高血压,水肿是氨氯地平副作用导致的。医生让他停用了氨氯地平,改用其他降压药后,老人的水肿逐渐消退。

其实,一些降血压药在扩张血管、降低血压的同时,可能导致水肿,其中氨氯地平 and 硝苯地平引起水肿的报道较多,有文献报道其水肿的发生率为5%~28%。其他降血压药也可能导致水肿。

降压药引发的水肿与药物剂量有关,剂量越大,发生率越高。另外,老年人、女性、肝肾功能较差的患者更容易发生水肿。水肿最常发生的部位是双下肢,但严重者水肿可波及全身,甚至导致心包积液、腹水、胸水。高血压患者如果在治疗过程中出现下肢水肿,一定要到医院检查,把所服用的药物告诉医生。如果确诊水肿为降血压药所致,应该换一种药物治疗。(据《北京晚报》)



得了虹膜炎别乱滴眼药水

眼睛不舒服,去药店买点眼药水滴。很多人会这么想,包括53岁的吴先生。8年前,他左眼突然又红又痛,还因乱滴眼药水差点儿失明。近日,他右眼不适,在妻子的要求下去医院,他8年前左眼险些失明的“元凶”——虹膜炎才被揪了出来。

时隔8年右眼复发虹膜炎

最近,吴先生突然感觉右眼不舒服。这种不舒服的滋味,他在8年前体会过,当时是左眼又红又痛,一看见强光就流泪。为了尽快摆脱这些不适感,他每天频繁滴眼药水。后来,吴先生的眼睛没那么疼了,但视物越来越模糊。8年过去了,他仍没搞清当年自己的左眼到底是咋回事。这一次,吴先生突然右眼不舒服,红、

胀痛、畏光。在妻子的要求下,他去了医院,检查发现是早期虹膜炎。

容易和两种眼病混淆

据眼科专家介绍,虹膜炎又称前葡萄膜炎,这种炎症不是细菌引起,而是跟自身免疫反应有关,受凉感冒、熬夜、压力大等都可能诱发,有些人还会反复发作,有的患者几乎每个月复发一次。这个病要以预防为主,容易越犯越重,所以尽量在第一次发病时彻底治好。

虹膜炎的主要症状是眼睛红、疼痛、畏光、视力下降,严重者还会瞳孔粘连。这个病容易与结膜炎、青光眼混淆,但区分并不难:虹膜炎与结膜炎虽然都有眼红的症状,但结膜炎一般不疼,且分泌物特别多,翻开看眼睑板也是红的;青光眼

急性发作时,也会眼红、胀痛,但往往眼压很高。

建议做风湿免疫检查

引发虹膜炎的病因很多,除眼外伤使细菌、病毒、异物等入眼导致炎症外,全身性疾病也是引起虹膜炎的重要原因之一。中国医科大学附属第四医院眼科主任医师李洪阳介绍,在他的临床实践中,约有1/3的虹膜炎患者不是单纯的眼病,而是由于风湿等全身性免疫疾病引起的。他建议患者去风湿免疫科做相关检查。

一旦确诊虹膜炎,应积极进行治疗。激素是常用治疗药物,但有副作用,一定要在医生指导下使用。虹膜炎有一定复发率,患者平时要注意眼部清洁和休息锻炼。

(据《洛阳晚报》《辽宁日报》)

越吃越饿可能是低血糖

最近,郭先生碰到了怪事。“刚吃完饭没一会儿又饿了,还感觉特别累。”郭先生出现症状后拖了几天,直到感觉陷入了“越吃越饿,不吃不饿”的怪圈,这才到医院就诊,结果被确诊为食饵性低血糖。而且,郭先生还患上了2型糖尿病。

河南科技大学第二附属医院内分泌科主任李雪峰表示,食饵性低血糖比较隐匿,一般发生在餐后1.5小时至3小时内,患者会出现心慌、手抖、饥饿、乏力感等症状,吃甜食后可缓解症状,摄入过量单糖食物(如蜂蜜、大米等)、大量饮酒是诱因。食饵性低血糖容易被忽视,是因为很多人认为饭后不可能出现低血糖。

食饵性低血糖多发生在2型糖尿病早期人群身上。建议人们平时应注意低血糖的非典型症状,特别是糖友,对全身不适感、困倦等非典型症状要提高警惕,低血糖严重者可出现神志不清、昏厥,甚至猝死。由于机体内葡萄糖代谢紊乱,有些糖友在血糖高的情况下也会出现饥饿感,如果此时再进食,反而会让血糖升得更高。最好的处理方法就是立即测血糖,根据数值再采取措施。此外,预防低血糖,糖友要定时定量进餐、戒酒、控制运动强度。如果频繁发生低血糖,要及时跟医生沟通,药品减量或是换药。

糖友在冬季要注意血糖仪和试纸的保存。一般来说,血糖仪正常工作温度在10℃至40℃,低温环境下,血糖仪的测量精度就会大受影响。糖友将血糖仪由低温的室外带入室内后,需将其静置半小时左右再用。试纸同样怕冷,其保存的适宜温度是4℃至30℃。(据《洛阳晚报》)

银花乌梅液可治手足癣

金银花60克,乌梅30克,加水煎半小时,滤取药液,药渣加水继续煎煮,将两次所煎药液20~30毫升备用。用时,用棉签蘸取药液涂擦患处,每日5次,连续5~7日即可治愈。

手癣、足癣都属真菌类感染性皮肤病。中医外治多选清热解毒、杀菌止痒类中药为主。研究表明,金银花有抑菌、抗病毒、抗炎、解热等功效。乌梅主要有敛肺、涩肠、生津功效,常用于久咳、久痢(泻)、消渴等证。临床发现,乌梅治血虚风燥所致的皮肤瘙痒、顽癣,疗效也较好。二味合用,可以起到解毒祛风、抗菌止痒作用,用于手足癣当有较好效果。(据《重庆商报》)