

气温走低 呼吸道和消化道疾病多发

这个冬季如何守护健康?

民生头条

□ 全媒体记者 方芳
通讯员 龙皖江 文/图

小雪节气过后,气候干燥、冷暖多变,因昼夜温差大,易发生季节性疾病。记者走访市立医院、第一人民医院、116医院等了解到,近期,儿童呼吸道和消化道疾病多发,成人上呼吸道感染症状较多,慢性气道疾病易复发。

呼吸道和消化道疾病多发

11月26日,市立医院内,不少家长带着孩子在门诊大厅座位上等候看诊。一位正带着孩子在儿科就诊的家长说:“孩子这几天有发烧症状,在家用了退烧药还有点反复,带她来看诊,刚检查了C反应蛋白指标偏高,医生说还是呼吸道感染引起的。”

“10月份以来,儿科门诊接诊量明显增多,比8、9月份增加30%。”市立医院儿科医师饶军说,近段时间,儿科常见病主要是呼吸道和消化道疾病,还有因降温和接触过敏源,导致急性喘息性支气管炎、哮喘患儿病情复发。

饶军近期接诊了一例患儿重症肺炎合并心脏畸形,他建议,对于部分早产的孩子、婴幼儿期感染过重症肺炎,或合并心脏发育畸形等基础疾病的儿童,一旦出现发热、感染呼吸道消化道症状,要及时就医,其病情进展比同龄孩子快;另外一般儿童如果出现持续发热症状、精神不佳、呼吸异常,或者高热腹泻脱水症状,要及时就医。日常要注意饮食均衡、手口卫生,房间要勤通风,保证空气流通,减少聚集,在人多的地方记得戴口罩。



“近期天气转凉,上呼吸道感染患者较多,主要症状是感冒发烧、咳嗽咽痛,部分感染肺炎。此外,这个季节慢性气道疾病的患者易复发。”呼吸与危重症医学科副主任医师李长东说,前两天接诊了一名80岁的老慢支患者,这名患者上个月刚出院,最近因天气变化导致感冒加重病情。

李长东医生提醒,天气变凉之后,慢性气道疾病患者应尽量避免受凉感冒,注意防寒保暖,及时增减衣物,并建议接种流感疫苗和肺炎疫苗。随着天气变冷,人们倾向于待在室内,人群密集和不良的通风条件增加了病毒在封闭环境中传播的机会。

合理养生 守护健康

连日来,市中医院内分泌科门诊量也有所增加。“接诊的多为一些久咳不好的患者,还有便秘、失眠患者。”内分泌科主任沈伟介绍,久咳不好和秋冬季节寒冷有关。“最近失眠患者也比较多见。中医认为,肺与秋气相应,秋风冷雨,花木凋零,万物萧条,易产生抑郁情绪,导致情绪不稳定,睡眠质量降低。”沈伟建议,秋天自我调养要做到内心宁静舒畅,切忌悲观伤感,即使遇到伤感的事,应主动予以排解。

说到秋冬季节养生,沈伟从饮

食、起居、精神和运动四个方面分析建议。

饮食养生。秋季宜多吃酸性食物,如苹果、橘子、猕猴桃、白萝卜、白梨等,以收敛肺气。少吃辛辣食物,如葱、姜等,避免发散泻肺。多吃银耳、豆腐、百合、蜂蜜、糯米、粳米、豆芽等有润肺作用的食物。冬季宜多吃温润滋补和驱寒的食物,如红糖桂圆姜茶、羊肉萝卜汤、人参黄精茶等。可增加温补的食物,如羊肉、姜、当归等,同时避免过度进补。可食用一些养生粥,如麦门冬粥、枸杞粥、黑芝麻粥、核桃粥等,这些粥品具有益胃生津、滋补肝肾、润肠通便等功效。

起居养生。早睡早起,适当增加睡眠时间,避免过度运动。注意添加衣物,防止因受凉而伤及肺部。睡前用温热水泡脚,可加快血液循环。

精神养生。保持内心宁静,情绪乐观,舒畅胸怀,抛开一切烦恼,避免悲伤情绪。有意识保持乐观积极的心态和稳定情绪,避免大喜大悲大怒等不良情绪。

运动养生。进行适量运动,如八段锦、太极拳、慢跑和快走等,以微微出汗为宜。秋季可根据气温适当早起运动,冬季早上气温低,不建议老年人早起外出运动。运动前一定先热身,避免拉伤。

晴天开启“霸屏”模式 最高气温稳步回升

本报讯(见习记者 唐秀婷)本周天气舞台由阴雨“开场”,带来了明显的阴冷感。好在昨天开始,太阳重新夺回了主导权,早早地冲破了云层的枷锁,将光芒洒向大地。在暖阳助力下,午后时分气温升至12℃,暖意融融。

最新天气预报显示,本周宜城开启晴天“霸屏”模式,太阳“出勤率”高。白天气温将被按下“增暖键”,最高气温呈现出稳步回升的态势,预计在本周日攀升至17℃左右。

在这样的好天气里,大家不妨尽情享受大自然赐予的美好。无论是把家中的衣物被子拿出来洗洗晒晒,还是外出散步、享受阳光,都是极其惬意的选择。

在享受温暖的同时,市民们也需要留意早晚温差的变化。尽管白天的气温逐渐升高,但早晚又是另一番景象。太阳“休息”时,大气的保温作用弱,夜晚地表热量散失较快,气温会明显下降。本周最低气温基本维持在3~6℃之间,寒意仍存。早出晚归的市民们一定要注意添衣保暖,以防感冒等疾病的发生。建议在早晚外出时,佩戴帽子、手套等防护用品,有效抵御寒冷侵袭。

随着11月逐渐步入尾声,关于安庆何时正式步入冬季的问题也日益受到人们的关注。市气象台表示,目前安庆尚未入冬,具体情况还需根据后续气温变化来判断。

据省气象部门预测,今年冬季沿淮淮北雨雪量较常年偏多,淮河以南较常年偏少,有较为明显的阶段性低温雨雪天气,出现区域性寒潮的可能性较大。

近日安庆天气情况:今日,晴,3~13℃;明日,晴,3~14℃。

安庆市新闻传媒中心

《家有喜事》

全媒体推广计划

金榜题名 喜结连理 故友重逢 长辈寿辰 乔迁新居 添丁进口

全城共贺

只要598元,出租车顶屏、3D电子屏、报纸、广播、电视全媒体呈现

联系电话: 5518686