

夏秋换季,这些疾病要注意



王鹏作(新华社发)

夏秋换季期是很多疾病的高发时期。这个时期应该注意哪些健康风险?该如何做好防护?近日,中日友好医院多位专家对此进行了解答。

肠道传染病患者切勿滥用抗生素

近期降水增多,有的地方出现暴雨洪涝灾害,当地群众应注意哪些疾病流行?“肠道传染病是洪涝灾害后最常见的疾病。”感染病科主任马安林介绍,肠道传染病最大的特点是“病从口入”,不洁的水源和受污染或变质的食物都会导致肠道传染病的发生。

“感染肠道传染病,通常会出现腹痛、腹泻等症状,也就是老百姓常说的‘拉肚子’。”马安林提醒,老年人和儿童是肠道传染病的易感人群,感染后可能出现重症病例,导致休克和脏器衰竭,因此一定要引起高度重视。

专家提醒,对肠道传染病要以预防为主。夏秋之际气温多变,既要避免中暑,也不宜过度吹空调,长时间吹空调会

影响人的免疫力,进而削弱人体抵抗细菌的能力。

“洪涝灾害后,也要注意预防霍乱。”马安林表示,虽然现在霍乱越来越少,但是仍有个别散发,尤其在洪灾以后容易发生。在发生剧烈腹泻或剧烈腹痛时,要意识到可能是霍乱,到肠道门诊及时就医。

洪涝灾害后如何避免传染病?“要管理好水源,管理好粪便。”马安林说,洪涝灾害后进行消毒非常重要,要及时清理垃圾,改善环境卫生,配合相关部门做好环境消毒和灭蚊、灭蝇等工作;及时清理积水,清除粪便;保护水源,做好饮用水的消毒管理,不喝生水;饭前便后要洗手,少吃生冷食物,注意食品卫生清洁,不吃过期食品,不吃被污水浸泡过的食物等,防止“病从口入”。

“儿童发生腹痛或腹泻,有些家长不清楚病因,就给孩子大量使用抗生素,这是错误的。”马安林说,如果是由化学毒素或诸如病毒引起的腹泻,抗生素并无疗效。因此,在治疗时,一定要分清是儿

童的腹痛、腹泻到底是消化不良、细菌感染、病毒感染,还是其他原因导致的,要对症下药。

心脑血管疾病患者运动有讲究

秋燥将至,早晚变凉,不少人感觉颈肩腰腿不舒服。康复医学科主任江山介绍,夏秋季节转换之际是腰痛高发时期,门诊中不仅有老年人,也有不少年轻人前来就诊。

江山提醒,有腰痛问题的患者不要维持同一个姿势太长时间,无论是坐着还是站着,每隔40分钟就要变换一次姿势,起来活动一下;如果出现腰痛,不要想当然地认为是肌肉或骨骼出了问题,要去医院请医生帮助诊断,排除其他可能。确定是肌肉或骨骼的问题后,可以在医生指导下做物理因子治疗。医生还会根据患者的个人情况,开具运动处方,给出适合患者的运动方式、运动频次和运动量建议。

专家表示,要选择早上或傍晚天气凉爽的时候进行运动,按处方锻炼身体,才能达到良好效果。

“秋季来临,心脑血管疾病也进入高发季。”江山说,心脑血管疾病患者如果在寒冷的环境中运动,容易导致血管痉挛,引起心脑血管病发生,因此这类患者运动时一定要保暖。与此同时,心脑血管患者以老年人为主,多数合并有糖尿病、肺部疾病等基础病,因此建议在专业医生的指导下,选择合适的运动方式,一般推荐游泳、快走等方式。

在运动时长方面,江山建议,一般一周保持3次有氧运动或2次肌肉力量训练,肌肉力量训练应包括10—15分钟的热身环节,20分钟训练,再加10分钟平复环节。

“如果有基础疾病,建议在医生的指导下进行肌肉力量训练,监测一次之后,如无异常,患者可自行在家中训练,同时要保持定期复诊。”江山说。

慢性气道疾病患者警惕病情加重

“夏秋换季之时,要注意预防哮喘加重,哮喘是呼吸系统中最常见的慢性气道疾病。”呼吸与危重症医学科副主任侯刚提醒,虽然哮喘在秋季和冬季更容易发生,但在夏秋换季时预防哮喘急性加重尤为重要,因为夏末秋初时的过敏原不比秋冬季节少,例如大雨过后,墙面会发霉,霉菌孢子就是很强的过敏原;夏末秋初天气依然炎热,患有慢性阻塞性肺疾病合并冠心病的老年人,在闷热的天气下,一旦出现心功能不全,就会加重呼吸困难,表现为慢阻肺加重。

此外,喘病患者在夏天往往会因为喘气变得顺畅而忽视药物的规律使用,当药物使用不规律时,慢性气道疾病就容易出现急性加重的情况。

如何预防慢性气道疾病加重?“要远离相关危险因素,其中非常重要的就是远离烟雾,不吸烟、避免二手烟。”侯刚提醒,秋冬季来临,即将进入供暖季,空气质量可能会发生变化,慢性气道疾病患者在空气污染天气外出时一定要戴好口罩,可使吸入的气体更加湿润,同时也将有毒、有害颗粒排除在体外。

与此同时,还要注意远离过敏原,像一些潮湿、发霉的地方,或者容易引起花粉过敏的植物。“如果有朋友、亲戚明确了流感等呼吸系统传染病,尽量不要去探望,如果探望一定要做好个人防护。”侯刚说。

“在秋季,入冬之前可以接种流感疫苗,也可以接种肺炎球菌疫苗预防感染。”侯刚提醒,慢性气道疾病患者要继续巩固气道疾病的治疗,吸入的药物要规律使用、规范使用。

同时,这类患者要积极治疗共患病,例如合并糖尿病患者,如果血糖控制得不好,很容易导致呼吸道感染,从而引起慢性气道疾病的加重。此外,还要注意保持健康的生活方式,坚持合理饮食、适当锻炼等。 □王美华

如何缓解悲秋情绪

多做这些运动助你平安度秋

秋季,虽没有了热忧心神,但人们容易产生悲伤的情绪,俗称“悲秋”。现代医学研究表明,秋季日照时间变短,人体分泌褪黑素增多,抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌,易使人感到情绪低落。

“有研究发现,锻炼可诱发积极的思维和情感,这些积极的思维和情感对抑郁、焦虑等消极心境具有抵抗作用。”上海市第一人民医院康复医学科副主任医师缪芸表示,适当的运动可以增加机体的摄氧量,对于情绪控制助益大。

“登山不失为秋季锻炼好的方式。登山有益身心放松,不仅能欣赏秋日美景,登高望远还有利于开阔心胸,同时还能促进登山者的神经、心血管、呼吸和肌肉骨骼系统的健康。”缪芸表示,登山时,随着高度在一定范围内的上升,植被丰富的山地大气中的负离子和被称为“空气维生素”的负氧离子含量越来越多,置身其中如同进行了一场“森林浴”。爬山运动加之气压的轻度降低,能促进人的生理功能发生一系列适应性调节,使肺通气量、肺活量增加,血液循环加速,脑血流量增加。

另外,慢跑也是一项理想的秋季运动项目。慢跑不仅能增强血液循环、改善心功能,还能改善脑部的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻动脉硬化,使大脑能更加高效地工作。慢跑不仅对身体健康有好处,还对心理健康也有好处。跑步时会增加体内啡肽的分泌,缓解焦虑与紧张,使人感到更快活。

“秋季锻炼不当也会伤身。”缪芸提示,秋季温度低,身体会反射性地出现血管收缩,柔韧性降低,关节活动范围减小等情况。因此,锻炼前要充分做好准备活动,防止关节韧带损伤、肌肉拉伤,避免心率过快提高,准备活动的时间和内容以身体微微发热为宜。另外,秋日清晨气温低,应根据户外的气温变化来增减衣服。锻炼后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防着凉。 □闫妍 陈子源

三种皮肤病专找坏脾气

人们感到高兴的时候,看起来容光焕发、神采奕奕;忧愁苦闷、情绪差的时候,往往会面容憔悴,皮肤变得灰暗无光,甚至形成黄褐斑。天津市中研院心身疾病科主任医师顾松提醒,以下三种皮肤病专找“坏脾气”。

痤疮 精神压力会促进肾上腺皮质激素、雄性激素的分泌,诱发痤疮,还会增加皮损部位的神经肽类物质分泌,加重炎症反应。心火上炎,血中热毒郁结,面部易生痤疮。

斑秃 焦虑、急躁或悲观、情绪敏感的人易发生斑秃。斑秃患者本身的心态是发病基础,随着心态的改善,大多数患者的症状也会好转。

湿疹 有研究表明,很多患者在发病前及病程中,应激性生活事件较多。压力、失眠、过度疲劳、情绪变化等因素,均可诱发或加重湿疹。因此,除了遵医嘱外,患者也要重视心理健康,避免过度紧张。

中医专家支招,要善于利用情志调节治疗皮肤病。七情引起的皮肤病变,在治疗上务须身心同治。所谓“治心”者,着重精神因素和心理治疗,通过语言开导,使其移情易性,消除心理障碍;或采用舒肝、宁心、安神、镇静等药物治疗。 □狄慧

动不动就落枕 难道是颈椎有问题

生活中不少人都有这样的感受,工作了一天回到家想好好睡一觉——结果第二天早上起来落枕了,头只能偏向一侧,一动就疼,太难受了!明明睡觉前还好好的,怎么第二天就落枕了呢?而且还有人经常落枕,甚至影响到日常生活。可能有人会说,经常落枕是不是说明颈椎出了问题?听听医生怎么说。

落枕≠颈椎病

事实上,落枕≠颈椎病!落枕和颈椎病是两码事儿!

落枕,学名叫颈部肌肉痉挛,是急性的颈部软组织损伤。这就像我们跑步腿抽筋一样,落枕就像是脖子的肌肉抽筋了,这种情况多是由于睡觉姿势不好或长期低头办公或学习、颈部受凉等引起。

一般情况下,落枕的状态是暂时的,多数情况休息3—7天可自行缓解。

频繁落枕要当心

如果动不动就落枕,还带有肩膀疼、脖子疼,或者落枕的症状久久不能缓解,这个时候可能就不仅仅是小小的落枕问题了。

这种情况有可能是长期的慢性退变造成了颈部肌肉的痉挛,比如肌肉筋膜炎产生颈部疼痛。这就说明您的颈部肌肉长期得不到充分的休息和放松。比如经常在办公、学习时采用不良姿势,总爱长时间低头玩手机等,这些都会造成或加速颈部肌肉退变。

如果您经常出现这样的颈部疼痛,建议去医院拍片检查。届时,就可能查出颈椎曲度特别直,或者出现

后弓的异常。这样的颈椎曲度丢失很常见,而这时就不是真正的落枕了,而是颈椎病的一个早期表现。

保护颈椎别老低头

总结一下,如果偶尔姿势不正确引发落枕并不是颈椎病。但是需要注意,不想再次落枕,平时生活中就要保持正常的姿势,减少低头时间,做一些颈部肌肉锻炼,选择高度适宜的枕头,注重颈部保暖等,这些措施都能很好地保护我们的颈椎。

不过,如果经常性落枕,脖子疼痛就说明颈椎健康告急,已经处在亚健康状态,至于最终会不会发展成颈椎病,就看今后怎么做了!如果从此刻就开始保护颈椎,在这个阶段坚持做到少低头、做颈部锻炼和保养,就能极大地避免颈椎病的出现。 □王作伟

坚持三级预防 加强过程评估

——《儿童青少年近视防控公共卫生综合干预技术指南》看点解读



新华社北京8月31日电(记者顾天成 吴思)改善学校—家庭—社区视觉环境、落实日间户外活动2小时和体育锻炼1小时、每学期开展视力不良筛查不少于2次……30日,国家疾控局印发《儿童青少年近视防控公共卫生综合干预技术指南》,从公共卫生维度提出推进儿童青少年近视防控适宜技术和综合干预措施。

近年来,我国儿童青少年近视呈高发、低龄化趋势。中国疾控中心监测数据显示,2018年至2021年我国儿童青少年总体近视率波动下降,取得积极进展,但近视低龄化是防控核心难点,要实现2030年防控目标还需持续加力推进。

儿童青少年近视防控是一项系统工程。指南明确,要坚持三级预防策略,加强一级预防,推进二级预防,落实三级预防。其中,在一级预防环节,围绕近视病因理论最新进展,指南提出近视风险行为监测评价与干预、学

校—家庭—社区视觉环境改善、日间户外活动2小时和体育锻炼1小时、师生家长全员健康教育等具体公共卫生干预技术。

北京大学人民医院眼视光中心主任医师王凯表示,控制用眼时间和距离、加强良好光照下户外活动是儿童青少年近视防控的核心。指南提出的“落实校内1小时日间户外活动”“紧抓校外1小时日间户外活动”引发业界共鸣,做好这两件事重在“家校联动”。

学校上下午各安排1个30分钟的大课间活动,班级“护眼小卫士”督促同学课间10分钟走出教室,推荐儿童青少年全程或阶段性走上学、鼓励家长周末及节假日和孩子走向大自然、通过近视防控主题班会等形式普及近视防控知识……指南给出许多具体实施措施与建议,提升可操作性。

在二级、三级预防环节,指南提出注重视力健康筛查,加强近视分级管

理,做到早预警、早发现、早诊断,建立近视风险预警模型;做好近视分级与矫正,科学配戴眼镜,对存在眼底病理改变和其他并发症的儿童青少年,家长要及时带孩子到专业医疗机构经专科医生诊治。

“指南提出的‘三早’,立足更好地从源头控制眼部疾病的发生、发展。”贵州省人民医院眼科副主任医师张建勇认为,青少年眼健康需要医防协同,共同呵护。

指南明确,专业机构在筛查学生视力时,对发现高度近视及近视进展快速的儿童青少年要及时提供转介服务,实现公共卫生与临床矫治的融合。

安徽医科大学公共卫生管理学院院长陶芳标表示,此次出台的指南,不仅为公共卫生机构专业工作者提供了可推广的具体公共卫生干预技术,同时也总结了《综合防控儿童青少年近视实施方案》5年来实践经验和近视防控最新科研成果。指南以日间户外活动和体育活动作为主要抓手,可促进儿童青少年近视、脊柱弯曲异常、超重和肥胖等多种疾病的协同防控。

有了高质量的技术指南,加强过程评估和效果评价十分重要。根据指南编写说明,各地应综合施策,及时解决实施过程中出现的困难和问题,探索具有地方特色的近视防控公共卫生综合干预行动方案。在落实近视防控综合干预行动的同时,加强过程评价工作,将定性和定量研究相结合,全面分析近视防控综合干预行动的可行性、有效性等,实现干预过程与效果评价的统一。

“大夫,这个药我回家后需要放冰箱吗?”“有效期到啥时候,有没有更远的有效期?”……诸如此类的问题,在门诊很常见。很多人都以为,只要在有效期内,药品就可以使用。尤其是需要长期服用的肿瘤患者,往往因为疏忽对待或保存方法不当导致药品过期失效,影响自身用药。

药品有效期是什么意思?患者如何确定家里的药品有没有过期?今天就带大家了解一下药品有效期的相关知识。

储存药品须合理

药品有效期是指药品在规定的储存条件下,能够保证质量的期限。购买药品后,大家应在第一时间认真阅读说明书,按照要求储存药品,需要注意以下几点:

温度 常温:10—30摄氏度。大多数口服药品均适用此保存方式。阴凉处:不高于20摄氏度。一些抗肿瘤药物的针剂均要求在避光、密闭、阴凉处保存。凉暗处:避光且温度不高于20摄氏度。冷处:2—10摄氏度。抗肿瘤药物注射液,尤其是新型的抗肿瘤药物,一般的储存条件是2—8摄氏度。

需要注意的是,冷藏应该放在冰箱保鲜室,而非冷冻室。另外,对于需要冷藏的药品,在从医院带回家的过程中,也建议全程冷链保存。有条件的可以使用便携式冷藏箱,或者用毛巾将冰块包裹,与药品放在一起,到目的地后第一时间放入冰箱保鲜室。

湿度 湿度一般在35%—75%为宜,不建议将药品放置在洗手间、厨房等相对湿度较大的区域。

避光 避免日光直射。

如何正确看有效期

药品有效与否取决于两个条件:一是按要储存,二是药品原包装未拆封。大家可以根据药品包装上标注的有效期或失效期来判断药品是否过期。

常见的药品有效期标注方法有两种。一种是用“有效期至”表示。其具体标注格式为“有效期至xxxx年xx月”或者“有效期至xxxx年xx月xx日”;或是用数字和其他符号表示,如“有效期至xxxx.xx”或者“有效期至xxxx/xx/xx”等。国内大多数药品采用这种方法。举例来说,有效期至2025/03/16,表示该药可用至2025年3月16日。

另一种是用“失效期”表示,如失效期2024/08,表示该药可用至2024年7月31日;失效期2025/10/31,表示该药可用至2025年10月30日。目前这种表示方法已很少使用。

药品使用期限要了解

鉴于药品有一定的“保鲜期”,建议大家每3个月整理一次家庭药箱,查验药品的有效期。一旦发现有过期药品,应马上处理。不同药品的储存条件是不同的,为保证药品的质量和临床疗效,请大家认真阅读说明书中的内容,按要求保存。如有疑问,请及时询问药师或医师。

常见药品 开封后的使用期限

需要注意的是,药品原包装一旦被改变,也就是开封后,药品的有效期也就随之发生变化,此时称为药品的使用期限。

01 独立包装的胶囊或者片剂

有铝塑等独立包装的胶囊或者片剂,按照药品说明书规定的条件储存并且没有破损的,通常可以使用到有效期。

02 瓶装的药片

瓶装的药片,按照说明书要求储存,开封后的使用期限为6个月。

03 糖浆

糖浆剂开封未受污染的情况下,室温下可保存1—3个月(夏天不超过1个月,冬天不超过3个月)。

04 颗粒剂、散剂

颗粒剂、散剂多为塑料袋装药品,开封后最好在一个月内用完,如出现受潮、软化、结块、潮解等现象,不宜再继续使用。

05 软膏

软膏剂开封后,常温下最多可使用2个月。

06 眼用、耳用、鼻用制剂

我国药典明确规定,眼用、耳用、鼻用制剂,启用后最多可使用4周。如说明书中有明确注明启用后几天内用完的,则以说明书规定为准。