

预防呼吸疾病 提升免疫力是关键

秋冬是呼吸道疾病高发季节。最近,很多人生病发烧,医院门诊持续爆满。新冠、流感、支原体肺炎、腺病毒……病毒的多面夹击让我们面临着各种健康挑战。免疫力作为身体抵御疾病的第一道防线,对健康至关重要。

在快节奏的现代生活中,如何科学地提高免疫力?12月18日,记者就此采访了西安交大二附院主任医师徐尔迪。

注意均衡饮食

提高免疫力,饮食是基础。均衡的饮食能够提供身体所需的营养物质,促进免疫系统的正常运作。饮食的关键不在于吃得饱,而在于吃得科学、均衡。如何通过合理膳食提高免疫力?徐医生给出了五个方面的具体建议。

食物要多样化。中国居民膳食指南提出,每天要摄入12种以上食物,每周要摄入25种以上食物,并合理搭配各种食物。这些食物要均匀地分配到三餐,而不是集中在一餐。

摄入充足的优质蛋白。尽量选择蛋白质高、脂肪低的食物,选择清蒸的鱼虾、脱脂或低脂牛奶、去皮的禽类。优质蛋白固然重要,但不能摄入过多,否则会引发超重、肥胖和心脑血管疾病、糖尿病等一系列慢性疾病。

摄入新鲜蔬菜和水果。要选择含糖量较低的水果,如草莓、柚子、柑橘类水果等,确保食物中包含足够的维生素C、维生素D、锌等营养素,必要时也可以选择VC补充剂。

摄入充足水分,建议达到每天1500毫升至2000毫升的饮水量,保证充足的水分补充,这样有利于维持身体正常代谢功能,从而增强免疫力。

不能选择高糖、高油脂的食物,如薯片、糖果、炸鸡、蛋糕等,这些食物摄入太多也会打破营养摄入的均衡性,影响免疫力。

科学运动健身

“生命在于运动”,运动是提高免疫力的有效途径之一,可以促进血液循环,增加白细胞的数量和活性,从而提高免疫系统的防御能力。

通过运动来增强免疫力,首先要选择适合自己的运动项目。根据身体状况和兴趣爱好,选择适合的、安全的运动来增强自身抵抗力。可以选择快步走、慢跑、跳绳、蹬车等有氧运动,每天坚持运动30分钟,增强心肺功能和免疫力。

然而,过度运动也会造成身体疲劳和损伤,尤其是平时运动量少的人,一定要避免过度运动。运动强度通常可以通过心率来界定,人的最大心率是220和年龄之差。一般在中低等强度锻炼时,心率达到自身最大心率的50%至70%是适宜的。如果在运动中,心率超过了最大心率,就可能出现头晕等症,需要适当休息。

要将日常锻炼变成习惯,根据实际情况制定运动方案,循序渐进,持之以恒。如果运动时长不够,或是没有长期坚持,都无法获得好的健康收益。

尽早接种疫苗

接种流感疫苗是预防疾病、提高免疫力的有效手段。疫苗可以刺激人体的免疫系统,使其产生针对特定病原体的抗体,从而增强对疾病的抵抗力,还能有效降低重症和死亡风险。

徐医生建议大家积极主动、尽早地接种疫苗,这既是保护自己,也是保护家人。

人体针对流感病毒、新冠病毒这类病原体的免疫力大约维持半年到一年半。这也是流感疫苗需要年年新,年年打的原因。

老年人、儿童、体质较弱、有基础病等免疫力较差的人群,是秋冬季呼吸系统疾病的高发人群,建议尽早接种新冠、流感、肺炎球菌等疫苗。

需要注意的是,过敏体质、严重慢性疾病患者及近期身体不适的人群应咨询医生后考虑是否接种。

正确佩戴口罩

戴口罩是预防呼吸道疾病的重要措施之一,可以降低感染风险,从而在一定程度上保护免疫力。

口罩可以阻挡空气中的飞沫和颗粒物,减少病原体进入呼吸道的机会,这对预防呼吸道传染病尤为重要。当周围的人咳嗽、打喷嚏或说话时,口罩可以阻止带有病原体的飞沫直接喷到口鼻部位,从而降低感染风险。

此外,口罩还可以提醒我们保持适当社交距离,减少人与人之间的近距离接触,进一步降低感染的风险。

徐医生建议单个口罩累计使用时间不超过8小时,口罩出现了脏污、变形、损坏、有异味时要及时更换。

还需要注意的是,为了保暖或者预防感染而佩戴多个口罩也是不可取的,佩戴多个口罩不仅起不到增加防护效果的作用,反而会增加呼吸阻力,并且可能破坏口罩的密合性。 □见习记者 陈沐妍

冬日“围炉”



冬日煮茶,一炉茶烟袅袅,透着浪漫情调。随着冬天气温逐渐降低,围炉煮茶再次受到了人们的欢迎。近日,在陕西榆林,一位女士和朋友在茶饮店里点了一份围炉煮茶套餐。然而,由于商家使用蜂窝煤当燃料,并且店内没有通风系统和安全措施,她和朋友不幸一氧化碳中毒,甚至晕厥送医。

记者发现,最近网上一些热搜,以及医院里收治的一些病人,都是跟围炉煮茶一氧化碳中毒有关。除了围炉煮茶,在室内用火炉吃火锅、烧烤、取暖,紧闭门窗用

燃气做饭,停车闭窗吹空调等,看似平常的行为,都有可能是一氧化碳中毒的“元凶”。

那么,一氧化碳中毒有什么表现,如何避免一氧化碳中毒?对此,12月20日,记者采访了西安医学院第一附属医院急诊科主任刘延峰和副主任医师高红艳。

“一氧化碳中毒是含碳物质燃烧不完全时的产物,经呼吸道吸入引起中毒。”高红艳说,一氧化碳无色无味,被人吸入肺中,与血红蛋白结合,生成碳氧血红蛋白,令血液失去运送氧气的功能,造成人体组织缺氧,出现一系列中毒症状。

高红艳进一步解释说,一氧化碳轻度中毒表现为头痛、眩晕、耳鸣、眼花、心悸、四肢无力、恶心、呕吐等。中度中毒者在轻型症状的基础上伴有烦躁不安、精神极

度兴奋或错乱,并逐渐虚脱或昏迷,皮肤和黏膜呈现煤气中毒特有的“樱桃红色”。重度中毒者深度昏迷,各种反射消失、出现大小便失禁、四肢厥冷、血压下降、呼吸急促、瞳孔放大、皮肤由樱桃红变为灰白或紫色,出现心肌损害和脑、肺水肿等体征。

“当发现有人一氧化碳中毒后,不要盲目进入,施救者必须迅速按下列程序进行救助。”刘延峰说,要打开门窗通风,勿碰触室内家电,以防爆炸,切断毒气来源,同时呼叫120或立即将患者送到就近的医院救治,将中毒患者脱离现场,转移到通风良好的地方,解开患者的衣领及腰带,清理鼻、口中呕吐物、分泌物,保持呼吸顺畅,同时要注意保暖,防止并发症发生。患者应保持安静休息,避免活动加重

氧的消耗,有条件的进行高浓度吸氧,如发生心跳、呼吸骤停,立即进行心肺复苏。

刘延峰提醒广大群众,预防室内一氧化碳中毒,应注意通风,尽量不要使用煤炉取暖,必须使用时一定要安装烟囱,并定期清理烟囱通道,保持烟囱通风良好,晚上睡觉时室内门窗不能完全关闭。不使用淘汰热水器,燃气热水器不能安装在浴室,应使用具有强排风装置的热水器,并需及时检查排风状况。开车时,不要让发动机长时间空转,车在停驶时,不要过久地开放空调,即使是在行驶中,也应经常打开车窗,让车内外空气产生对流。感觉不适即停车休息,驾驶或乘坐空调车如感到头晕、发沉四肢无力时,应及时开窗呼吸新鲜空气。

□本报记者 李旭东

别把干眼症不当回事儿



每逢秋冬气候干燥时节,“干眼”病人就逐渐多了起来,尤其是经常面对电脑、伏案工作的上班族,时间一长,眼睛容易疲劳,许多人认为干眼不是病,不以为然,置之不理,却不知道严重的干眼可以导致角膜神经纤维受损,敏感性下降。长期这样,将造成角膜的不可逆损伤,后悔莫及。

上周,西安市人民医院眼科来了一位30岁女性患者李子,记者通过白内障科室主治医师党星了解到,李子是一名大学辅导员,由于常年近距离用眼伏案办公,一周内眼睛出现了发痒的情况,而且一天比一天严重,总是要用眨眼和揉眼的动作来进行缓解。同时,李子说她还会伴随眼疲劳的情况出现,眼睛干涩、异物感明显加重,并出现视物模糊、眼睛胀痛,偶尔还会出现眼红、分泌物,给自己的工作和生活造成了很大的困扰。

党星发现,李子的睑板腺功能已经严重受损,无法正常分泌油脂。“眼球表面的眼泪没有了油脂的保护,很快就蒸发了,眼睛自然就会变得特别干燥。”党星表示,这是典型的脂质异常型干眼,大概率是由于用眼过度造成的,当然这也和她的职业

有关系。“老师的用眼强度很大,需要长时间通过电脑、手机工作,在注意力高度集中的情况下,眨眼次数减少,眼球表面的泪膜蒸发得更快。”

党星表示,干眼症是一种常见的眼部疾病,它可能影响到我们日常生活中的眼睛舒适度和视觉质量。一般症状有以下几点:眼睛感到刺痛、发干,甚至可能有灼热感;由于眼睛缺乏足够的润滑,视力可能变得模糊;光线过强时,患者可能感到眼睛更加敏感,产生刺痛感;眼睛表面缺乏足够润滑时,可能引起眼红和充血;长时间使用电脑或注视物体可能加重症状,导致眼疲劳。此外,越来越多的办公室人群长期在封闭的空调环境下工作,空气干燥且不流通,眼球水分蒸发过快,也会使泪液分泌减少,容易导致干眼症。

那么作为整天面对电脑的上班族,应该如何预防干眼症呢?

党星说,在无法改变工作性质的情况下,应高频率地进行眨眼动作,隔一小时至少让眼睛休息一次,做眼保健操帮助减轻眼部疲劳,或者通过使用人工泪液,可以有效缓解眼睛的干燥感,提供必要的润滑。热敷可以促进泪液腺分泌,改善眼部血液循环,有助于缓解干眼症症状。保持室内空气湿润,避免长时间使用电脑,注意眼部卫生,对于缓解干眼症都有积极的作用。长期从事电脑操作的人要注意饮食调理,应多吃豆制品、鱼、牛奶及新鲜蔬菜水果等。

眼镜族则最好使用双焦点镜片,或者在打字时,佩戴度数较低的眼镜,最好不要使用隐形眼镜。此外,在一些严重的情况下,要及时就医,进行药物治疗,如抗炎药或免疫抑制剂,以调节眼表面的免疫反应。 □本报记者 刘诗萌

“穿上就瘦”的保暖袜问题多

这几天,全国多地气温正在冲击40年来“最冷”纪录。寒潮中,“暖产品”走俏,包括颇受爱美人士喜欢的一种接近肤色的保暖袜,也被称为“光腿神器”,更有不少产品标榜“穿上就瘦”。殊不知,“神器”背后问题多多。

据了解,这类保暖袜腿效果靠面料紧紧包裹腿部实现,易引发皮肤过敏、甲沟炎、下肢肿胀、静脉曲张等症。该类产品的绝大多数为化纤制品,采取连裤袜设计,透气性一般,紧贴皮肤,加上冬季气候干燥,容易导致皮肤过敏,由于紧绷脚部,脚趾长时间呈弯曲状态,真菌在湿气较重的环境中大量繁

殖,会诱发甲沟炎、灰指甲等疾病。

除了健康隐患,企业宣称的“巨数更高保温”的说法也不可信。巨数(D值)是纱线细度单位,指9000米纱线的重量克数。比如,100旦(D)表示9000米长的纱线重100克。巨数越大,表示相同长度的纱线越重,如果是同类材质,纱线就越粗。根据企业的宣传逻辑,使用更粗纱线的保暖袜更厚更保暖。

但检测发现,大部分产品的实测巨数值与标称巨数值相差很大,保温率和巨数的高低也没有直接关系。 □任翀

西安90后小伙让中医走向数字化

12月1日至5日,在我国广州和美国硅谷同步举行的第七届世界整合医学大会上,西安小伙田政第五个出场,以《经絡量化拉近传统医学与现代医学的距离》为题,现场发表了主旨演讲。这不仅让无数人记住了“田政”这个名字,更让这位90后的观点成为大众追逐的新焦点。

本届大会探讨的是全人类整合医学的发展方向和实践,不仅吸引了来自美洲、亚洲、欧洲、澳洲和非洲的数千名医学专家和学者,而且标志着整合医学在全球范围内的重要进步和发展。而田政的目标是让中医走向数字化,用人工智能+大数据为中医药创新发展插上智慧之翼。

那么,田政是何人?有何过人之处?近日,记者在西安诚心堂专访了这位被评为“中国最具影响力科技创新人物”的传奇90后。

守正

“中医文化蕴含着中国古代人民对于大千世界的思考,对于世间万物生命的尊重。”田政说,自己深爱中医,爱它的渊博与严肃,更爱它的瑰丽与神圣。

1990年,田政出生于西安东郊一中医世家,从小跟随外公与母亲学习中医诊断及治疗。

1957年,《针灸秘验》一书中的“知热感度测定法”为老中医、田政的外公吴文虎老先生打开了一扇新大门——根据不同穴位对热的敏感度不同,踏出一条新的疾病诊疗途径。多年来,吴文虎对大量人员进行检测,对部分人群进行跟踪治疗。同时参考中医四诊法进行观察,最终推断出了经

絡量化“常数”,解决了几千年来中医诊断没有正常值的问题,为临床应用中草药及针灸治疗提供了准确的指导方向。

这让田政自幼便对中医文化产生了浓厚的兴趣——中医很神秘,外公很厉害。也是在这样的环境下,田政掌握了一手针灸的绝活。

“这种自小的熏陶让人刻骨铭心,逐渐走向从医之路,我没有任何犹豫。”田政说。为了能够学到更全面的医学知识与理论,高中毕业后,他又远赴日本、德国、美国,开始系统地学习现代医学。

据田政回忆,2010年,在机缘巧合之下与德国人赫尔曼相识,而这份相识也坚定了自己的人生抉择。当时田政外公用“知热感度测定法”给赫尔曼检测之后预言,他将来会有得高血压和心脏病的风险。

其回国不久,果然就因为反复的腹水感染而陷入昏迷。经过田政的针灸,他的症状明显减轻,腹水也在逐渐消失,并且成功从ICU转入普通病房,这让德国的主治医生都对中医神奇的医疗技术赞叹不已。

创新

百年养生精华,千年中医中药。中医起源于我国古代,是老祖宗几千年智慧的结晶,是华夏上下五千年传统文化的精髓,记载着国人同疾病作斗争的经验史,承载着人类为医学发展的优良品质。

从古到今,“望闻问切”是每位中医必经的步骤。如何进行改革,能开辟出一条既能快速解放医疗生产力,又能解决看病难、看病贵等社会问题的新路径,是田政多年来一直的思考。

拆了改,改了拆……凭借着对医学事业的热爱,以及守正创新的才能,田政在2015年正式创办了西安天巴生物科技集团有限公司,并自行研发出一套集诊断设备、相应诊断及处方软件、药检方法的专利。

他构建出了一套完善的人机互助诊疗模式,为使用人工智能中医诊疗设备及软件来进行生活习惯病、常见病、心脑血管疾病、肿瘤癌症等各项疑难杂症的诊断与治疗开辟出了新的路径,也实现了自己的设想。用田政的话说,这一创新成果不但成为了数字化医学诊疗的重大突破,更成为了自己人生路上的重要阶段。

发扬

“知热感度测定法”是一种常用的中医诊断方法,可以通过测定人体特定穴位的温度来判断身体的健康状况。其中,十二井穴是十二经脉的起始穴位,对于中医诊断具有重要意义。

“大多数同龄人是听着童话故事长大,而我却是听着治疗病例长大的。”田政笑称。

创办西安天巴生物科技集团有限公司以来,田政以外公的经絡量化研究为基础,将人工智能与大数据联合起来。在他人坚持与努力下,公司发明的经絡量化测试仪,囊括了电子诊疗笔、诱发电位测试仪以及显示屏、芯片等一系列产品。尤其令人不可思议的是,该芯片内置了经絡阴阳常数图及参考阴阳常数值的中医计算方法及对应关系。

奥妙在何处?“测试仪不仅能根据测试

结果自行判断所测经絡及相应脏腑的寒热及虚实状态,以及人体潜在的病理病症,还能提供中医药物处方,或临床针灸配穴方案。”田政自信地说,从理论和实践的双重角度,提高了中医经絡诊断的可操作性和可信度,为人们自行预判、诊断疾病及治疗提供了更加便利的条件和更准确的可参考治疗方案。

除此之外,田政还发明了通过对用药病人多次经絡能量量查对比,来确定药性及药物归经效果,精准量化药物作用,并且确定了其中可能存在的副作用。

“根据经絡能量变化,五脏六腑相生相克的关系得到了验证,他们也能够进一步验证不同经絡与各种物质检测指标的对应关系,同时也打破了药物质检的国际标准‘双盲对比实验法’的局限性。”田政说。

如今,作为日本同志社大学和德国弗莱堡大学双学位的获得者,田政不仅成为中国中医药科学院、世界中医药联合会最年轻的常务理事,更被中国科学家论坛及中国企业家论坛委员会评为“中国最具影响力科技创新人物”。而他所创办的公司,也一直致力于中医数字化诊疗的发展,围绕新型的医疗模式积极进行着实体建设、设备研发、软件开发等工作。

“在这个大数据时代,中医药学面临着重大的发展机遇。”田政表示,作为新一代的年轻人,自己未来将力求守正创新,取宏观之象、比微观之象,用对医学事业最诚挚的热情,打破传统中医药文化与现代科技之间的壁垒,用大数据驱动中医人工智能化,为健康中国贡献中医力量。 □本报记者 王何军

低温天气 关注心血管的“高危时刻” 近期,全国多地出现强雨雪天气,气温骤降 专家提示 冬季气候寒冷,心血管病的发病率普遍增加,在持续低温、雨雪和大风天气下更容易发病,公众要更加关注心血管健康 清晨快节奏苏醒 低温下的户外活动 泡脚或蒸桑拿过久 等情,都容易成为心血管的“高危时刻” 心血管在清晨时最脆弱,心肌梗死、心源性猝死等风险在早晨达到高峰 专家建议,早上苏醒后,不要立即起床,先平躺简单活动一下四肢和头部,3至5分钟后再起床上活动,不要立刻打开窗户吹冷风或用冷水洗漱 此外,低温环境下进行户外运动也容易给心血管疾病患者带来风险 低温天气,有心血管风险因素的公众 比如肥胖、有高血压、有糖尿病的人群 在泡脚和桑拿时需保持谨慎 心血管疾病患者应当及时做好血压和心率,甚至是血氧的监测,一旦出现胸痛、胸闷、呼吸困难、尿少、下肢水肿等情况,及时就医,避免延误治疗 新华社发(王威制图)