

老年人如何预防秋季高发疾病

秋季是很舒服的季节,但对于抵抗力较弱的老年人来说,天气渐凉,昼夜温差大,干燥、大风这些季节天气较难适应,容易患上秋季高发疾病,老人想要预防疾病该怎样做呢?

防鼻炎

初秋谨防急性鼻炎。夏秋之交,忽冷忽热的天气会造成鼻腔不适应,鼻腔内组织生理性充血,时间过长或过重,会造成病理性鼻炎。多数急性鼻炎都是由感冒引起,因此有病史的人在秋季要预防感冒,平时可用生理盐水清洗鼻腔,可预防干燥性鼻炎,或减轻发病症状。

防哮喘

哮喘需要提早预防,每年8月中旬至9月是哮喘高发期,有哮喘史的朋友需要加强耐寒锻炼,改善心肺功能,有冷空气过境时,需要戴好口罩。

防心梗

“昼夜温差大,气温在忽冷忽热的刺激下,人体血管受到刺激收缩,血管阻力增大,导致心血管负担加重,最容易诱发一些动脉硬化患者发生心血管疾病。”市中心医院急诊重症医学科杨医生解释道。同时,血管收缩紧张、血压波动较大,无论是心梗、脑梗都是发作的危险期。

防中风

秋冬季节气温低,人体受寒冷刺激后全身毛细血管收缩,血循环外周阻力加大,左心室和脑部负荷加重,引起血压升高,促进血栓形成,导致中风发生。中风发病急,进展快,病死率高,故在秋冬季节要切实做好中风的预防工作。防中风首先要做好高血压、冠心病、糖尿病等原发病的治疗,其次是注意及时发现先兆症状,如突发眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等,遇此类症状应速送医院诊疗。

防感冒

老人感冒是秋冬季节的常见病、多发病,感冒虽然不算什么大病,但若治疗不及时,就容易诱发多种危及生命的并发症,如肺炎、肺心病、哮喘及慢性支气管炎等。在寒冬季节,老年人要注意加强耐寒锻炼,调理好饮食,最好每天用冷水洗脸,热水洗脚,以提高免疫力,增强抗病力,防止感冒发生。

因此,防止老年疾病要保持情绪乐观,注意营养饮食搭配和日常保健,保持良好的生活习惯等。

(杨迪)

天天健康

驻马店市中心医院 联办
驻马店日报社

秋冬季节为何会嘴唇干?

一年四季嘴唇都很干,尤其到了秋冬季节更加严重,只要说话时嘴唇开合过大或是大笑,就会导致嘴唇开裂出血。每天勤喝水、敷唇膜、涂润唇膏……但嘴唇还是老样子,这是怎么回事呢?

其实,像这种情况,已经不是干燥的原因了,而是唇炎,中医称之为“唇风”“驴嘴风”。

引起唇炎的原因多由于风热犯胃、脾经血燥而致。现代医学认为,其发病与寒冷、干燥、日光照射、烟酒刺激以及咬唇、乐器吹奏等因素有关,还与习惯性撕嘴唇皮有关。

有的人感觉嘴唇脱皮影响美观,就习惯性地撕皮。嘴唇干燥脱皮的皮有一部分是和下面的黏膜连在一起的,撕皮会把下方的黏膜一起撕下来,导致出血

而形成血痂。

另外,很多人觉得嘴唇发干,出现皴裂,就会不自觉地舔唇,但结果常常适得其反,嘴唇的干燥症状反而加重,甚至导致唇部肿胀、结血痂。

情绪方面的因素如烦躁、愤怒、郁闷等会导致唇炎加重。乱涂润唇膏易引发过敏性唇炎,用了劣质润唇膏,嘴唇不但不滋润,反而不断脱皮、开裂,痛苦不堪,还伴有嘴唇发痒、红肿等。

中医有酸甘化阴的说法,日常可以食用一些滋阴生津的食物,如山药、荸荠、百合、芦根、松子仁、杏仁、蜂蜜等。这些食物均为药食同源之品,不仅养阴生津、濡润口唇,还能够补充人体缺乏的维生素。

中医治疗唇炎有没有特效

药呢?明代著名外科大家陈实功称治疗唇炎可“内服六味地黄丸自愈”,尤其是证属阴虚火旺、反复发作者,使用六味地黄丸内服疗效显著。

要特别注意,不要用手撕或用牙齿咬上面的皮屑,以免咬破后造成唇部的感染。

在完全控制后也要注意唇部护理,平时可使用医用凡士林保湿。多喝水,多吃水果,避免食用辛辣性和有刺激性的食物,如辣椒、姜、胡椒、麻油等,饮食要清淡为好,多吃一些新鲜的蔬菜和水果,可以喝点粥或绿豆汤等,有去火的作用。

一旦患上唇风尽量避免风吹日晒等外界刺激,外出时可以采取戴口罩的办法来防护。

(综合《中国中医药报》《老年日报》)

单侧咀嚼的危害

长期只用一侧牙咀嚼东西,不仅毁牙,还“毁容”。这是因为牙疼或其他原因保持了单侧咀嚼的坏习惯,会让经常咀嚼食物那边的面部肌肉越来越强壮,而另一边面部肌肉则由于经常不用而退化。

单侧咀嚼的危害:

1. 牙齿畸形、咬合关系紊乱。
由于反复向一侧运动,使下前牙的正中线向一侧错位,从而导致后边的牙齿形成刃对刃、尖对尖的咬合,甚至反咬合(下牙包上牙)。
2. 导致大小脸。
总是固定用一侧,该咀嚼侧经常得到锻炼,促进了颌骨及肌肉的发育,因此该侧面部组织丰满。经常不用或少用的那一侧因缺乏锻炼使面部组织发育较差、萎缩变小,从而造成发育不对称,一边脸大,一边脸小。
3. 易发龋齿和牙龈炎。
不用的一侧牙齿由于长期缺乏食物摩擦,而在牙齿间堆积大量的牙垢和牙石,容易发生龋齿并引发牙龈炎、牙周炎。
4. 牙齿磨损严重。
咀嚼侧牙由于长期过度负重会导致磨损严重。当牙齿遇到冷、热、酸、甜性食物时出现酸痛等症状,严重者会引起牙髓炎症而剧烈疼痛。
5. 易患颞颌关节病。
长期偏侧咀嚼使咀嚼侧关节的运动量过大,负担加重,会使两侧的颞下颌关节活动不协调,导致关系功能紊乱,出现张、闭嘴时关节弹响、疼痛、张口受限等症状。
6. 容易得胃病。
偏侧咀嚼的人常常是囫圇吞枣,很难使唾液中的淀粉酶与食物中的淀粉充分混合,从而增加了胃的负担,容易得胃病。

一旦由于偏侧咀嚼造成面部不对称等严重后果时,再想纠正很困难,所以需要积极面对、解决问题:

1. 去除有关病因至关重要。保持良好的口腔卫生,每半年去专业口腔诊所检查一次,发现牙病及时治疗。如果缺牙应及时采取相应的修复措施。
2. 坚持同时锻炼左右两侧咬肌。如果面部不对称尚不严重,而且年龄不大,日后畸形会逐渐消失。
3. 对于治疗恢复严重者或成年人,可以通过正畸治疗或是面部整形手术使之恢复。

(张慧莹)

食疗坊

海参粥

材料:海参、粳米

做法:海参用温水泡发,去内肠,剖洗干净,放入锅中加水煮烂后,放入粳米,加水与调料,同熬成粥。

功效:在中医学上“脑为髓海”,而“肾有生髓之效”,所以肾气、肾精的充盈会对一个人的大脑产生很大的影响。此粥有补益肾脏的作用,对治疗慢性疲劳综合征有一定的疗效。



口腔健康我先行

驻马店口腔医院 联办
驻马店日报社