

夏天调理,多吃杀菌瓜类蔬菜

● 陈小飞 记者 王松青/文 倪路/摄

夏天是各种传染病、肠道疾病发病的高峰期。常见通过蚊虫传播的有哪些传染病?哪些肝炎好发?老人如何预防“热中风”?如何预防手足口病?胃口偏差,我们该吃些什么?如何饮食调理?7月12日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752,邀请安徽省中医院感染二科主任医师施卫兵副教授与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经其本人审定。

本期指导专家
施卫兵



安徽省中医院感染二科主任,主任医师,副教授,医学硕士,硕士研究生导师,安徽省卫生厅第二周期中医临床学术和技术带头人培养对象。染病与寄生虫病学会委员,安徽省肝病学会委员,安徽省康复医学会肝炎与细菌感染专业委员会常委。

独家秘笈

从事中医、中西医结合诊治感染性疾病临床、教学、科研工作20余年,主攻各型肝炎、肝硬化、肝癌癌前病变、黄疸及腹水的研究。擅长运用中医、中西医结合方法治疗各种急慢性肝炎,黄疸型肝炎,肝纤维化,肝硬化腹水,脂肪肝,酒精肝,自身免疫性肝炎,肝癌,感染性腹泻,发热性疾病等。

胃口差多吃瓜类蔬菜

读者:炎炎夏日,胃口偏差,我们该吃些什么?

施卫兵:夏天正是瓜类蔬菜上市旺季,可以多吃冬瓜、黄瓜、丝瓜、南瓜、苦瓜、西瓜等,除补充人体的水分外,瓜类蔬菜都具有高钾低钠的特点,有降低血压、保护血管的作用。

多吃凉性蔬菜。夏季对人体影响最重要的因素是暑湿之毒,吃些凉性蔬菜,有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。

多吃“杀菌”蔬菜。夏季气温高,病原菌滋生蔓延快,是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节,这时多吃些“杀菌”蔬菜,可预防疾病。包括:大蒜、洋葱、大葱、蒜苗等。

尽量食用新鲜食物

读者:夏季温度高,容易吃到变质的食物,如何预防食物中毒?

施卫兵:食物中毒高发季节是7、8月份。夏季气温高,细菌易繁殖,人吃进了被细菌或细菌毒素污染的食物均可发病。潜伏期短,一般为数小时至2天,最短为1小时。主要表现为畏寒、发热、恶心、呕吐、腹痛、腹泻,多表现为同吃一种食物的人群集体发病。

注意饮食卫生是预防的关键。应遵守以下原则:食物新鲜,所有生鲜食品原料及调味料添加物要保持其鲜度;清洁,食物应彻底清洗,调理及贮存场所、器具、容器均应保持清洁;迅速,食物要尽快处理烹饪,做好的食物也应尽快食用;加热,食物要煮熟再食用,一般超过70℃以上细菌易被杀灭;冷藏,食物的调理及保存应特别注意温度控制在7℃以下。

蚊虫传播多种传染病

读者:夏季蚊虫较多,常见通过蚊虫传播的有哪些传染病?

施卫兵:通过蚊虫传播的有乙脑和疟疾。前者

主要表现为发热、头痛、呕吐、意识障碍以及脖子硬等。病程中可出现惊厥或昏迷,重者出现呼吸衰竭。它是由乙脑病毒引起的传染病,多发生于7、8、9月份。猪是主要的传染源(人作为传染源的可能性小),病毒通过蚊虫传播,潜伏期4至21天,一般为14天。预防关键是灭蚊防蚊、乙脑灭活疫苗接种,同时注意清洁、通风,室温控制在26度左右。保持皮肤清洁干燥,防褥疮。

电扇空调久吹易感冒

读者:天热人们贪图凉爽,电扇空调吹个不停,如何预防夏季感冒的发生?

施卫兵:首先电扇空调不宜久吹,高温下人们进入空调房,温差过大,血管会急剧收缩,极易导致感冒。所以,室内外温差最好不要超过4~6摄氏度,空调最适当的温度应该调节在27~28摄氏度。其次高温会消耗人体大量的体液,要注意多喝白开水,饮水要少量多次。必要时可以喝点淡盐开水。再次,保证每天8小时的睡眠时间。如果晚上睡得不好,可以在中午小睡一会。多吃瘦肉,增加蛋白质。

老人小心“热中风”

读者:炎炎夏日,老人如何预防“热中风”?

施卫兵:炎热的夏季,人体出汗较多,而老年人体内水分比年轻人要少,加上生理反应迟钝,所以在夏天最容易“脱水”。“脱水”会使血液黏稠,这对患有高血压、高血脂症或心脑血管病的老年人来说,无异于“火上浇油”,发生中风的几率自然增高。

为此,首先是要注意补充水分。老年人要做到“不渴时也常喝水”。有过中风史的病人,其家属要时时注意病人症状,一般来说,头昏头痛、半身麻木酸软、频频打哈欠等都是中风前的预兆,这些症状明显时,一定要去医院就诊,切不可视作一般的感冒或疲劳。防暑降温要适时适中,饮食结构要科学合理,多吃凉性食物如苦瓜、莲子等。“保驾”药物要有备无患。

下周预告

甲状腺疾病、糖尿病等 如何预防与治疗

省立医院专家下周热线答疑

甲状腺疾病作为第二大内分泌系统疾病,是一种不易被识别但危害性高的慢性病。特别是怀孕妇女,根据有关资料,目前我国怀孕妇女甲状腺功能减退症(简称甲减,包括亚临床甲减)的患病率高达10%~15%。据省立医院内分泌科叶山东主任医师介绍,怀孕期间母体易患有不同类型的甲减,能够导致后代智力水平下降,还会造成孕妇流产和妊娠期并发症增加,因此,建议育龄期女性在准备怀孕或怀孕早期积极检查甲状腺功能。

常见的甲状腺疾病有哪些?甲亢有哪些症状,如何预防和治疗?得了甲减会有哪些危害及表现?孕期女性如何预防及治疗甲减?急慢性甲状腺炎如何治疗?甲状腺瘤手术效果如何?糖尿病患者生活中怎么调理?周二(7月19日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752,将邀请省立医院内分泌科主任医师叶山东博士就甲状腺疾病的话题与读者交流。叶山东擅长内分泌代谢病如糖尿病、甲状腺疾病、痛风、垂体疾病、肾上腺和性腺疾病以及骨质疏松症等疾病的诊断和治疗,对内科一些疑难杂症有一定的诊治水平。读者可登陆星空社区(www.xksq.net),向医生提问。

孙承伟 记者 王松青

一周病情播报

脊椎畸形也是病 切莫忽略留隐患

上周,合肥市第一人民医院脊柱骨科一次义诊发现,青少年脊椎畸形患者明显增多。仅一小时,排队等候的人群就已经超过30人,其中主要以青少年为主。

“青少年脊柱畸形是发病率较高的一种疾病,由于很多家长没有认识到孩子的弯腰驼背也是一种病需要治疗,往往耽误了治疗的最佳时期。”据该院脊柱骨科专家王善松介绍,导致脊柱畸形的因素有的是先天性的,有的则是后天的,后天的影响因素主要有神经病理、骨质疏松、营养不良、姿势不正确等。青少年正处在生理、心理的成长期,一旦出现脊柱畸形的症状,若不加以诊治,任其发展,畸形的外观会极大的影响孩子的心理健康,严重的畸形也会引起背痛并影响心肺功能。如能在学龄期和脊柱改变的初期及时发现并进行早期的功能训练和治疗,就能很好的控制和矫正畸形,防止并发症的发生。

预防脊柱畸形,医生提醒家长要做到密切关注孩子的体形变化,定期做检查。纠正孩子不良的坐姿习惯,加强营养补充,多进行游泳、跑步等体育锻炼。

苏洁 记者 王松青

拧个瓶盖手折了

医生警示,中年女性警惕骨折疏松症

50岁的程大姐前几日从自家冰箱里翻出一瓶长时间未食用的蜂蜜,怎知为了拧开粘住的瓶盖自己的手腕居然骨折了,而且这是程大姐两年内第四次右胳膊骨折,通过骨密度检测,医生发现其手臂的骨密度低于正常值,程大姐患上的正是被称为“悄然发生的流行病”的骨质疏松症。

程大姐来到合肥市第一人民医院脊柱骨科门诊挂了个号,骨科专家苏家庆仔细询问了程大姐的情况,并给程大姐的手腕打上石膏后,又让程大姐去做骨密度检查。医生分别对其腰椎、前臂和股骨颈部位进行了检查。“检查的三个

部位,只要有一处的测定值≤-2.5,就可以确诊其患有骨质疏松症”,根据检测报告单发现,其前臂的测定值果然小于-2.5。

专家表示,妇女是骨质疏松症的最主要发病人群,尤其是妇女在绝经后雌激素水平低下,骨钙量迅速减少,通常会出现腰背疼痛,甚至身体变矮、驼背等症状。苏主任介绍,这都是骨质疏松症的典型症状。骨质疏松症重在预防,建议60岁以上的老人可以做一次骨密度检查,以尽早发现骨量变化。

费秦茹 程蕾 记者 王松青