

生活科普

伏天养生 重在防暑养心健脾

中医专家提示,“中伏”前后通常是我国大部分地区一年中最热的时期,养生尤其需要注重防暑、养心、健脾。

中国中医科学院西苑医院山西医院副院长李圣耀说,高温潮湿环境下人体易发疾病,老人及体虚者应格外注意防范中暑。当出现全身乏力、头晕胸闷、大量出汗、四肢麻木、口渴恶心等症状时,应及时去医院就诊。

“暑湿天气还易伤心脾。”李圣耀介绍,若心火旺盛,人容易出现心烦、失眠、口渴、便秘、尿黄、面红、口舌生疮等症状;而脾虚湿阻,会使人食欲不振、恶心呕吐,若还贪食寒凉,则易导致感冒、腹痛、腹泻等。

大暑伏天里,人们可以从饮食、运动、起居、情绪等多方面调养身心、预防疾病。

李圣耀介绍,这一时期饮

食宜清淡易消化,重在补气健脾、消暑生津,多食粥、汤等含水量高的食物。可选用绿豆、黄瓜、苦瓜、鲜藕、西瓜、薏米等食材。足量饮水。可适量饮用酸梅汤、柠檬水、绿茶等,但饮品不宜太凉,以免脾胃受损;也不宜太甜,以免内生痰湿。此外,可于早晨或傍晚选择散步、打太极拳、做广播体操等运动锻炼身体,每周5天每次半小时,微微出汗即可。坚持夜卧早起、午睡半小时,睡觉时避免凉风直吹,空调温度不低于26℃。

天气酷热,人们还易出现心烦易怒、无精打采、心神俱疲等情形,即“精神中暑”。专家介绍,此时应保持心境平和,切忌大喜大怒;听音乐、冥想、读书等活动有助于调和情绪,饮用玫瑰花、佛手、茯苓、淡竹叶、莲子心组合的代茶饮亦有帮助。

据新华社

合理饮食补心气

夏季气温高,热邪会耗损人体正气。气虚体质特别是患心脏基础病的人群易出现心气虚证,表现为心悸、气短、疲劳、面色淡白和脉细弱等。依据春夏养阳、秋冬养阴的养生原则,心气亏虚者此时应补益心气,保证充足的睡眠,避免久晒和体力过度消耗。

夏属“火”,火邪伤津。汗为心之液,人体在高温下出汗增多,气随津泄,易有咽干口渴、精神倦怠等气阴两虚表现。此时应关注补水生津、滋养气阴。除了饮用温开水,还可搭配西洋参水、马蹄芦根水、乌梅姜枣茶、莲藕汁、番茄汁等,清凉解热,生津止渴。补水的同时需要防止湿邪

泛滥,出现腹泻、湿疹、筋骨关节痛等。绿豆冬瓜汤、赤豆茯苓汤、丝瓜薏米汤、扁豆山药粥等都适合夏季饮用。豌豆香菇炒牛肉、木瓜炖鲫鱼等食品补气除湿、和中舒筋,适合腰腿乏力、抽筋、风湿痹痛者食用。

中医称胃为“水谷之海”,此“海”宜通不宜满。补气药食多甘平或甘温,可选择生晒参(或党参)、黄芪、红枣、桂圆、灵芝、鸡肉、牛肉、糯米、核桃等食材加以搭配调养,如党参汽锅鸡、黄芪桂圆粥、灵芝红枣汤、核桃人参汤等,有补益心气、养血安神的功效。

据《人民日报》

夏季要警惕“情绪中暑”

炎炎夏日,持续的高温天气下,上班族不仅要做好防暑降温的个体防护,还要警惕“情绪中暑”。

当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,气象条件对人体下丘脑的情绪调节中枢影响明显增强,人们会在情绪、心境和行为等方面出现异常,容易情绪失控,甚至频繁与人发生摩擦及争执,这就是“情绪中暑”,医学上称为“夏季情感障碍”综合征。有研究表明,正常人群中约有16%的人会在夏季发生“情绪中暑”。

如何预防“情绪中暑”呢?一是遇事要心平气和,尽量保持平和心态。要学会情绪转移,在心烦意乱时听听舒缓的轻音乐,或是静坐沉思,打造一个“心理空调机”,为自己的心灵吹风纳凉。想象森林、蓝天、大海等令人凉爽的情景,想象自己遨游于冰天雪地里,降低心理热度。

二是保证睡眠,调剂好饮食。在炎热的高温环境中,应尽可能地增加休息时间,并注意饮食调整,增加营养,重视夏季的养生之道。

三是注意调节情绪,养成“慢”习惯。日常生活中,要保持不急不缓的动作,让呼吸均匀有序,“气”自然就会“和”。“气”顺了,转化为足够的能量,身心舒展放松,“心”自然就平静了。

要想彻底消除“情绪中暑”,就要学会通过释放或调节来给情绪“消暑”;也可以找心理咨询师倾诉,避免“中暑”状

况持续时间过长。

“情绪中暑”说到底还是一种情绪紊乱。工作和生活长期处于高压状态的人应该时不时给自己一个放松的机会,防止日积月累下情绪突然失控。如果是性格内向、不善沟通表达的人,遇到烦心事更要敞开心扉,多和自己亲近的人沟通,疏导负面情绪,有助于获得心灵的平静。

据《工人日报》



健康提醒

新华社发 王鹏作

如何预防丘疹性荨麻疹

夏天来了,很多人去公园、草地、海边等游玩一圈后发现,腿上、身上都长了不少红色的包,瘙痒难忍且越长越多。这究竟是虫咬还是过敏?天津市海河医院皮肤科副主任医师周书会提醒,这种情况要警惕丘疹性荨麻疹。

丘疹性荨麻疹是一种比较常见的过敏性皮肤病,又称为“虫咬皮炎”,是由于节肢动物叮咬产生的皮肤炎症反应,昆虫活动季节如春末、夏秋季节容易发生,一般主要由蚊子、臭虫、虱子、螨虫、蠨等蚊虫叮咬而起。此病表现为皮肤上成批出现红色

风团样丘疹,略呈纺锤形,质地较硬,顶端可有水疱,全身皆可出现,四肢居多,奇痒难忍,让人烦躁不安甚至影响睡眠。

皮疹常可分批反复发作,一周至两周后逐渐消退,大多有色素沉着,过度的搔抓可能引发表皮糜烂、血痂或继发性感染。如果病因不能去除,还会有新疹陆续出现,使病程反复成慢性,部分可能演变为结节性痒疹。

预防丘疹性荨麻疹要注意杀虫防蚊,保持好环境、居室及个人卫生,到了换装季节勤换衣、勤晒被。尽量防止蚊虫叮咬,消灭跳蚤、螨虫、臭虫等。易感人

群避免去草丛、树荫或潮湿等蚊虫多的地方玩耍,可以使用驱蚊水、蚊帐或者穿长袖衣物等减少与蚊虫接触。

治疗原则主要为减轻瘙痒、控制皮肤炎症、缩短皮疹持续时间、控制系统性过敏反应、防治继发感染等。首先,避免搔抓,以防皮肤破损、感染。如果皮肤已经破溃,局部可以使用抗菌药膏莫匹罗星软膏或者夫西地酸乳膏预防感染;局部用药可根据病情程度,在医师指导下使用糖皮质激素软膏,如地奈德乳膏、丙酸氟替卡松软膏、卤米松乳膏等。

据《今晚报》

尿路结石的成因及治疗

尿路结石的形成是多种因素共同促成的结果。尿中成石物质浓度过高,导致尿液过饱和是最主要原因。高度饱和的尿液可能会触发微结石形成。

结石的形成大致经过以下几个步骤:

晶核形成:在尿液中一般是由外来颗粒诱发晶核形成;结晶生长:过饱和尿液中的离子不断沉积到晶核表面,结合到晶格中,使晶体逐渐长大;结晶聚集:尿中的晶核或结晶相互聚合成较大晶体颗粒,结晶聚集增长速度较快;结晶滞留:结晶或其聚集体通过基质的黏合作用,附着于受损的肾集合管上皮细胞,而后逐渐长大,最终形成临床结石。

为什么喝同样的水,有的人得结石,有的人却没事?

这是因为尿结石的形成除环境因素外,还有个体和药物因素。一是代谢异常。尿路结石大多由人体代谢产物构成,不同成分的结石可以反映体内相应成分的代谢异常。二是尿液内常见的成石成分如钙、草酸、尿酸和胱氨酸等,任何生理紊乱引起这些成石物质在尿液高度饱和或其结晶抑制因子缺乏时,都可能导致结石形成、促进结石生长。三是局部因素。尿路感染、尿路梗阻、尿路异物,或者口服某些药物如磺胺类、糖皮质激素等可引起肾结石。

结石是一点一点长大的,所以不舒服就要及时就诊。小结石

尚能保守治疗,长到一定程度就必须手术。小于6mm、表面光滑的结石可结合针刺、中药辨证施治,采取扩张输尿管、振动排石、多饮水多运动等方式保守治疗;若结石大于6mm或治疗过程中疼痛不能缓解、合并感染、双侧梗阻、少尿等,则需要外科体外冲击波碎石或微创手术干预。

赵 勇

■专家链接



赵勇,源汇区柳江社区卫生服务中心(漯河柳江医院)微创泌尿外科主任、业务副院长。他先后在河南科技大学第一附属医院、河南省人民医院、郑州大学第二附属医院进修,是河南省健康管理学会泌尿系结石病防治分会第一届委员会委员,被评为漯河市优秀百名医师、健康河南基层好医生、河南省卫生健康基层中青年学科带头人等。他擅长肾、输尿管、膀胱及尿道结石腔内微创碎石取石术及前列腺增生、膀胱肿瘤等疾病的腔内微创手术治疗。

微创技术轻松搞定原发性手汗症

近日,市骨科医院(漯河医专二附院、漯河市立医院)胸外科主任刘朋涛、副主任医师于苗子再次为一例手汗症患者做了胸腔镜下交感神经切断术,让患者摆脱了手汗超多的困扰。

患者自幼便双手异常多汗。由于手汗过多,导致患者在书写和握物时很不方便,对日常生活、学习及社交造成了严重影响。

据悉,原发性手汗症主要由人体交感神经系统过度亢奋所致,系交感神经系统功能紊乱引起的身体局部出汗。手汗症会影响人的学习、生活、工作和社交,严重者还会产生焦虑心理,甚至诱发心理疾病,给自身和家人造成困扰。

据悉,胸外科手术汗症微创手术又称胸腔镜交感神经切断术,手术的切口在两侧腋下较隐蔽的部位。大多数患者术后可以较快地恢复正常工作和生活。

李文书

活、学习及社交造成了严重影响。在了解到市骨科医院胸外科能够实施手汗症微创手术后,患者前来就诊。术后,患者手汗超多的现象不复存在。

据悉,原发性手汗症主要由人体交感神经系统过度亢奋所致,系交感神经系统功能紊乱引起的身体局部出汗。手汗症会影响人的学习、生活、工作和社交,严重者还会产生焦虑心理,甚至诱发心理疾病,给自身和家人造成困扰。

据悉,胸外科手术汗症微创手术又称胸腔镜交感神经切断术,手术的切口在两侧腋下较隐蔽的部位。大多数患者术后可以较快地恢复正常工作和生活。

李文书

· 相约六院·健康相伴 ·

患了甲状腺结节怎么办

体检时发现患了甲状腺结节该怎么办?

首先,甲状腺结节十分常见。多个流行病学研究表明,高分辨率超声的检出率可高达20%至76%。也就是说,每10个人中可能7个人有甲状腺结节。所以,发现自己有甲状腺结节不必过分担心。

什么是甲状腺结节?它有哪些临床表现?

甲状腺结节是甲状腺细胞异常增生后在甲状腺组织形成的异常团块。大多数甲状腺结节患者没有临床症状,合并甲状腺功能异常时可出现相应的临床表现。部分患者由于结节压迫周围组织,会出现声音嘶哑、压迫感、呼吸或吞咽困难等症状。

那甲状腺结节会不会癌变

呢?

甲状腺结节有癌变可能,但概率很小。甲状腺癌更倾向于从正常甲状腺组织演变而来,而不是先变成良性结节,再进一步演变成甲状腺癌。在确诊良性结节之后,不需要过分担心其演变成甲状腺癌,只要定期随访观察即可。

甲状腺结节是否需要手术?

甲状腺结节可以分为五个类型:甲状腺良性结节、结节性甲状腺肿块、甲状腺囊性病变、甲状腺腺瘤和甲状腺恶性肿瘤。只有甲状腺恶性肿瘤是恶性病变,仅占全部甲状腺结节的5%至10%。当病理证实为甲状腺癌和有压迫症状的良性甲状腺肿瘤才需要手术切除。如果良性的结节比较大,对气管周围器官造成压迫症状,也需要考虑手术。

高洪军

■专家链接



高洪军,市六院(市中心血管病医院)副院长、主任医师,毕业于上海同济大学,从事外科临床工作二十余年。他曾在郑大一附院普外科、ERCP室和武汉协和医院微创外科进修。他擅长普外微创、胃肠胆道、甲状腺、乳腺等疾病诊治及ERCP内镜技术,曾获漯河市科技成果奖一等奖3项、二等奖3项,被评为漯河市普外科学技术带头人、漯河市专业技术拔尖人才、漯河市“三二一”高层次人才、河南省医德医风标兵。

市中心医院举办 宫腔镜诊疗技术巡讲

本报讯(记者 刘彩霞)7月20日,市中心医院(市第一人民医院、漯河医专一附院)主办的“小宫腔·大世界”宫腔镜诊疗技术巡讲(漯河站)、子宫内腺异位症诊治规范基层培训班(第三期)上,市中心医院专家王慧芬、张清伟、陶森、姬梦鸽、徐滕略、李素红分别以《子宫内腺异位症相关妇科肿瘤的诊治》《单孔腹腔镜手术在子宫内腺异位症中的应用进展》《子宫内腺异位症分型、分期、生育指数的应用》《一例子宫畸形致子宫内腺异位症病例分享》《子宫内腺异位症疼痛管理指南(2024年实践版)解读》为题进行分享,并与学员展开热烈讨论。

在“小宫腔·大世界”宫腔镜诊疗技术巡讲(漯河站)专场,孟跃进教授团队的专家分别以《现代宫腔镜新技术新理念的临床应用》《宫腔镜诊疗新模式及操作》《宫腔粘连的诊治》《子宫内腺异位症临床路径解读》《门诊宫腔镜的管理》为题进行精彩授课,市中心医院专家李素红讲授了《Ⅱ-Ⅲ型子宫肌瘤的宫腔镜手术管理及保育策略》,同时播放了宫腔镜下假包膜内切除Ⅱ型子宫肌瘤的手术视频。此次巡讲,授课专家围绕宫腔镜诊疗进行了全方位、多角度讲解,带来了许多新理念、新方法,对推进宫腔镜规范的临床应用和健康发展具有重要意义。

据悉,宫腔镜技术是近年来迅猛发展的一项妇科微创诊疗技术,是妇科医务人

员要掌握的重要诊疗手段和技能。它能直接检视子宫腔内的变化,并进行宫腔内各种手术和治疗。

在子宫内腺异位症诊治规范基层培训班(第三期)上,市中心医院专家王慧芬、张清伟、陶森、姬梦鸽、徐滕略、李素红分别以《子宫内腺异位症相关妇科肿瘤的诊治》《单孔腹腔镜手术在子宫内腺异位症中的应用进展》《子宫内腺异位症分型、分期、生育指数的应用》《一例子宫畸形致子宫内腺异位症病例分享》《子宫内腺异位症疼痛管理指南(2024年实践版)解读》为题进行分享,并与学员展开热烈讨论。

在第六届女性盆底功能障碍性疾病诊治及康复技术学术研讨会上,市中心医院梁金玉、李丽红、王征、程雪华、左慧芳、张冲以《外阴色素减退性疾病的激光治疗》《盆底功能障碍性疾病手术相关质控指标及流程》《盆腔器官脱垂的术后护理》《中医在盆底康复中的应用》《运动康复在产后腹直肌分离中的应用》《产后体态纠正》为题进行授课。现场学术氛围浓厚,为漯河盆底专业医务人员学术交流、互鉴合作搭建了良好的平台,将进一步提升我市盆底障碍性疾病的诊治水平。

患带状疱疹要积极治疗

带状疱疹是水痘-带状疱疹病毒在体内再激活所引起的感染性皮肤病。有数据表明,90%以上的成人体内都潜伏有水痘-带状疱疹病毒,大约三分之一的人在一生中会患带状疱疹。

带状疱疹和水痘的“元凶”都是水痘-带状疱疹病毒,只是在不同时期表现为不同的疾病。儿童时期,感染水痘-带状疱疹病毒后通常会患水痘。水痘痊愈后,病毒依然会潜伏在体内。当然,也有人感染后并不出现水痘,只是隐性感染,甚至根本不知道体内已经有了水痘-带状疱疹病毒。在老龄、免疫力低下、外伤、劳累等因素的刺激下,体内潜伏的水痘-带状疱疹病毒可能会被再次激活,引发带状疱疹。

年龄是带状疱疹最重要的诱发因素。50岁以上为易发人群,年龄越大越容易患病,病情也更严重。即使身体健康的人群,50岁后患带状疱疹的风险仍会陡然增加。据统计,我国50岁以上人群每年新发带状疱疹约156万例。

目前,带状疱疹后神经痛的治疗主要包括药物治疗和微创介入治疗。药物治疗是镇痛的基础。微创介入与药物联合应用可有效缓解带状疱疹后神经痛,减少镇痛药物用量和不良反应,提高患者生活质量。

带状疱疹并非“一次中招,终身免疫”的疾病。曾经得过带状疱疹的人痊愈后同样有可能复发。目前,带状疱疹后神经痛的治疗效果有限。接种疫苗是最有效的预防带状疱疹及治疗带状疱疹后神经痛的手段。

据《人民日报》



健康科普

新华社发 王鹏作

本版组稿:李永辉 王夏琼