

天气渐冷 医院门诊 “气象病”患者增多

“小雪”之后谨防过敏性哮喘

小雪时节,各大医院门诊人数激增,仔细研究,大多是得了“气象病”,那么什么是“气象病”?

气象病是由天气或气候原因造成的疾病的统称。是由于温、湿、压反常,紫外线过多与不足等,引起人体的生理机能和心理失调或身体直接受损所造成的,有些病还与季节有关,如慢性气管炎、肺炎、心肌梗塞、脑炎、克山病,所以这些病又称季节病。



入冬之后,除了注意防寒还要注意防过敏原。

青年报记者 杨磊 摄

过敏原增多是主因

这个时候主要的“气象病”是过敏性哮喘。过敏性哮喘主要是由于气温下降,湿度降低,浮尘增多,过敏原也增多,人们在抵御寒冷的同时,又接触到了一些过敏原,自然就容易引起这种过敏性症状。而这种疾病跟气温、湿度等等有直接的联系,是秋天非常容易得的一种呼吸道疾病。

哮喘的发作,自古以来就认为与气象因素关系极大。我国民间将哮喘病列为“气象病”之一种。据临床的统计,天气变化占哮喘病发作原因的四分之三以上,其次为疲劳、过敏、饮食不当等因素。从时间上看,每年的九、十月份是哮喘病的高发季节,其次是冬季、初春和梅雨时节。

【四种预防方法】

对付冬季这一常见病,我们不是没有办法的,其实大家只要做到以下几个步骤,就可以防患于未然,安全过冬。

一 注意饮食

平时要养成不挑食、平衡饮食的好习惯。另外,秋季气候干燥,大家常常会有口干、皮肤干燥等燥热表现。中医认为肺喜润恶燥,所以应多吃润燥食品,如梨、荸荠、柚、甘蔗等,这对过敏性哮喘也有预防作用。另外,注意不要多吃大闸蟹等高蛋白食物。

二 锻炼身体

平时,我们就应加强体育锻炼。多做运动,增强体质,这是预防各种疾病的最有力措施,特别是对体弱和过敏体质的人群来说。

三 改善家居环境

改善居住环境对预防过敏性哮喘也很重要。实验表示,大量的过敏性疾病都与家具中的尘螨有关系。特别是地毯、沙发、床铺等,更是尘螨寄居的最佳场所。因此,针对这一情况,大家在平时应当多开窗通风,家居用品

同时,秋季是一年中冷空气活动较为频繁的季节,每次冷空气过后,都伴随着气温、气压、降水、空气湿度的明显变化。尤其是气温的降低直接对哮喘有诱发作用。

两种天气诱发哮喘

其一是初冬时节,当雷雨前或台风登陆前的几个小时,哮喘的发病率较高。心理医疗专家分析认为,这除了气候原因外,更重要的可能是心理原因所致。患者对即将到来的狂风骤雨心存不安甚至恐惧。

其二是深冬时节,天气形势被高压控制,哮喘患者增多。气象医疗专家分析认为,这可能是近地层出现了逆温层(即气温随高度递增),地面出现某些诱发哮喘的“过敏原”,从而使哮喘

发作。霜降时节,天气变化明显,特别是当有冷空气过境时,更要提早预防,做到有备无患。深秋时还要及时增加衣被,避免受凉,早晚出门最好能戴上口罩,以减少冷空气的直接刺激。当哮喘发作时,可按中医“急则治标,缓则治本”的原则,服用一些中药,以平喘祛痰,缓解病情。

当然,过敏性哮喘除了天气变化引起外,还有一个重要的因素,那就是过敏原。冬季的温度和湿度都明显低于夏季,空气中的浮尘增多,尘螨也在家到处滋生,花草树木开始了新一轮的新陈代谢,家庭中的宠物同时也开始换季前的换毛,这些都是非常容易过敏的物质。少数冬季常吃的食品同样也会引起过敏症状,如:螃蟹、桃子、羊肉、鸡蛋、牛奶等。

尽量少选择一些羊毛制品,同时经常给家里晒太阳,患者的内衣物还可以用开水烫,以减少尘螨的存在。

四 避开过敏原

秋冬季是外出游玩的最好季节。户外活动虽然能够锻炼身体、呼吸新鲜空气,但与此同时,尘螨、动物皮毛、霉菌孢子,以及螃蟹等食物,都有可能成为诱发过敏病的“罪魁祸首”。所以大家在赏秋游玩的同时也一定要做好防护工作,如戴口罩,少去人多的地方,远离宠物等。

■ 资讯

冬季合理饮食躲开“皮痒”

青年报记者 顾金华

本报讯 冬季是皮痒的“旺季”,很多市民脱下衣裤的时候,地上会掉一些皮,对此,专家表示,这说明他们的皮肤已十分干燥,建议使用一些油性保湿乳液作为日常护理。洗澡频率不要太高,水温不要超过40℃,否则皮肤表面的皮脂过度流失,失去保护作用。日常也可通过涂抹凡士林、保湿霜等,预防皮肤干燥瘙痒,但当皮肤瘙痒已经形成并存在了一段时间了,则要使用一些治疗性的润肤产品,如维生素E乳膏、尿素、尿囊素等。

黄浦区文明办每月服务日活动正进行得如火如荼。本次活动涉及了生活服务的各方面。其中一个重要项目便是为市民普及冬季皮肤护理知识。活动现场,由上海时光整形外科医院设立的冬季如何护肤服务摊位上聚集了不少需要咨询的市民。陈女士是一位家庭主妇,她告诉医生,每年一到秋冬季节,她的脸部就会出现脱皮、干燥、瘙痒现象,严重的话还会出现过敏现象。

与陈女士遇到同样情况的市民不少。上海时光整形外科医院的徐主任告诉记者:冬季气候日益干燥,冷热交替频繁且多风,让不少市民的皮肤出现干

燥、长痘、瘙痒、脱皮、过敏等现象,尤其是手脚还会出现皲裂现象,这时候需要适当对皮肤进行护理措施。

护理要有针对性,比如有的人习惯用香皂洗脸,随着天气越来越干,洗脸后皮肤也紧绷了起来,出现脱屑、瘙痒等现象,这就是皮肤缺水的标志。一般情况下,油性皮肤可以用香皂清洗,但干性皮肤的人,香皂的清洁效果过强,不适宜使用,否则会造成越洗越干、皮肤越来越脆弱。

秋冬季节人体水分流失比较快,这是造成诸多皮肤病的重要原因。因此,时光整形外科医院徐主任建议市民秋冬要补充足够的水分,多吃富含维生素C的果蔬,大量补充B族维生素,在主食上增加一些加工较少的食物,例如糙米、全麦粉等。还可多吃些芝麻、梨、蜂蜜等滋阴食物,如用芝麻酱拌面吃,或晚上睡前喝一杯蜂蜜水。

适当地多吃些动物内脏、瘦肉类、鱼类、蛋类,保证膳食中有足够的蔬菜,以保证这些营养素的摄入。还可喝些红枣银耳羹,预防皮肤干燥。将泡发好的银耳去根,掰成小块放在半锅水中;将红枣掰开,与几颗冰糖同时放入锅中;大火烧开,再转小火慢炖20分钟;放入枸杞,慢炖5分钟。

肠胃不适调理有“术”

本报讯 天气转冷,肠胃受凉经常都会引起不适,那么肠胃不好怎么调理呢?近日医院门诊胃肠科突然多了不少病患,大多数都是因为受凉、饮食不当而引

起的肠胃不适。

想要温和调理肠胃,要认清什么宜吃什么不宜吃,接下来就让我们大家一起来看看吧。

宜

1、百合

百合里面含有蛋白质、维生素的同时还有一些特殊的营养成分,不仅对人体有营养滋补的功效,另外还可以对抗冬日干燥。中医上讲在秋冬季节多吃百合可以润肺止咳,养心安神,起到温和肠胃的作用。

2、猪皮

猪皮是一种含有丰富蛋白质的食物,而且猪皮的胶原蛋白还十分丰富,对于滋阴补虚、清热利咽有特殊的疗效。肠胃不好的人不妨尝试一下吃猪皮,既好吃,又具有促进消化系统消化食物的作用,避免了消化不良引起的肠胃不适。

3、山药

山药是一种功效强大的食物,对人体有极大的好处。无论是咳嗽脾虚、肾虚、小便频繁都有一定的疗效。山药里面的纤维有助于提高胃肠动力,促进胃肠蠕动,有利于食物的消化,很多人肠胃不好都会用山药煲汤,喝汤吃山药。

不宜

1、柑橘类果汁

这种酸性的饮料会扰乱消化道,刺激敏感神经发热等,感觉就像胃酸倒流,但实际上只是一种干扰而已。而在腹部,多与酸的则会引起其他的问题。假如空腹饮用,实际上你的消化道已经充满了酸性物质,增加多余的酸性物质会引起腹痛。如果你饮用时加入蜂蜜等的柠檬水可能会引起腹泻。

2、辛辣食物

肠胃不好不能吃什么,辣椒如红辣椒或者贾拉普辣椒,都能够给食物增添精彩的辣,但同时也会扰乱食道。结果是会有一阵烧心的感觉,就如你吃进去的感觉一样。即使你用乳酸来降低它的辣,但你仍然摄取了辣椒的辣性。

3、巧克力

单纯吃巧克力并不是引起问题的源头,而是在于持过量的巧克力。一小块的巧克力是可以的。但如果患胃食管反流病的病人即使吃一小块也会引起问题。这是因为巧克力使下食道括约肌放松从而引起胃酸倒流。