



夏秋交替,小心这些疾病袭扰

曹凌 记者 蔡富根/文

离离暑云散,袅袅凉风起。时间的脚步不疾不徐,处暑,悄然而至。昨日遇一朋友给单位领导请假,称吃坏了肠胃,悲剧的是全家人都拉肚子。时值夏秋交替,由于天气多变,人体很容易出现各种不适,不仅是肠胃炎,各种流行性传染病、感冒、心脑血管疾病也容易光顾,所以我们要格外小心。那么夏秋之交,哪些疾病容易高发,我们又该如何预防呢?合肥市第二人民医院老年医学科主任、副主任医师陈劲,安医大二附院心内科主任范婷婷等专家通过本报健康问诊做出了以下提醒。

急性胃肠炎

擅长老年心脑血管疾病、糖尿病及老年综合征诊治的陈劲主任说,急性胃肠炎是夏秋之交的消化道常见病,患者以抵抗力较弱的老年人和儿童居多,主要症状是腹泻、呕吐、腹痛等,腹泻严重时可能出现脱水和电解质紊乱。燥热的夏季,老年人伴随着户外活动的减少会出现纳呆、食欲不振。进入秋季,随着气候转凉,老人户外活动增加,食欲也渐渐增强,胃肠道负担加重。入秋后白天气温依旧很高,食物容易腐败变质,许多人因节俭经常会误食入变质的剩饭剩菜,容易诱发胃肠道功能紊乱,出现呕吐腹泻发热脱水等。

◆专家建议

急性胃肠炎通常是由于进食细菌或病毒污染的食物引起的,吃变质的剩菜、剩饭最容易“中招”。注意饮食卫生是保护肠胃,预防此病的关键。进食要温软清淡,三餐要规律均衡,并做到少吃多餐。适度室外运动有利于改善胃肠道血液循环,减少发病机会。平时要养成良好的饮食习惯,以清淡新鲜为主,少吃生冷、过甜、过油腻的食物,避免肠胃受到过度刺激。

感染性腹泻和乙脑

感染性腹泻是以腹泻为主要症状的急性肠道传染病,是由细菌、寄生虫等病原体引起的,临床上主要表现为腹痛、腹泻,患者还会伴有发热、呕吐、脱水等症状。感染性腹泻有很强的传染性,病人如不注意卫生就会造成感染。

乙脑是夏秋季节不容忽视的疾病,通过蚊虫传播,多发生于儿童。如果孩子突然发烧,体温迅速升至39摄氏度以上,且持续不退,伴有剧烈头痛,极有可能感染了乙脑。

◆专家建议

养成良好的卫生习惯,吃熟食、喝开水、勤洗手是预防感染性腹泻的关键。对感染性腹泻,我们首先要分清是细菌性的还是病毒性的,如果是细菌性的,可在医生指导下,针对引起腹泻的病菌种类,选用相应的抗生素进行治疗,像思密达、洛哌丁胺等;如果是病毒性的,使用抗生素则无效,可采用中医辨证论治。

预防乙脑应提高自我保护意识,灭蚊防蚊并按免疫接种,这是预防乙脑的重要措施。

胃肠型感冒

夏秋之交是胃肠型感冒的高发季节,胃肠性感冒主要是由轮状病毒、冠状病毒感染引起的,出现的症状有发烧、呕吐、腹痛、腹泻等。该病发病体征和胃肠炎很相似,容易引起混淆。如果患者只是凭经验用止泻药物进行自我治疗,不但不会缓解病情,还会延误治疗。

◆专家建议

胃肠型感冒和胃肠炎最大的区别在于,急性胃肠炎病人呕吐、腹泻较剧烈,但一般没有发热症状。胃肠型感冒兼具感冒和消化道病症。胃肠型感冒的发病诱因主要来自外部刺激和饮食敏感反应,贪凉乱吃是主因。

治疗胃肠型感冒使用藿香正气水效果比较好。专家提醒市民,胃肠型感冒可使用抗病毒药物对症治疗。

预防胃肠型感冒,关键在于不要过度贪凉,晚上睡觉不要一直开着空调。胃肠型感冒患者需要多休息,要多吃清淡、易消化、营养丰富的食物,以降低对肠道的刺激。

胃病

秋季早晚温差大,人体受到外界冷空气刺激后,会反射性地分泌大量胃酸,这会造成胃肠发生痉挛性收缩,使其抗病能力降低。加上天气转凉,人们进食增加,进一步加重胃的负担,从而引起胃病复发。

◆专家建议

胃病患者要注意保暖,避免腹部着凉,平时应少食多餐,切忌暴饮暴食,不吃生冷、辛辣的食物,还要戒烟、戒酒。胃病患者平时要坚持体育锻炼,以改善胃肠道血液循环,提高对气候变化的适应能力。胃病还和人的情绪有密切关系,经常保持精神愉快和情绪稳定对病情大有益处。

关节炎

进入秋季,不少关节炎患者经常贪凉吹空调,导致旧病复发。安医二附院骨科徐主任医师表示,由于关节炎患者的关节及其周围血管功能不全,这个时节容易出现关节肿胀、疼痛加重的现象。

◆专家建议

徐主任提醒患者,应注意防寒保暖,尤其是有关节炎病史的患者,一定要增强自我保护意识,一旦出现关节疼痛,要立即采取按摩、针灸等理疗措施促进血液循环,以免病情加重。适当锻炼对保护关节、缓解疼痛有很大帮助,可选择游泳、骑车等项目。

慢性支气管炎

随着秋季气温下降,空气也逐渐变得干燥,陈劲主任说,这种天气很容易诱发慢性支气管炎。季节交替时温差增大,老人抵抗力下降,容易受凉,罹患流感等呼吸道感染性疾病,有慢性支气管炎病史的老人,气道防御功能较差,容易受温差影响,诱使咳嗽喘症状急性发作。此外,秋季空气中花粉、螨虫、霉菌等过敏原猛增,有哮喘病史的老人也容易复发。反复的呼吸系统疾病发作也会影响心脏功能,诱发老人心衰。

◆专家建议

陈劲主任提醒道,预防慢性支气管炎,要从保护呼吸系统开始,经常开窗通风,保持室内空气流通,少去烟雾、粉尘和有害气体多的场所。少食辛辣食物、戒烟、戒酒。秋天气候干燥,可多吃些润肺清肺的食物,如梨、白萝卜、银耳等,以防慢性支气管炎复发。此外,在季节更替前应及时规范用药,尤其是在医生的指导下坚持合理使用吸入性药物。建议简单热身后再出门,戴口罩,平时多训练缩口呼吸,唱歌,不仅能增大肺活量,还能消除疲劳,缓解胸闷症状。

心脑血管疾病

夏秋之交,天气忽冷忽热,易诱发心脑血管疾病。安医大二附院心内科主任范婷婷表示,忽冷忽热会使人体血管时常处于扩张和收缩的状态,威胁心脑血管疾病患者的健康。出夏入秋,季节交替,因外在环境温度的变化,会导致血管频繁扩张收缩,血压波动明显,同时气温降低也会刺激心脑血管收缩,老年人多多少少会存在心脑血管病或其他高危因素。

◆专家建议

预防心脑血管疾病,要养成良好的生活习惯。陈劲介绍,戒烟戒酒、合理饮食、适当运动、控制体重等都是预防此类疾病的重要方法。在夏秋交替时,老年人要添衣早、脱衣迟,定期到专业科室监测血压、血糖,身体状况异常时要及时与医生沟通。除了每天坚持测量血压外,还要关注天气变化。心血管病患者也要注意,秋季不适宜晨练,因为晨起时突然大幅度锻炼,极易诱发心血管疾病。

范婷婷表示,心脑血管疾病患者要注意饮食清淡,多吃新鲜蔬菜水果,适当补充优质蛋白,多吃含有不饱和脂肪酸、胆固醇较低的食物,尽量用植物油代替动物油,少吃高盐、高脂、高糖食物,以免饮食不当诱发脑血管疾病。

