

春季常见病预防指南

河南省周口市疾控中心陈镜羽说,春风送暖,百花绽放。与此同时,气温回升、昼夜温差大,加之花粉、柳絮等过敏原增多,也为多种疾病的发生与传播提供了“温床”。

过敏性疾病 过敏性疾病中,过敏性鼻炎和过敏性皮炎最为高发。过敏性鼻炎的典型症状是打喷嚏、鼻塞、鼻子和眼睛发痒,严重时还会伴有头痛、头晕;过敏性皮炎表现为皮肤瘙痒、起红疹、脱屑,多见于面部、颈部和四肢,儿童及体质敏感人群更易发病。

呼吸道感染 呼吸道感染以流行性感冒、普通感冒、支原体肺炎等最为常见。普通感冒多表现为鼻塞、流涕、咽痛,症状较轻,一周左右可自愈;流感症状更为严重,会出现高热、肌肉酸痛、乏力、咳嗽等,严重时还可能引发肺炎等并发症;支原体肺炎多见于儿童和青少年,表现为刺激性干咳、低热,易被误认为普通感冒,进而延误诊疗。

春季感染性腹泻 春季感染性腹泻多由诺如病毒、轮状病

毒感染引起,表现为腹痛、腹泻、恶心、呕吐,严重时可引发脱水、电解质紊乱,婴幼儿及老年人更易出现重症。

骨关节疾病 类风湿关节炎、骨关节炎等疾病在春季易出现症状加重。春季阴雨天气多、空气湿度大,易导致关节周围血液循环不畅,进而引发关节酸痛、僵硬。此外,春季温差大,关节受凉后,肌肉和韧带收缩,也会加重关节不适。

春季上述常见病,大多可通过科学手段有效预防。首先,注意增减衣物,遵循“春捂秋冻”的原则,避免过早脱去厚衣物,尤其是早晚温差大时,及时增添衣物,避免受凉;其次,做好防护,过敏体质人群外出时佩戴口罩、眼镜,减少接触花粉、柳絮,回家后及时清洗面部和衣物,室内勤通风,可使用空气净化器减少过敏原;再者,注意饮食卫生,不喝生水,不吃生冷不洁食物,多吃新鲜蔬果,补充维生素;最后,适当进行户外活动,如散步、慢跑、放风筝等,同时避免过度劳累,保证规律作息和充足睡眠。

来源:周口日报

多吃酸奶减少贫血

饮食调整是缓解贫血的最常规方法之一。日本东京都健康长寿医疗中心近期在荷兰《有益微生物》杂志电子版发表的一项研究证实,经常食用含有特定乳酸菌的乳制品,可明显降低老年人的贫血风险。

研究小组以1424名65~94岁无贫血史的老年人为对象,通过对相关医生、保健师或营养师的调查,收集了参试老人摄入乳酸菌制品的频率和数量,以及其他健康习惯。纳入统计的乳酸菌制品中,均含有“副干酪乳杆菌代田株(LcS)”,这是全球应用最久、研究最充分的益生菌之一。分析结果显示,过去10年间,每周摄入此类乳酸菌少于3天的老人贫血

发病率为4%,每周摄入超过3天的老人贫血发病率仅为0.8%。与前者相比,后者同时期内的贫血发病风险显著降低78.1%。

老年人贫血可增加心血管疾病和认知功能下降的风险。该研究提示,经常性摄入富含乳酸菌的乳制品,有助于预防和控制老人贫血,对维护其健康有重要意义。来源:生命时报

蜂蜜水可致婴儿中毒 医生提醒1岁内严禁食用

近日,河北石家庄一名8个月婴儿因家长喂食蜂蜜水出现嗜睡等症状,送医后被确诊为婴儿肉毒杆菌中毒,经及时救治转危为安。当地儿科专家提醒,1岁以内婴儿绝对不能饮用蜂蜜水或食用蜂蜜制品,谨防肉毒杆菌中毒。

石家庄市妇幼保健院儿童消化内科主任薛晋玲介绍,蜂蜜中可能含有肉毒杆菌芽孢,该芽孢耐高温,普通冲调、加热均无法将其杀灭。成年人肠道功能完善,食用后通常不会致病,但1岁以内婴儿肠道菌群尚未发育成熟,肠道屏障与消化能力较弱,肉毒杆菌芽孢进入婴儿肠道后会大量繁殖并产生神经毒素,严重影响婴儿神经与肌肉功能。

薛晋玲表示,临床中家长给低龄宝宝喂食蜂蜜,多是为给白水调味、诱导孩子饮水,或是想用蜂蜜水缓解婴儿便秘。

对此,她给出科学替代方案:引导婴儿饮水可通过家长示范、用苹果水、梨水调味等方式;缓解婴儿便秘可增加蔬菜、水果摄入,或在专业医生指导下规范干预,切勿给孩子饮用蜂蜜水。

据薛晋玲介绍,婴儿误食蜂蜜后,早期常表现为排便减少、哭声微弱等不典型症状,易被家长忽视;随病情进展会出现嗜睡、精神萎靡、吸吮无力、抬头困难、肌肉松软等神经系统症状,严重时可能出现呼吸、吞咽困难,延误救治可能引发呼吸衰竭,危及生命。

薛晋玲特别提醒,一旦发现婴儿误食蜂蜜,即使暂无任何症状,也应立即送医,由专业医师评估是否需要干预,尽早处置可降低健康风险。

来源:中新网

身体疲惫时能运动吗?

“工作忙了一天,硬撑着去跑5公里,这不是自律,而是透支健康。”北京大学人民医院心血管内科主任刘健认为,身体疲惫时,交感神经处于过度兴奋状态,心率、血压本就处于相对较高水平,此时进行跑步等中高强度运动,会进一步刺激交感神经,导致心率加快、心肌耗氧量骤增,而疲惫状态下心肌供血供氧能力下降,二者形成矛盾,可能引发心肌缺血、心律失常等问题。如果有潜在的心血管疾病,比如年轻人患有肥厚型心肌病、先天性心脏病等,中老年人患有冠心病等,剧烈运动时猝死的风险就会显著升高。

“规律、适度的运动,能显著降低心血管疾病的风险。”刘健说,上班族可以考虑来点“运动零食”,就是把日常的身体活动拆解成多个短小、易行的碎片化运动方案。比如在工作间隙做拉伸、深蹲等运动,午休或下班后散步、爬楼梯等。

北京大学第三医院运动医学科主任王健全认为,一定要根据个人的承受能力来适当调整运动强度,适度运动才是科学的。运动前要做好适当的准备活动,注意运动场地和环境因素;运动时要注意循序渐进原则,不要贪多;运动后要做好牵拉运动,可以放松肌肉和关节。

春日渐暖,自然界万物生长,人体容易出现“春困”,主要表现为困倦疲乏、精神不振。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉建议,春天运动的总体原则是温和、适度,以“微微出汗、不疲惫”为度。可以根据身体状况来选择,比如在环境好的地方慢骑自行车,活动四肢、放松身心;根据体力打一两套太极拳,活动筋骨、安定心情。来源:学习强国

春季长高黄金期,别让坏习惯“偷走”孩子身高

春天正是孩子长身体的时候。近日,江苏省中医院儿科副主任医师李辉在接受记者采访时指出,生活中一些看似不起眼的小事,正悄悄拉低孩子身高,家长需引起高度重视。

李辉表示,生长激素是决定身高的关键,其夜间分泌量是白天的3至5倍,其中22:00至凌晨2:00是分泌高峰,且需在深度睡眠状态下才能高效分泌。“如果孩子经常在22:30后入睡,会直接导致生长激素分泌不足。”

营养均衡是骨骼生长的物质基础,这也是家长容易陷入误区的环节。李辉介绍,骨骼生长需要钙、蛋白质、维生素D、锌等多种营养素协同作用,但现实中很多孩子存在饮食单一的问题,要么只吃主食和肉类,要么用零食替代正餐。他特别提醒,甜饮料、糖果、奶茶等高糖食物危害显著,这类食物会刺激胰岛素分泌,抑制生长激素活性,阻碍钙吸收,还容易引发肥胖和性早熟,导致骨骼提



前闭合,缩短生长周期。

运动不足同样是影响身高的重要因素。但如今不少孩子因学业压力和电子产品沉迷,长期久坐不动,不仅拖

慢身高增长速度,还容易出现驼背含胸等问题。此外,李辉强调,应避免让孩子进行举重等大重量负重运动,以免损伤关节软骨,阻碍长骨纵向生长。

李辉还提到,蜂王浆、牛初乳、人参等补品大多含有激素,长期食用易导致孩子性早熟,虽然可能出现短期身高突增,但会使骨骼提前闭合,此外过量补充钙片、蛋白质也会加重孩子肠胃负担。

李辉建议饮食上,每天搭配牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾、蔬果及坚果粗粮,少吃甜食和零食,三餐以七分饱为宜;睡眠上,督促孩子21:30前入睡,22:00前进入深睡眠,每天保证8~10小时睡眠,睡前远离电子产品,避免开灯睡觉;运动上,每天进行30~60分钟纵向运动,搭配适量晒太阳,促进维生素D合成,其中维生素D每日推荐摄入量为400IU;监测上,每月为孩子测量一次身高,若年增长不足5厘米或明显落后于同龄人,需及时就医。来源:人民网