

白露时节防“秋病”

9月7日迎来白露节气,天气转凉、昼夜温差加大,易出现咽干咳嗽、头晕乏力、反酸烧心等“换季”健康问题。国家卫生健康委邀请相关专家,教公众防“秋病”。

咽干干燥——首都医科大学附属北京中医医院主任医师王少松指出,秋季调养可从“润燥祛湿、畅中安眠、顾护阳气”三方面入手。居家可用枇杷叶、百合、桑叶泡水代茶润肺燥,咽干咳嗽可按摩曲池穴,每次按摩3至5分钟。

睡眠不好——王少松说,天气转凉后要注意保护阳气,上午9到10点晒背15至20分钟,睡前温水泡脚并加入艾叶或生姜,晨起搓手干洗脸、摩腹,可温养脾胃,有助睡眠。

心血管疾病患者、孕妇、高龄老人和婴幼儿不建议晒背,糖尿病、下肢有血管病变等患者不适合泡脚。

如因为情绪低落影响睡眠,可通过散步、登高、郊游等放松心情,也可以练习八段锦、太极拳,通过运动舒展身体、畅通气血。

头晕乏力——入秋后血压波动、头晕乏力现象增多。中国医学科学院北京协和医院主任医师王含提醒,颈椎病或“脑供血不足”并非头晕的常见诱因,不要大力按摩颈椎甚至

随意正骨,也不要长期自行服用止晕药。

对于久蹲久躺后站起来头晕、血压明显下降的情况,王含提示要警惕直立性低血压,部分降压药、前列腺增生治疗药物等都可能引起血压下降,也可能是帕金森病的早期表现之一。

专家建议直立性低血压发作头晕时应尽快坐下或躺下,日常可通过使用弹力腹带、足量饮水、适当补充淡盐水改善,若反复出现应尽早就医。

反酸烧心——随着天气转凉,有的人易出现反酸烧心等症状,首都医科大学附属北京友谊医院主任医师宗晔提醒,改善这些症状,要做到睡前2至3小时尽量不要进食,少吃容易诱发症状的高脂、辛辣、过甜食物,还要控制体重、戒烟限酒,饭后不要马上躺下。如果夜间出现明显反酸烧心等症状,建议在睡前把床头抬高15至20厘米。

流感、诺如病毒等传染病高发——流感、诺如病毒感染等传染病进入高发期。中国疾控中心主任医师郭欣建议家长及时带孩子接种流感疫苗,一般2至4周后会产生保护性抗体。孩子出现发热、呕吐、腹泻等症状时,应及时就诊或居家休息,康复后再返校。

来源:学习强国



9月7日,广西桂林市阳朔县遇龙河秋高气爽,碧水蜿蜒,两岸峰林连绵、田园铺展,景致清新秀丽,吸引了众多游客乘坐竹筏顺流而下,泛舟河面游玩赏景,悠然领略秀美的山水田园风光。

来源:光明网

国家卫生健康委
夸大血浆置换、三氧疗法等治疗效果属违法违规

国家卫生健康委新闻发言人胡强强在9月7日举行的新闻发布会上提醒,血浆置换、三氧疗法等均非针对健康人群的预防性保健项目,将其用于健康人群“抗衰老、亚健康调理”属于超适应证使用医疗器械及医疗技术,属于违法违规行为。

近期监测发现,个别医疗机构存在超适应证开展血浆置换、三氧疗法等行为,夸大治疗效果,将医疗技术包装成抗衰、防病的“神技”,宣称能够“净化血液”,给群众身体健康和财产安全带来隐患。

胡强强介绍,血浆置换是一种清除血液中大分子物质的血液净化疗法,是特定重症领域治疗手段。三氧疗法全称三氧自体血回输疗法,主要用于疼痛治疗和部分炎症的辅助治疗。健康人群进行血浆置换可能破坏人体内环境稳态,引起生理机能紊乱,还可能因为穿刺造成感染,甚至存在远期未知风险。

胡强强提醒,大家要科学理性看待相关医疗技术,不要盲目接受不必要的医疗操作。发现有关夸大宣传、诱导治疗相关线索的,可向当地公安、卫生健康、市场监管等部门举报,也可拨打12345热线反映。来源:人民网

入秋后这些『小情绪』要安抚

秋天脚步渐进,“悲秋”情绪不请自来怎么办?其实,换季时的情绪变化很正常,大家可以通过改变生活小习惯进行自我调节,当然有些情况下要及时求助于专业医生。

夏秋之交,气温、光照等自然因素都会逐渐变化,这些变化会直接影响人体神经递质的分泌以及生物钟,容易造成情绪、睡眠和精神症状的波动。

光照减少会导致大脑血清素分泌下降、褪黑素节律紊乱,加上昼夜温差增大带来的身体应激,普通人可能会出现莫名疲乏、情绪低落、烦躁、不愿意交流、食欲和睡眠增多等情况。如果症状严重到影响生活和工作,且这样的情况持续超过两周,就需要警惕了,建议及时去专业机构进行评估和干预。

在换季之时,除了规律作息、合理膳食以外,大家可以每天增加半小时到一个小时的户外活动,多晒太阳,多与亲友聊天,以疏解心中的不良情绪。

此外,对于已经确诊的精神疾病患者,神经节律调节能力相对比较弱,更容易受到换季因素影响,而且不同疾病的症状表现也是不一样的。比如抑郁症患者往往更容易出现情绪低落、早醒、食欲紊乱,而双相情感障碍患者更容易出现情绪起伏、躁动不安。精神分裂症患者更容易出现敏感多疑、自语失眠等前驱信号。患者和家属应该及时详细地记录睡眠、情绪的变化,及时就医,调整治疗方案。

注意,一定不要自行去减药或者停药。同时也可以配合多晒太阳、心灵疗护、神经调控等物理治疗,来帮助我们稳定情绪。

来源:北京青年报

健康生活,从正确护牙开始

口腔健康是全身健康的基石,是构筑美好生活的第一道防线。科学护牙不仅能有效预防龋齿、牙周病等常见口腔疾病,更能为全身健康筑起坚实屏障。守护灿烂笑容,需要从日常细节入手,构建“清洁—饮食—习惯—检查”四位一体防护体系。

科学清洁 构筑防病屏障 每日早晚使用含氟牙膏刷牙,每次不少于2分钟,睡前清洁尤为关键。针对牙刷难以触及的牙缝区域,建议每日使用牙线清理邻面菌斑。饭后宜用温水漱口,若需刷牙应间隔1小时,避免酸性物质侵蚀牙釉质。对于甜食爱好者及正畸人群,可采用“吐掉泡沫不漱口”法,让氟离子在牙面形成保护膜,提升防龋效果。

均衡膳食 强健牙齿根基 钙、磷、氟与维生素D构成牙齿再矿化的“营养矩阵”,膳食纤维则如同天然牙刷,通过咀嚼摩擦减少食物残渣堆积。建议控制游离糖摄入频次,儿童青少年

应远离碳酸饮料、果汁等酸性饮品,多饮用白开水。牛奶、坚果、深色蔬菜等天然食物,既能补充营养,又能减少糖分侵蚀风险。

良好习惯 远离意外损伤 戒烟限酒、远离槟榔,是对口腔黏膜和牙周的基本保护。切勿用牙齿啃咬硬物、开瓶盖,一次隐裂或纵裂就可能

导致整颗牙无法挽救。这些看似“省事”的动作,往往是不可逆损伤的元凶,必须时刻警惕。

定期检查 守住最后关口 许多口腔疾病早期毫无症状,定期检查才是“早发现、早治疗”的黄金法则。建议成人每半年至一年进行一次口腔检查和洗牙;儿童3~6月涂一次氟,适时进行窝沟封闭,为恒牙穿上“防护衣”。

健康从“齿”开始,让我们将护牙理念融入日常生活,用科学方法守护口腔健康,为全身健康奠定坚实基础。

来源:安阳日报

