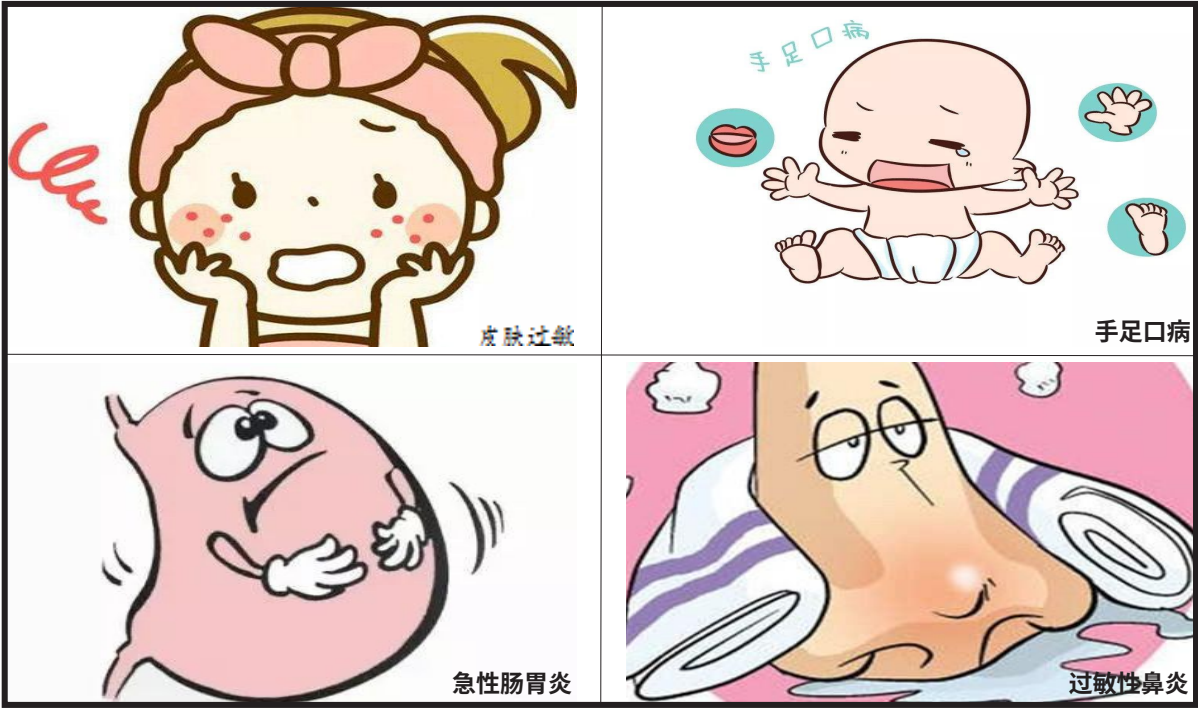


秋风渐起,谨防季节交替多发病

皮肤过敏、手足口病、过敏性鼻炎,你中招了吗?

经历了苦夏的煎熬后,天高云淡的金秋时节款款而来。在秋季婀娜的脚步中,一些潜伏在其美丽外表下的疾病也悄然而至,不少抵抗力弱的人开始受到疾病的“偷袭”。

在享受秋高气爽的同时,需强化保健意识,特别是注意预防一些夏秋交替时的常见病和多发病。



□记者 吕鹏

“秋天到,鼻炎闹”注意防范过敏性鼻炎

俗话说“秋天到,鼻炎闹”,家住芝英镇的小吴对这句话深信不疑。每年入秋后,天气一凉,喜欢在早晨和晚上散步的小吴便会连续打喷嚏,每次十几个甚至几十个。

“喷嚏后会流出大量清水样的鼻涕,每天都要随身携带几包擦巾纸。”小吴无奈地说,“随着喷嚏而来的还有长时间鼻腔堵塞。鼻涕擤不出,又粘稠的在鼻腔内,导致晚上根本无法安然入睡。”这段时间,小吴简直是苦不堪言。

其实,秋季天气虽仍有些炎热,但节气的变化使得周围环境出现许多肉眼看不见的细微改变,如湿度相对小、浮尘相对多,各种野草草种、野花花粉,以及花草树木新一轮的新陈代谢等,这些都可能造成过敏源增加,使具有过敏体质的人群发生过敏症,也就是人们常说的秋季过敏症。

不少过敏性鼻炎患者往往对自己的病不了解,因为其症状主要是流鼻涕、打喷嚏,患者会以为自己只是感冒,随便吃些感冒药或者是抗生素。这样不仅达不到治疗的目的,长期以往还会对药物产生耐药性。

到了秋季,如果长时间出现流鼻涕、打喷嚏的情况,最好先去耳鼻喉科检查一下。如果延误病情,很有可能会引发其他的病症,比如,长期的鼻炎患者中有50%到70%会出现合并哮喘的病症。如果有过敏性鼻炎病史的患者应提早做准备,以抑制病症的发生。

炎热天气仍在线,谨防皮肤过敏

几天前,在总部中心上班的李女士感觉面部有些瘙痒,就忍不住用手抓了几下,结果发现小红点的数量越来越多,连腿上都成片出现。“起先自己也没在意,后来越来越严重,盐水也挂了就是不见好转。”她说,手一抓,皮肤还出现肿胀的症状。

“刚开始,还不太严重,以为过几天就会消退,没想到情况越来越糟糕。”李女士说,直到去医院皮肤科检查,才知道是因为皮肤过敏所引起的。

医生告诉她,这是因为夏秋时节天气炎热,人体容易出汗,由于汗液呈酸性,许多金属易与汗液产生化学反应,引起皮肤过敏。还有些

人对铬、镍、银等金属敏感,加之首饰不常清洗,常常出现脱皮、红肿等症状,引发接触性皮炎。所以,经常佩戴的首饰一定要定期清洗。运动、睡觉时,最好取下,防止汗液等对饰品的侵蚀。如果有过敏反应,应停止佩戴。

专家提醒,即使到了秋季,但炎热天气还将持续一段时间,在日常起居中,要调整好作息时间和饮食习惯,保证睡眠充足,及时调节心情,避免情绪激动。同时,也要注意保持室内的清洁和通风,清理垃圾,给自己营造一个干净舒适的生活环境。

五岁以下儿童小心手足口病

夏秋交替正是手足口病容易爆发的时候。什么是手足口病呢?它是一种五岁以下儿童经常中招的传染性疾病。

手足口病多发于9月份,因为9月是幼儿园和小学开学的日子,很多儿童都会踏入校园,而只要其中一个孩子患了手足口病,就会传染到其他的学生。并且手足口病有一个潜伏期,其表现就像是一般的感冒发烧,家长们难以察觉,但是随着病情的发展会表现出其他症状,如食欲不振、头痛头晕,并会出现呼吸

系统、神经系统或者循环系统的并发症。

当孩子们在外面的时候,不可控因素比较多,为了预防手足口病,要从儿童个人卫生做起。首先要给孩子灌输注重卫生的理念,就算是短暂地和人接触过,也要及时地洗手或者用湿巾擦手。而在食物方面,不要让孩子们喝没有烧开水或者生的东西,一定要确保完全熟透才能给宝宝吃。并且要保证每天足够的睡眠时间,不要过于疲劳,提高身体免疫力。

少吃多餐,当心胃病复发

步入初秋,常常会引发腹泻,而这大多数是病毒感染所致,与一般饮食不洁引起的肠炎不同。消化内科的专家介绍,经过炎夏的消耗,入秋后,人体的消化功能逐渐下降,肠道抗病能力也减弱,稍有不慎,就可能发生腹泻。由于气候转凉,人们的食欲随之旺盛,使胃肠功能的负担加重,也会导致胃病的复发。

专家建议,预防秋季腹泻主要防止着凉,尤其是要防止疲劳后着凉,因为疲劳使身体免疫力下降,病毒容易乘虚而入。此类患者除了注意保暖之

外,应当进行体育锻炼,改善胃肠道的血液循环,减少发病机会,注意膳食合理,少吃多餐,定时定量,戒烟禁酒,以增强胃肠的适应力。

秋后也要格外注意饮食卫生,养成良好的卫生习惯。切忌暴饮暴食,过甜、过油腻的食品会引发急性肠胃炎、胆囊炎等病。要减少生、凉食物入口,多吃熟食和暖食,尤其是不要早上睡醒就吃水果和喝凉水,避免肠胃受到过度刺激。同时,容易上火的食物尽量少吃,饮食结构以清淡为主。

中秋佳节,养生重在“防”

一、防中暑

相信不少市民都会选择在中秋佳节出游,虽然白露已过,但近几天明显还能感受到“秋老虎”带来的高温炎热。再加之秋季天高云淡,紫外线照射强度大,“中暑”的余威仍在威胁着人们的健康。

外出旅游时要做好防晒避暑措施。及时补水,不要等口干舌燥时才喝水,运动后喝点淡盐水,补充在运动过程中流失的盐分,不宜空腹运动,因为空腹时易中暑,户外活动中如果觉得不舒服应立即停止,并到阴凉处休息。

二、防过早进补

民间习俗中有“贴秋膘”的做法,但初秋进补为时尚早。因为初秋白天温度尚高,过早进补易引发上火、腹泻等病症,选在10月后进补较佳。

专家建议,初秋饮食以清淡、少辛增酸为原则,多吃新鲜蔬果和鱼肉、鸡肉、

鹅肉等优质蛋白,提高机体免疫力。可多食和胃健脾的膳食,如莲子、薏米、冬瓜、莲藕等。秋燥伤肺,中医认为“酸入肝养肝”,因此宜多吃酸梅、话梅、山楂、橘子、橙子等酸性食物,但是“辛辣伤肺阴”,因此应少食葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食物。此外,可多吃百合、沙参、石斛、银耳、雪梨以及海带排骨汤、绿豆冬瓜汤等生津液的膳食。

三、防晚睡

在中秋节这一天,大多数人都会选择回家吃团圆饭。在这样阖家欢乐的日子,许多人会选择熬夜甚至通宵。

而到了秋季,夜深风露重,越是晚睡侵入人体的寒气越多,给身体带来的损害越大。所以,这个时候要早睡早起。