

鼻出血高发季来了 冬季养生要“藏”

资料图片 来源:新华社

11月8日是立冬节气,这是二十四节气之第十九个节气,也是冬季的起始。俗话说,“立冬养生好,一冬病不找”,江苏省中医院耳鼻喉科主任中医师蒋中秋表示,立冬后,人体阳气被困不能舒展,易被寒所侵,阳气受损,冬季养生要顺应自然界闭藏之规律,以敛阴护阳为根本。

通讯员 麻云 现代快报+记者 安莹

起居护阳气

《黄帝内经》:“冬三月,早卧晚起,必待日光。”立冬以后,天黑得早,尽量早睡晚起,使人体的生物节律与自然节律相一致,达到天人合一,这样更有利于阳气潜藏,阴精蓄积。蒋中秋表示,进入冬季,夜卧一般建议在晚上10点之前,保证充足睡眠,不要熬夜,早晨尽量等太阳升起后再起床,充足的睡眠能有效恢复精力、养阴培元。此外,“寒”是冬季的特点,固护阳气在冬季十分重要,寒伤阳气,头是诸阳之位,易受寒侵,戴好帽子、口罩就显得十分重要,还需视情况调整衣着,避免受凉感冒。

饮食可小补

俗话说,“立冬补冬,不补嘴空”,一些地方有“补冬”的说法。“立冬后,在进补方面,大家需根据地以及自身体质选择食物,选择清补、温补或小补,用以滋阴益气,忌油腻厚味或盲目进补”。蒋中秋提醒,冬季虽然是进补的好季节,但进补不当或在中医辨证指导下的进补,往往适得其反。一般来说,北方相对寒冷,宜进补牛、羊肉等温热之品,有助元阳、补精血、疗肺虚之功效;南方气候温和,应进补鸡、鸭、鱼类等甘温之品。可以多用党参、淮山、芡实、栗子等补益脾胃之品。此外,冬在五脏应肾,可以多吃一些补肾之品,如甲鱼、母鸡、黑芝麻、

核桃仁、首乌粉、枸杞、桂圆肉、栗子等补肾藏精,养精蓄锐。建议多吃新鲜水果和蔬菜,不仅能够增强耐寒能力和对寒冷的适应力,对心血管健康也有良好的保护作用。

避免不良情绪

冬季万物凋零,很容易让人触景伤情,郁郁寡欢,而不良情绪会引起身体的一系列反应甚至导致疾病。蒋中秋主任强调,要注意调节自己的情绪和生活状态,保持心情舒畅,恬淡安静,寡欲少求,遇事不要过分急躁。平时可以通过跳舞、弹琴、画画、书法或是适当晒太阳、听听歌、养养花等方式调整情绪,陶冶情操,修身养性。

运动要保暖

适时锻炼可增强身体抵抗力,蒋中秋建议,立冬后,早晨运动最好在阳光出现以后,晚饭后不宜外出进行激烈运动。由于室内外温差较大,要注意保暖,注意锻炼的力度、强度和持续时间,不要太剧烈,不宜大汗淋漓,出汗过多既损伤人体之阴,又耗心阳,尤其是对于有心脑血管及呼吸系统疾病的患者。宜选择轻缓的运动,比如快走、慢跑、八段锦、太极拳等。

防止“鼻出血”

作为耳鼻喉科医生,蒋中秋提醒大家,冬季也是鼻出血的高发季节,要做好相应的预防。他介绍,立

冬之后“凉燥”更明显,加之许多家庭有地暖或暖气,开空调,空气中容易干燥,气温上升,容易上火,鼻出血的情况相对比较普遍,据耳鼻喉科临床数据粗略统计,因“鼻出血”住院的患者中,50岁以上的人群占大部分,此外门诊中“鼻出血”患者中,儿童占大部分。“高血压患者情绪激动、过敏性鼻炎患者剧烈打喷嚏,或是指甲过长喜欢挖鼻、用力弯腰搬重物、便秘用力挣大便等行为都容易导致鼻出血。”蒋中秋表示,一旦出现鼻出血,要保持镇静,及时处理。

通常情况下,儿童鼻出血,鼻出血量少,可以捏住两侧鼻翼,用口呼吸,数分钟后可止。老年人鼻出血量大,不易自止,而且后半夜易发病,常伴高血压、口干口苦、头晕、易怒等症状,需到医院处理。如果口中的血液较多,应尽量吐出而不要下咽,因为鼻血经咽喉进入胃内,有可能会刺激胃黏膜,使胃部产生不适乃至引发呕吐、腹胀等,出现出血性休克症状。

蒋中秋建议,防治鼻出血要从日常生活的细节入手,做好预防措施。比如保持心情愉快,保持空气湿度,注意规律通畅排便,控制血压,注意止嚏,尤其要控制过敏性鼻炎的鼻痒症状,不要挖鼻,勤剪指甲,不要盲目进补,如果鼻腔干燥可以适量用黄芩油膏或金霉素眼药膏等涂抹鼻腔,保持鼻腔局部的湿润。

流感高发期,积极预防很重要

天气转冷,各类呼吸道疾病进入高发季。南京市中医院门诊急诊呼吸道疾病患者接诊量增加,其中儿童居多,也不乏成年人。医院呼吸与危重症医学科主任葛海波介绍,近日,呼吸道感染性疾病进入了高发季,尤其是流感、肺炎支原体感染的病人不在少数,还包括细菌感染、诺如病毒感染等。面对“来势汹汹”的呼吸道传染病,要做好预防。

通讯员 张明 莫雨凡 现代快报+记者 刘峻

流感临床表现以高热、乏力、头痛、咳嗽、全身肌肉酸痛为主。但感染乙型流感病毒后,也有可能出现恶心、呕吐、腹泻等消化道症状。儿童、老年慢性病患者容易引发肺炎等并发症。

儿童更容易感染流感等呼吸道传染病,原因有多种,首先是学校、托幼机构为集体场所,儿童在集体场所中接触密切,一旦有流感病例,很容易就导致疾病的传播;其次,儿童自然感染流感病毒或疫苗接种少,体内预存免疫弱,对流感病毒的交叉保护作用较弱。另外,儿童自身呼吸道较成人发育没那么健全,且自身免疫系统处于发育状态,容易受到流感等呼吸道病毒的侵袭并出现症状。

预防流感,首先要扶正固本。葛海波介绍,黄芪含黄酮类、多糖

类、皂苷类,以及多种氨基酸、叶酸、硒、锌、铜等多种微量元素,有增强机体免疫功能、保肝、利尿、抗衰老、抗应激、降压和较广泛的抗菌作用。该院自制剂黄芪口服液,适合于气血虚的人群,增强免疫力。其药效平和,老人、妇女、儿童均适用,并且临床使用多年,安全有效,大家可在医生的指导下用药。

还有一款健脾益肺口服液在南京市中医院已使用近20年,由党参、白术、茯苓、山药、扁豆、鸡内金等中药组成,可益气、固表、止汗、健脾益肺,适用于表虚不固、咳嗽、自汗恶风、脾虚便溏,或体虚易感风邪者。方中党参补益肺脾中上二焦之气,白术补气健脾、固表止汗、燥湿利水,茯苓健脾补中、利水渗湿,上三药共为君药,共奏补气健

脾之功;配伍山药补脾胃、益肺肾,黄精补益肺脾肾,黄芪补益肺脾之气,固表止汗,助君药以健脾益气,防风解表散邪祛风、胜湿止痛止痒,共为臣药。

在饮食方面,葛海波建议,要多喝水,少吃葱姜蒜辣椒等刺激性食物。中医认为色白入肺,除适当食用一些时令水果,还可以制作一些百合蒸南瓜、银耳枸杞粥、雪梨炖川贝等滋阴润肺的白色食物。患有慢性呼吸系统疾病的人群,入秋后可以根据个人情况进行中医食疗,饮食清淡,注意加强营养,必要时在中医指导下进行中药汤剂调理,可增强免疫功能。

此外,秋后应当早睡早起,由于昼夜温差较大,出门时要注意及时添加衣物,避免受凉后外邪入侵。

血脂高的人不能吃肉? 高血脂饮食的误区,你中了几个

李先生(化名)最近体检查出脂肪肝的同时,发现血脂也升高了。如何积极控制病情呢?生活中应该注意哪些呢?江苏省第二中医院消化内镜治疗中心主任文卫表示,高血脂的人需要控制好血脂指标。除了药物和运动,饮食也是一个重要方面,需要注意的是高血脂饮食的常见误区。

通讯员 苗卿 葛妍
现代快报+记者 任红娟

误区一:

血脂高不能吃肉,导致蛋白质摄入不足

许多人发现自己患有高血脂后,开始避免吃肉和鱼类,甚至只吃清淡的蔬菜和粥。虽然摄入的脂肪量有所减少,但是蛋白质也大幅度下降,这会导致营养不良。此外,缺乏蛋白质会影响正常的血脂代谢。

文卫介绍,正确的饮食策略应该是在保持总热量不超标的前提下,限制摄入“坏脂肪”——包括饱和脂肪酸和反式脂肪酸。研究表明,用不饱和脂肪酸替代饱和脂肪酸或反式脂肪酸,可以显著降低“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇)水平。

如何保证蛋白质摄入的同时减少“坏脂肪”摄入呢?文卫推荐:1.可以食用瘦肉,例如猪、牛、羊的瘦肉,去皮的禽肉,以及鱼、虾等。2.如果不喜欢吃肉,应该多摄入豆腐、豆干、牛奶、坚果等食物,以补充蛋白质。3.在烹调食物时,建议使用一个带有刻度的油瓶,每天摄入的油量不应超过25克。4.每天摄入一些坚果,每周至少摄入两次鱼。

误区二:

只顾控油,忽视糖分

“当人们发现自己患有高血脂

时,很多人害怕吃肉,而将含有大量添加糖分的食物作为替代品,这是非常错误的。”文卫表示,食用过多的糖分同样会导致血脂升高。

老年人常喜欢食用一些食品,但这些食品中可能含有许多隐形添加的糖分,比如奶味饼干、红豆糕、绿豆糕、杂粮糊、粗粮饼干、果脯、蜜饯、水果干、水果味麦片、含糖的酱菜和带糖衣的坚果等。需要注意的是,浓缩果汁含有大量水果中的糖分,蜂蜜的糖含量也非常高,因此高血脂人群最好不要食用这些食品。

误区三:

不吃主食

对于通常饮食中热量过高的人来说,短期内避免主食可能会改善血脂水平,但是长期来看,这样做会带来更多的负面影响,例如能量不足、疲劳易怒、代谢率降低、身体虚弱等。

文卫强调,必须要摄入主食,但应提高主食的膳食纤维含量。这不仅可以降低餐后血糖反应,还可以通过一系列机制帮助降低血脂水平。如果消化功能正常,且没有营养不良或消瘦等问题,可以将主食的一半以上换成全谷物,例如糙米、燕麦、藜麦、薏米、黑米、大麦仁、荞麦仁、青稞等。

误区四:

高血脂患者不能饮茶

文卫说,实际上,高血脂患者可以适量饮茶,尤其是绿茶,绿茶可以降低低密度脂蛋白胆固醇水平,而红茶的效果可能不如绿茶显著。

不过,建议高血脂患者喝淡茶,因为浓茶中咖啡因含量可能过高,过量摄入咖啡因会引起血压和血糖升高,可能会诱发心率加速、心悸等症状。

糖尿病肾病越来越年轻化?

跟不良生活习惯有关,专家建议预防做到“三早”

近年来,糖尿病患病率显著升高,大约每10人中就有1名糖尿病患者。江苏省中西医结合医院内分泌科主任中医师谢绍锋表示,若不及时治疗糖尿病,很可能会产生严重的并发症,如心脏病、血管病变、糖尿病眼病等,其中糖尿病肾病不仅成为我国新发慢性肾脏病的首位病因,同时也是尿毒症的主要病因。

通讯员 屈璟秀
现代快报+记者 任红娟

5年前,39岁的陈先生体检时发现自己血糖偏高却毫不在意,依旧保持熬夜、喝酒等不健康的生活习惯,直至2022年8月,他发现自己不仅变得容易头晕乏力,排尿时的尿泡沫也比以往多了近一倍,并且下肢浮肿明显。经人推荐,前往江苏省中西医结合医院内分泌科就诊,根据尿常规检查,内分泌科主任中医师谢绍锋当即考虑陈先生可能已经出现了肾损伤,安排他住院治疗。进一步检查结果,陈先生被确诊为糖尿病肾病(5期)、慢性肾功能不全,并伴有高血压、高脂血症。接下来,谢绍锋为他量身定制了一套方案,在指导生活方式调摄及规范治疗的基础上,予以益肾健脾的协定方益肾消痰方加减调治。中西医结合治疗一周后,陈

先生的血压、血糖等指标好转平稳后被安排出院。一年来,陈先生积极配合治疗,定期前往专科门诊复诊,血糖血压控制平稳,尿蛋白明显降低,肾功能指标血肌酐、胱抑素C等均好转明显。

“糖尿病肾病患者易发于60岁以上人群,但近年来,临床中的年轻患者数量也在持续上升。”谢绍锋解释,年轻群体患病一方面源于对体检的不重视,错过了早期最佳治疗时间,另一方面多与不良的生活习惯有关,如长期熬夜、酗酒、吸烟等。他强调,一经查出糖尿病后就需严格遵循医嘱,立即规律作息,减缓向糖尿病肾病的进程,出现糖尿病肾病后则更要积极配合治疗,否则将会快速发展到尿毒症阶段,出现全身浮肿、尿少、贫血、高血压等严重后果。

为更好地预防糖尿病肾病,谢绍锋提出“三早”建议:

1.早体检筛查。对于糖尿病群体,需保持每年一次尿蛋白检查,着重观察尿蛋白排泄和肾小球过滤值,及时把握身体状态,做到及时干预治疗。

2.早规律生活。保持健康的生活习惯和作息,戒烟限酒、低脂低糖、均衡饮食、适量运动。

3.早规范治疗。对于糖尿病肾病前3期患者,通过遵循医嘱,配合中西医结合治疗,有可能实现糖尿病肾病逆转。