

美国《读者文摘》最新刊文——

10招抵御感冒

眼下是流感多发季节,如何预防感冒成了热门话题。美国《读者文摘》最新刊文指出,以下几招有助于成功抵御感冒。

1.揉眼睛用指节。指尖揉眼睛比指节揉眼睛更容易传播病毒。美国医学专家乔丹·鲁宾博士指出,眼睛是流感病毒进入人体的“完美通道”。

2.牙刷使用前微波炉消毒10秒,或每月更换牙刷1次,感冒之后也应更换牙刷。

3.消毒纸巾随身带。美

国海军健康研究中心一项涉及4万人的调查发现,每天强迫洗手5次,呼吸道疾病减少45%。随身携带消毒纸巾也可以随时清洁双手。

4.冬季窗户留个小缝。活动最多的房间的窗户应该稍微打开点,对打败病毒有奇妙的作用。

5.室内温度降低5度。干燥温暖的房间是流感病毒最完美的生长环境。而当鼻子、口腔和扁桃体黏膜干燥时,更容易感染感冒病毒。

6.买个湿度计。室内湿度最好保持在50%左右。湿度超过60%,墙壁、衣物及厨房就会产生霉菌,而湿度低于40%空气干燥,则会导致感冒病毒更容易传播。

7.用吹风机吹脸。美国哈佛大学附属医院的一项新研究发现,呼吸热气会使感冒症状减轻50%。将吹风机温度调到中档,吹风口距离面部至少45厘米,用鼻子吸入热气,每次20分钟最佳。

8.每天补充大蒜。研究发现,前一年11月至次年

2月间连续12周每天补充大蒜补品(或新鲜大蒜2—3瓣)会大大降低感冒风险。即使得了感冒,其症状也更轻,康复速度更快。

9.每天1罐酸奶。美国加州大学一项研究发现,每天喝1杯酸奶,感冒危险降低25%。酸奶可以从夏天开始吃起,到感冒多发的冬天天免疫力会更强。

10.勤洗毛巾。毛巾每隔3—4天要彻底清洗一次,或者更换。清洗时最好用开水,以杀灭感冒病菌。(陈希)

专家:
一年感冒四次正常

降温了,在门诊经常看到家长问医生一个相同的问题:“为什么孩子又感冒了?”中山大学孙逸仙纪念医院儿科李栋方博士说,不用一见孩子感冒就紧张,一年中孩子感冒2~4次属于正常现象,这样的感冒可使孩子免疫功能保持一定的活跃状态,能够减少一些重大疾病的发生率。

当然,如果孩子感冒一个接一个,则是外邪入侵和机体抵抗力不够的警告,家长们一定可以从营养、环境中找到罪魁祸首。

孩子的身体健康问题与周围环境密切相关,人们通常会忽略二手烟也是感冒的诱

因之一,如果孕妇本人或周围人吸烟,烟草里含的尼古丁可以进入血液中,再直接或间接地导致胎儿慢性缺氧,呼吸生理功能先天不足。等宝宝出世,在婴儿期就易反复发生呼吸道感染。

不当用药也是反复感冒的原因。有些家长给孩子滥用抗生素或中药,但治疗疗程不充分,用药2~3天后,热一退就停药,致病菌虽暂时受到抑制却没有被彻底消除,反而形成了慢性病灶,细菌长期处于潜伏状态,一旦孩子受凉、劳累或抵抗力低下时,就又会发病。

(毕显清)



戴口罩是预防甲流的一项有效措施,尤其是出入人员密集、空气不畅的场所或医院时。然而不同类型口罩过滤效果存在很大差异,为此,药监人员提醒,选购恰当的口罩能更好地起到预防甲流的作用。

市面上的口罩多种多样。医用防护口罩是一种密合性自吸过滤式医疗防护用品,主要为医务人员接诊患者及实施有创操作时使用,可阻隔空气中的微粒、飞沫及尘埃。N95口罩是美国职业安全与健康研究所认证的防尘口罩中的一种,适用于高污染高粉尘环境下的劳动作业,对某些致病微生物(如病毒、细菌、霉菌等)也有很好的过滤效果。普通脱脂纱布口罩是一种防护性保健用品,

药监教你选购
防甲流口罩

对空气中的微生物、飞沫及尘埃有一定的过滤效果,用于一般疾病的预防。普通民用口罩是一种日用保健品,主要用于御寒,其材质、规格没有统一要求,对疾病的预防没有效果。

因此,预防甲型H1N1流感首选医用防护口罩,这种口罩质量标准要求高,过滤效果好,密合性和抗湿性强。其次可选择N95口罩,这种口罩密合性和过滤效果好,适用于各种场所。在货源紧缺的情况下,也可选择医用一次性口罩和普通脱脂纱布口罩,这两种口罩过滤效果仅次于医用防护口罩和N95口罩,价格低廉,容易获得。普通民用口罩对病原微生物几乎没有过滤效果。

鉴别口罩有以下两种方法,一是查看口罩的外观形状,预防性口罩表面整洁均匀,大小与标准规定的尺寸相符;二是查看产品的基本信息,预防性口罩一般都标有产品名称、规格型号、生产厂家、执行标准编号、产品批准文号等。(曹健)

感冒时别吃鸡蛋

很多人认为发烧生病时吃鸡蛋,不但清淡容易消化,而且有营养,对恢复健康有利,但这种做法是不科学的。发烧的病人吃鸡蛋,会使机体内热量增加,因热量无法散发,如同“火上浇油”,会烧得更厉害。

中国中医科学院望京医院内科副主任医师李智告诉记者,鸡蛋所含营养的确丰富,但不宜在发烧期间多吃,尤其是煎荷包蛋或炒鸡蛋。

因为鸡蛋主要含有卵蛋白和卵球蛋白,是一种完全蛋白质,99.7%能被人体吸收。进食

鸡蛋后会产生一定的额外热量,使机体热量增高,加剧发烧症状。

其它高蛋白食物如瘦肉、鱼等,也会额外增加身体的热量,应该尽量少吃。

发烧病人饮食应清淡、易消化,并含有丰富的维生素,一般以流质或半流质食物为主,如米汤、稀饭、面条、藕粉等,并搭配一些新鲜水果。退烧后,可以食用清鸡汤面、菜泥粥等食物。到病情恢复后期可以多补充瘦肉、鱼、豆腐等高蛋白食物。(古乐威)

搓搓鼻揉揉耳
可有效防治流感

近期流感呈扩散势头,江苏省外治法研究中心和南京市中西医结合医院针灸推拿科的专家介绍了两种简单易学的中医按摩疗法,可对流感起到较好的预防和治疗作用。

其一,按摩耳廓防流感。用食指和拇指轻擦耳轮(耳朵的外周),擦至局部透热(由内向外发热)为度。预防流感的手法为两耳交替按摩,每日一次,一次5分钟左右。治疗流感的手法为两耳一起按摩,每日两至三次。专家表示,运用这一方法可以补益肺气,疏风解表,即通过提高肺部防卫功能,达到抗御外邪的作用,对流感及过敏(皮肤及鼻子)症状都有较好疗效,但低血压人群慎用此法。

其二,揉搓迎香穴抗流感。迎香穴距离鼻翼两侧1.5厘米,可用两手的食指按住鼻翼两侧的迎香穴,按照顺时针和逆时针的方向各搓摩36次,会有酸胀感向额面放射。专家表示,迎香穴为体表的感风之处、治风之穴,经常按摩可以增强抵抗病菌的能力。经常揉搓迎香穴可以促进鼻周围的血液循环,使气血畅通,外邪不容易侵入体内,对抗病菌侵入。(朱旭东)

中医推荐:
预防流感保健操

每天花几分钟时间进行面部按摩,可有效预防流感。专家日前向公众推荐了简单易行的防流感保健操。

西安市中医医院主任医师、陕西省中医防治甲型H1N1流感专家组成员杨震告诉记者,中医认为各种疾病都有来源,中医叫做“瘟邪上受,首先犯肺”,也就是指疾病易从口鼻吸入,因此保证口鼻健康可以有效防控流感。

杨震推荐的预防流感保健操共有四节:一是开天门,用双手大拇指内侧,从眉心推到发髻线百次,可以动员阳气上升,提高免疫力。二是推坎府,大拇指从眉心推到眉梢,可以调整正气,增加免疫力。三是揉太阳穴,双手顺时针揉太阳穴百次。四是保鼻通,用双手大拇指交替揉鼻唇沟的上端,可缓解轻型感冒的鼻塞等症状,有通气的作用。

杨震说,除了进行面部按摩,成人还可以将夏枯草、桑叶、菊花三味中药各15克煎服,连续服用5天,也能有效预防流感。(杨一苗)

市妇幼专病门诊

宫颈疾病专病门诊:宫腔镜是一项用于诊断、治疗、手术和随访子宫内病变实用有效的妇科微创技术,可在直视下进行宫腔内病变的操作,使越来越多的病人能在解除疾病的同时,最大限度地保留器官、保证生活质量,避免切除子宫的痛苦。主要可开展:1、子宫异常出血的检查、治疗;2、对女性不孕症的检查、治疗;3、子宫内异物取出。

出诊专家:

詹惠英:副主任医师,市妇幼保健院部主任。主要擅长宫腔疾病的诊治,熟练掌握使用宫腔镜诊治技术,主要开展宫腔镜下电切术、子宫粘膜下肌瘤电切术、子宫纵隔电切术、热水囊子宫内窥镜切除术等多项宫腔镜手术。多次获局新技术、新项目引进奖二等奖。发表省级以上论文10多篇。



门诊时间:周二上午 周三上午 专家门诊