

# 如何预防秋季风湿病

本报记者 彭岭



健康访谈

入秋以后,经常会有气温骤降的情况出现,如果不注意保暖,很容易诱发或加剧风湿病。因为相当一部分风湿病患者是自身免疫系统出问题引发的。而换季天气,容易造成人体免疫力下降,血液向人体重要器官收缩,关节等部位就会得不到足够的血液进行保暖。今天,我们请到了县人民医院骨科徐亮医师,请他

们向我们讲一讲秋季如何预防风湿病。徐医师介绍说,风湿类疾病是一种常见的多发疾病。世界卫生组织将风湿病分为10大类100多种。目前比较常见的风湿类疾病有类风湿关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、软组织风湿症、痛风性关节炎等。“多数风湿骨病患者都是因为秋季保护不佳患上了风湿性疾病,所以秋季一定要做好预防。”徐医师说,风湿病患者要尽量避免潮湿的居住环境,平时洗手、洗脸宜用温水,晚间用温水泡脚,以促进血液循环。类风湿病的防治要注意休息,以免疲劳过度,抵抗力下降,病情反复。为帮助风湿病患者安然度过这个“多事之秋”,应重点在以下几方面做好防护: 注意防寒保暖,保持居室温暖、干燥

和空气清新。被褥要干燥、轻暖,床铺要平整,切勿在风口处睡卧。进行户外活动时要根据天气情况增减衣服,阴冷的地方尽量少去,对于肿胀疼痛的关节可加用护膝、护腕等进行防护。 注意预防流感、上呼吸道感染等感染性疾病。流感等感染性疾病会使人体的免疫力大幅度下降,导致风湿病出现或复发。有关节病的老年人、体弱者在阴冷天气里更要注意预防流感,流感发生时尽量不要往人群聚集的地方去。 坚持合理的运动和饮食。注意锻炼身体,增强体质,提高抗病能力。散步、打太极拳、气功、广播体操等都是不错的选择。在饮食方面,可适当摄入蛋、奶、新鲜肉类等富含蛋白质的食物,及富含维生素C的蔬菜水果,少吃或不吃辛辣刺激的食

物。由于风湿类疾病会导致钙流失增加,应多进食富含钙质食物,如虾皮、牛奶等,同时适当增加日晒时间,以促进维生素D合成,帮助钙的吸收。在无风且阳光充足的天气,宜多在户外晒太阳,但注意空腹及饭后不宜立即进行日光浴,饭后1小时进行较好。 坚持规范治疗。徐亮医师提醒,风湿病治疗关键还在于坚持用药、合理用药,不要迷信偏方、秘方,一定要去正规医院,找风湿病专科医生诊疗,根据病情变化调整治疗方案,不要自己随便停药。当前治疗风湿病的药物相当多,其中相当一部分都有较大的副作用,对人体的血液系统、肝肾系统可能带来不良影响,患者要按医嘱服药,不要凭自己的经验随意购药。

## 秋季调养身心四要诀



健康养生

从时令上看,秋天是收获季节,也是人们调养身心的大好时节;从中医养生角度讲,秋季养生不仅能防治秋季常见病、多发病,还能增强人体对秋季之后寒冷气候的适应能力,改善体质。 1.宜早睡早起。秋季天气转凉,天气清爽,人们宜早睡早起,这样可使心境安逸安静,神气收敛,避免肺气受燥邪的损害,保持肺的清肃功能。若坚持适宜的体育锻炼,不仅可以调养肺气,也能提高肺脏器官的功能。 2.宜秋冻。秋季日夜温差较大,早晚气温较低,健康人不可顿添厚衣,宜稍穿薄衣,稍带寒冷,民间有“春捂秋冻”即是此意,适当地“冻冻”,有利于人体对气候变化的适应能力。要提醒的是,所谓的“春捂秋冻”并非适合所有人,过分的“秋冻”则容易让疾病上身。 3.宜宁志。秋景凋零肃杀,易引起伤感忧郁的情绪。因此,要注意保持心情宁静,在秋高气爽时,不妨外出旅游,登高望远,陶冶情操,增进健康。专家表示,小心“情绪疲软”。 4.调饮食。秋季的饮食宜清润,要避免辛辣香燥之品及熏烤、肥腻之食,多吃润肺生津的食物。要注意的是,甘蔗、梨虽可以清肺润燥,但由于梨、甘蔗性寒,脾胃虚寒和胃酸疼痛的人不宜食用。



关心下一代

## 如何预防和治疗近视?

很多人觉得近视不是问题,不必大惊小怪,如果近视发展为高度后还肆无忌惮,那就摊上大事了。 近视是指在调节放松状态下,平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前,在视网膜上不能清晰成像,屈光度为600度或以上为高度近视。高度近视容易引发视网膜病变、暗适应能力降低,以及眼部退行性改变。临床接诊病人发现,有的中年患者原来度数是1200度,一两年后涨到1400度,眼轴还在发展,度数仍在加深。由于晶体营养不良,眼底发生病变,可能造成白内障甚至致盲。而且,高度近视患者晚期合并开角型青光眼的可能是正常人的3倍,若合并青光眼后再出现白内障,后果不堪设想,所以预防近视发展是关键。 治疗方面,一定要考虑适应证,最贵的不代表最好,适合病人的才是最佳。患者可到正规眼科机构进行眼底检查,综合眼部健康状况,若没有发生病变,可进行角膜手术;如果角膜条件不允许,可考虑做眼内人工晶体植入或早期晶体浑浊摘除。目前,屈光手术日新月异,患者还可根据个人情况,与医生进行个性化考量后,选择其他治疗方法。 来源:人民网



小常识

## 秋季旅游也要防花粉过敏

秋高气爽,正是外出旅游的大好时光,然而,不少游客在旅游时出现打喷嚏等类似感冒的症状。秋季早晚温差较大,容易着凉感冒,所以很多人就把这种病当感冒来治。专家提醒:这不一定是感冒,很可能是秋季的花粉过敏。 专家说,我国的大部分地区一年之中有两个花粉期,其一是春季3月份到5月份,其二是夏秋6月份到9月份。春季花粉主要以树木类为主,夏秋季的花粉主要以草本类为主,例如菊花、百合、桂花、月季、秋海棠等,一般夏秋季的花粉过敏患者比春季要多,症状也较重。 专家提醒,了解自己可能对哪些物质过敏,秋季外出旅游时尽量少去花草树木茂盛的地方,出游时随身带好脱敏药物。 来源:人民网

## 泡脚,需注意哪些事项

刚刚过去的三伏天暑湿之气较重,湿气容易滞留脾胃和经络,让人出现精神不振、四肢乏力、胃口不佳等症状,同时暑期多汗,而现代生活中又是人造冷气遍地,所以又易感受寒湿。而双脚作为人体穴位最密集的部位之一,用温水泡脚能更好地刺激经络,调节人体的脏腑功能,那么,用热水泡脚,需注意哪些事项呢? 1.饭前、饭后30分钟不宜进行足浴; 2.泡脚时,室内环境宜安静舒适,室温适中,不要直接吹风和空调,精神要放松; 3.水温要保持温度适宜,太冷易引起感冒等,太热会烫伤皮肤,尤其是糖尿病人浸泡水温更不宜太高,经期妇女也不宜足浴; 4.心脏病、心功能不全患者,高血压、低血压、经常头晕的人,都不宜用太热的水泡脚或长时间泡脚,如果泡脚时感觉头晕和心慌要立即停止泡脚; 5.足部有炎症、皮肤病,外伤或皮肤烫伤者也不易泡脚。 来源:人民网



8月26日下午,县二院在合德镇大兴卫生室门前举办以“三下乡,赶大集,精准健康服务”为主题的义诊活动。活动中,医务人员免费为村民进行血压、血糖的测量和用药指导,提供免费药具的发放和健康方面的咨询,发放400份宣传资料,接受咨询人数达280余人。 吴凌 摄

## 时间为什么越过越快?

2018年的上半年又悄然过去了。你是不是觉得时间越过越快了? 俗话说:“欢乐时短,寂寞时漫长。”每次假期一过,我们不禁都要感叹一句:“哎,为何时间总是过得这么快?好像还没有开始好好玩,假期就已经结束了!”我们总感觉欢乐的时间特别快,拼命想留住时间希望它慢慢过,却依旧过得如此之快。 其实,在心理学上,“不想和假期说再见”是有科学依据的,称之为“假期迷思”。 英国心理学家哈蒙德指出:一般在放长假或尝试新事物后,都会觉得时间过得比较快。因为在这期间所有的经历,都会转化成大量记忆,比日常生活要多,因此会令人产生错觉,以为时间过得特别快。相反,上班或上学便会觉得时间过得特别慢。哈蒙德将此现象称为“假期迷思”。她指出,人们放假时,一天内起码有六至九件经历值得记住,产生的回忆数量,日常生活两周才可能达到。 心理学家认为,大脑会采用完全不同的方法来判断时间的流逝。当人们对过去的时光进行回想时,对时间长短的评估是根据那段时间内发生了多少件新鲜事决定的。普通人在两周的工作日内,只在记忆中增加六到九件新鲜事,因而会感到日子过得缓慢乏味。一旦到了假日,记忆会在一天内突然增加很多新鲜事,记忆的存储空间很快就被填满,当大脑对这段时光进行回忆时,就会觉得经历了很多,从而认为时间过得特别快。 所以心理学家建议,如果觉得平时上班过得太慢,就尝试改变一些固有的行为方式,如选择另一条路线



心理趣谈

去上班,提前一站下车步行去办公室,每天午餐都换些花样等,让记忆多增加一些新事物。 一旦掌握了大脑判断时间长短的方法,生活中就会少一些无聊与焦虑,多一些欢乐与充实。抱怨时间过得越快的人们可以充分利用他们的周末,打破常规生活习惯来放慢时间的脚步。 为何人越长大越感觉时间过得越快?我们总是觉得十岁到二十岁之间时间很长,可是二十岁到三十岁却好像没有那么长?明明都是10年,为何会有不一样的感觉? 科学家也指出,随着年龄的增长,我们会感觉时间流逝得特别快,也是因为记忆力下降的关系。人类通常在十五岁到二十五岁累积最多的记忆,因为这也是大家体验到最多人生新鲜事的期间,例如恋爱、工作和学校等。过了一段时间再回过头来检视自己的人生经验,通常会有时光飞逝之感,活得越老,新鲜事越少。 为了防止过度沉浸在过去的回忆,导致记忆力下降,心理专家也建议:“试着重建假期时的感觉,让每一天都有新的体验。” 换句话说,为了不要让生命慢下来,人需要更用力地去生活,像尝试多种不同的活动,去新的地方访问,以及和不同的人相处。 来源:广州日报

## 市来射稽查卫计监督工作

本报讯(通讯员 李阳)8月22日,市卫生计生监督局稽查组一行3人来到我县开展稽查工作。 市稽查组通过听汇报、查资料、看现场等方式,重点稽查卫生计生监督举报处理、执法全过程记录制度的推进、卫生计生监督执法先进人物事迹宣传、卫生计生监督行政处罚案卷质量、上半年卫生计生监督调研督查问题整改以及非法口腔诊所整治等情况。 市稽查组充分肯定我县卫生计生监督工作取得的成绩,同时,希望我县继续大力推进卫生行政执法全过程记录,认真履行卫生计生监督工作职责,加强卫生计生监督工作宣传力,努力推进各项工作迈上新台阶。

## 县人民医院

### 举办市级继续教育学习培训班

本报讯(通讯员 嵇先燕)8月24日下午,由县医学会主办、县人民医院护理部承办的市级继续教育项目——《提升护理管理能力》培训班在县人民医院急救中心九楼成功举办。来自全县辖区内医疗机构的护理管理者、护理骨干及县人民医院护理人员共300余人参加培训。 培训班上,江苏医药职业学院大学生心理健康教育中心主任杨冬梅、县人民医院内科护士长王丽丽分别作了题为《与压力共舞——护士的压力管理》、《护理质量控制》的专题讲座,主题鲜明、授课生动、内容实用,对今后护理人员缓解压力、提高护理质量具有重要的指导意义。 参会学员纷纷表示从中受益颇多,不仅收获知识,而且对今后的护理工作有了更明确的认识。

## 县疾控中心

### 严把“三关”保障饮用水安全

本报讯(通讯员 刘军)饮用水安全更是关乎老百姓的生命线。县疾控中心一直把这根“线”为生命线,安全底线,也一直战斗在这根“线”上,从未懈怠。 把好监管关。该中心积极响应县委、县政府号召,自2014年始对县城内两座水厂的水质质量进行不定期采样检测,对重点卫生指标还加大检测频率,并将检测结果第一时间反馈给相关职能部门作为现场监管和行政决策的科学依据。在该中心的督查监管下,两座水厂在2017年投入近百万元安装了水质深度处理的设施设备,保障了百姓的饮用水安全。 把好检测关。针对我县村级小型集中供水单位众多,自1997年,该中心在每年的枯水期(3-5月)和丰水期(7-9月)分别对农村的所有水厂的出厂水和末梢水各采样检测1次,检测项目从最初的18项到25项再到现在的42项,从源头上把住老百姓吃水“入口关”。 加大硬件设施投入。该中心投入近200万元,购置了检测速度快、检测结果准、自动化程度高的多功能专业化的进口检测设备,确保了检验数据的准确、规范,提升了检测能力。

## 盐城市医疗专家来射坐诊

本报讯(通讯员 居文俊)8月29日下午,盐城67岁的副本连糖尿病并发症导致膝关节疼痛,行走不便,在家人陪同下,拄着拐杖来到县糖尿病医院,请盐城来的专家诊治。 千秋镇鲍娘54岁的路培芬,患糖尿病已14年,听说盐城专家今到该院,也赶来请专家看看。 前来诊治后的糖尿病病人高兴地异口同声:“在家门口就得到盐城专家治疗,省事省钱……” 日前,盐城市三院内分泌科主任主任医师江冬梅和盐城市一院内科主任医师林娜来到县糖尿病医院进行坐诊。在门诊结束后,两位专家还对该院临床医务人员分别作了学术讲座。两位专家的深入浅出、医药知识传授,不仅使该院临床医务人员深受教益,更对该院提高医疗服务水平大有裨益。

## 临海中心卫生院

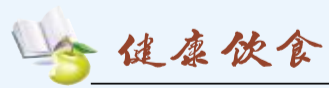
### 邀请专家“传经送宝”

本报讯(通讯员 陈乃巨 曹艳艳)8月24日下午,县院呼吸科副主任仓青松、儿科主任张德祥、雾化治疗室护士长周建梅三位专家受邀到临海中心卫生院,开展雾化吸入治疗专项业务培训,受到该院医护人员的热烈欢迎。 本次培训,三位专家分别就《雾化吸入在慢性阻塞性肺疾病中的应用》、《儿童哮喘的诊治进展》、《小儿雾化吸入》、《雾化治疗室规范化管理与雾化吸入的操作规范》四项专题开展培训,历时4小时,参训近40人,使该院医护人员业务技能有了进一步提高。 据了解,该院近年来经常聘请市二院、县院、县中医院等知名专家来院讲课,不间断医务人员“传经送宝”。

## 阜余卫生院

### 开展消防安全知识培训

本报讯(通讯员 陈洪来)为进一步强化镇村两级医务人员的消防安全意识,阜余卫生院于8月23日下午,邀请江苏居安应急技术股份有限公司高级教员刘迎跃来院进行消防安全知识讲座。 讲座中,教员详细分析了我国消防事故伤亡的三大因素和单位三级防火责任制的界定,用实例和相关影像资料对如何做好火灾预防、火灾疏散逃生以及消防灭火器、防烟面罩等器材的选择和使用进行了讲解。 此次培训不仅普及了相关的消防安全知识,还提醒了镇村医务人员,一定要牢固树立消防安全意识,了解到“预防为主、防消结合”的重要性。



## 对付高血压,试试这些降压茶

目前,我国高血压患者人数超过2.7亿人,遗憾的是,高血压的控制并不理想。如何帮助高血压患者更好地控制血压呢?从中医的角度看,可用于辅助治疗高血压的茶有以下几种。不过专家提醒,这几种茶只能是辅助降压,平时生活中在服药的基础上,可以坚持服用,对降压会有一些帮助。



菊花茶:所用的菊花以苏杭一代所产的大白菊或小白菊为佳,每次用3克左右泡茶饮用。每日3次,也可以用菊花加金银花、甘草同煎代茶饮,其有平肝明目、清热解暑之效。对高血压、动脉硬化患者有益。



莲子心茶:莲子心其味极苦,却有极好的降脂去脂之效。用莲子心12克,开水冲泡后代茶饮。每天早晚各饮一次,除了能降低血压外,还有清热、安神、强心之效。



决明子茶:决明子具有降血压、降血脂、清肝明目等功效。可每天数次用15-20克决明子泡水代茶饮。为治疗高血压、头晕目眩的妙品。

来源:羊城晚报