

寒冷的冬天一来临,对全身器官都是一次考验。面对这个气温骤降、风大干燥的季节,我们身体里的有些器官能抗寒,有些却特别怕冷,甚至因此患病。其中,血管会热胀冷缩,前列腺着凉易“感冒”,耳朵是五官里最怕冷的器官……为它们做好额外的保暖工作,对冬季保健来说,格外重要。

哪些器官最怕过冬

1 前列腺:也会得“感冒”

前列腺是男性的“娇嫩”器官,受凉是诱发前列腺炎最常见的原因。中国中医科学院西苑医院男科主任郭军表示,前列腺中有丰富的肾上腺能受体,受凉时极易引起交感神经兴奋,导致腺体收缩,局部血液循环不畅,造成慢性充血;同时使尿道内压增加,容易出现尿频、尿急、尿痛、排尿不尽、尿无力、会阴部及小腹疼痛不适等症状。

为了防止前列腺“感冒”,乘公交车时一定要不要坐凉座位,可以随身带个棉坐垫,以防前列腺受凉。注意小腹及后腰保暖。日常生活中,经常按摩腹部,也能提高前列腺的御寒能力。每次按摩,以腹部感到微热为宜。平常最好吃些对前列腺有益处的食物,比如白瓜子、西红柿、苹果等。不要憋尿,多喝水。

2 血管:遇冷收缩易变脆

寒冷刺激会使人的交感神经异常兴奋,造成心脏收缩力增强,周围血管收缩,导致收缩压及舒张压上升。解放军总医院心内科主任陈韵岱教授说:“气候变化时,血压波动性增大,导致脑出血、脑梗死等增多。尤其是中老年人,血管弹性本身就比年轻人差,所以出现脑出血等意外的几率更高。”

美国心脏学会年会的研究人员提醒说,对高血压患者来说,最好在入冬时做个血压监测,根据情况调整用药量。入冬后,晚上早点睡。吃点血管“清道夫”:山楂、燕麦、黑木耳、金橘、茄子、红薯、大蒜、洋葱这8大食物最能疏通血管,并保持血管壁的弹性。

3 心脏:最怕温差大

心脏就像人体的发电机,冬天,为给身体提供足够的能量,它更得加倍努力工作。这也使得冬天成为心脏的“多事之秋”。中国医学科学院阜外心血管病医院教授王文说,在寒冬季节,室内外温差大,加之气候干燥,人的生理机能反映比较迟缓,时常处于一种应激状态,这样就加大了心脏的负荷;更严重的时候,冠脉痉挛还会引发粥样硬化斑块破裂、血管堵塞,造成心绞痛或心肌梗死。

因此,有心血管疾病的人一定要注意保暖,尤其要护好头部、手部、脚部。外出时要戴手套、帽子、围巾,穿大衣,睡前用热水泡泡脚,夜间上卫生间时要穿上衣服,洗澡时先放热水,等水温合适后再脱衣服。刮大风时,不要迎风行走。

4 肺:早晨雾气最伤肺

冬季寒冷、干燥的空气,都要经过“肺”这个气体交换站进入体内。秋冬早晨雾气寒冷浓重,过量吸入会对肺造成很大的损伤。有晨练习惯的老人最好等上午9时,雾气散去后再锻炼。中国中医科学院杨力教授提醒,此时要格外要注意养肺,预防呼吸系统疾病发生。

她建议,积极补充水分有助于养肺。补充水分的渠道既包括大量饮水,也包括从呼吸道“摄取”水分。具体做法是,将热水倒入杯中,用鼻子从杯口缓缓深吸水汽,每次可做10分钟左右,早晚各一次。

5 胃:冬季代谢会变慢

俗话说,“小寒大寒,冷成冰团”,这时是脾胃病的高发期,胃部代谢会变慢。

冬季要多吃温软、易于消化的食物,尽量做到少食多餐、睡前3小时内不吃东西,让胃可以“劳逸结合”。猪肚鸡汤是冬季非常好的暖胃、养胃食品;用猪肚一个,土鸡一只,加入20粒胡椒炖煮1个半小时即可,它有温中、健脾、和胃、散寒的作用。

6 鼻子:病菌易从鼻入

鼻子是人体整个呼吸系统的“窗口”和“换气孔”。北京医院耳鼻喉科主任医师宋海涛说,冬天鼻黏膜直接接触冷空气,其黏液分泌减少,毛细血管变脆,鼻子的“屏风”作用容易变差,从而导致病菌的空气直接进入肺内,增加了呼吸道感染的几率。此外,冬天也是慢性鼻炎和过敏性鼻炎的高发期,让许多老病号苦不堪言。

为了帮鼻子顺利过冬,可每天坚持按摩鼻翼。用两手指外侧相互摩擦,在有热感时,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右。早晨起床前,晚间睡觉前各按摩一次,可增加鼻部血液循环,提高耐寒能力。

为了防止鼻黏膜干燥,还可以每天睡前用温的淡盐水清洗鼻腔,起到滋润、清洁的双重功效。在空气质量较差的雾天,或从温度较高的室内外出时,最好戴上口罩。

7 耳朵:抗冻能力最差

耳朵、鼻子、手、脚都处于神经末梢,血流量少,因此到了冬天格外怕冷。然而鼻子可以呼吸换气,脚有鞋袜保护,手可以戴上手套或插进口袋保暖,唯有耳朵经常暴露在外。而耳朵除了耳垂部分有脂肪组织能保温外,其余部分只有较薄的皮肤包着软骨,所以是五官中最“怕冷”的器官。宋海涛说,耳朵容易长冻疮,其实就是怕冷的表现。此外,很多人也有这样的感觉,冬天如果耳朵暴露在外,甚至会有“冻得头疼”的感觉。因此,给耳朵做好防冻工作格外重要。

最好的方式,就是在外出时带上耳罩,或用宽大的帽子、围巾遮住耳朵。从室外进入温暖的室内,可以迅速用手搓耳朵,让其快速回暖。耳朵受冻后,不宜热水、热物敷贴,这样会导致不良症状加重。

(据《生命时报》)

冬季感冒要对症用药

晨报记者 李鹏 见习记者 李旭阳

冬季天气干燥,室内外温差较大,易诱发呼吸道疾病。随着气温骤降,患呼吸道疾病的市民数量猛增,为了尽快治愈感冒,不少人选择服用抗生素,为此,京立医院呼吸内科副主任高胜利提醒:冬季感冒应对症用药。

11月28日上午,记者在京立医院看到,急诊大厅的挂号窗口前排着长队,大多人就诊的是呼吸内科。市民王先生说,自己感冒已有两三天了,自己买感冒药吃,效果不明显,便来医院就诊。带着孙子排队的张阿姨说,她的孙子今年三岁半,这两天发现小孩没有精神,常流鼻涕,她怀疑小孩感冒了,赶紧来医院。

据该院呼吸内科副主任高胜利介绍,近期,每天要接诊30名左右感冒患者。“从目前接诊的情况来看,多数患者为普通感冒。”他说,普通感冒不需要打针,更不需要服用抗生素,服用一般的中药或西药即可,服用抗生素起不到任何作用,“普通感冒一周内便可痊愈,国外的医生不主张对普通感冒用药,多喝水就行。患上感冒应对症用药。”

高主任说,若普通感冒一周内没有好转,并出现咳嗽、发烧不退等症状时,就要诊断是不是患上细菌性感冒了。如果是细菌性感冒,一定要及时治疗,这时,可适当使用抗生素。

此外,由于儿童的抵抗力和免疫力较弱,易患感冒,这时,需要针对具体情况治疗。



警惕睾丸炎

患者问:最近,我感觉睾丸疼痛,我害怕这辈子失去男人的“性福”,请问这是怎么回事?

爱民医院泌尿外科专家解答:睾丸炎是男性生殖系统疾病中的常见炎症,常出现睾丸疼痛,痛感向腹股沟区放射,有明显的下坠感,睾丸肿大,压痛感明显,阴囊皮肤红肿,并伴有高热、恶心、呕吐、白细胞升高等症状。

睾丸炎可诱发严重的疾病:精索静脉曲张、精索炎、前列腺炎、肾炎、尿路感染、性功能下降,甚至完全丧失性功能,导致死精、无精,丧失生育能力,并且将炎性病菌传染给配偶,造成妇科疾病。

睾丸疾病久治不愈会造成精损肾亏、元气耗损、肢体严寒、腰酸背痛,提早衰老等。

爱民医院独家引进的“太阳神男性康复治疗仪”,具有先进、精密的诊断分析系统,可检查男性生殖系统的血管和神经病变,具有全自动人工智能精子质量分析功能。对于功能性阳痿、习惯性早泄、阴茎短小、青少年发育迟缓、中老年性功能衰退、经常性梦遗,都有独特的治疗作用,对于不同年龄段ED患者的性功能治疗有显著效果。

专家提示:男性要注重睾丸保养,睾丸保养是消除性功能障碍的重要手段。可在洗澡时或睡前双手按摩睾丸,拇指轻捏睾丸,顺时、逆时各按摩10分钟,长期坚持,必有益处。

慢性乙肝复发后再治疗

鹤壁市传染病医院 史保生

一些因停药而肝炎复发的患者如何抗病毒,是摆在患者和医生面前的重要问题。

口服抗乙肝病毒药物是通过长期抑制病毒复制而减缓疾病发展的。由于不能彻底清除乙肝病毒,乙肝病毒有可能在停药后再次复制,导致肝炎复发。

我国2010年版《慢性乙型肝炎防治指南》对口服抗乙肝病毒药物的患者停药建议是:HBeAg阳性慢性乙型肝炎患者在达到HBV-DNA低于检测下限、ALT复常、HBeAg血清学转换后,再巩固至少1年仍保持不变、且总疗程至少已达2年者,可考虑停药;HBeAg阴性慢性乙型肝炎患者在达到HBV-DNA低于检测下限、ALT正常后,至少再巩固1年半仍保持不变、且总疗程至少已达2年半者,可考虑停药。

目前,我国进行抗病毒治疗的慢性乙肝患者,停药复发的患者数量较多,这其中多数是因为没有达到上述停药标准。

对于因各种原因未达到停药标准而停药的患者,如果停药时未发生耐药,且已经获得了病毒学应答,则再治疗时还可以使用原来药物重新治疗。若是在停药前疗程已经超过24周,但仍未能获得病毒学应答者,建议调整方案。

对于通过治疗达到停药标准后复发的患者,由于应答良好,应该首先考虑使用原来药物再次治疗,争取达到停药标准。

岳灵生发 乌发 湘西苗方
止脱生发 白发转黑
7天左右止脱生发,20天左右白发转黑
苗药古法,让您实实在在看到新生健康毛发!
免费生眉 免费试用 火爆进行中……
凭此广告可享受价值 **268元** 的全套理疗 **3次**,每人限用1张,长期有效,本活动解释权归岳灵生发公司所有。
招本市及全省各市区代理 电话:13569633905
地址:兴鹤大街与淮河路交叉口宝岛咖啡南20米
咨询电话:6999219 网址:www.yl-hair.com

岳灵为什么敢免费体验上市?
天然草本植物浓缩精华,我自信故我敢
岳灵为什么要免费体验上市?
倡导理性消费,让产品效果说话,让顾客自主选择
脱发:只要毛囊没坏死,毛孔没闭合,均可再生新发
白发:远离化学危害,不用染洗,让白发自然转黑
服务项目
1.生发:斑秃、全秃、普秃、脂溢性脱发,女性脱发、产后脱发、病后脱发、儿童脱发;
2.养发:头痒、头油多、头屑多及女性发质枯槁、缺乏营养等;
3.黑发:针对青少年、中年人头发早白、疑难脱发问题制订全新科学乌发、生发方案,白发能否转黑、能否生发,一测便知。
招女理疗人员数名,长期有效

鹤壁市传染病医院
健康之窗