

秋季养生重防燥

调养身心解秋乏



秋风起,干燥来,鼻子干、喉咙干、皮肤干……每到秋季,一些人都会受到秋燥的“困扰”。同时,“秋乏”来袭也让有些人感到身心疲惫。对此,专家指出,秋季养生贵在养阴防燥,饮食方面宜多食滋阴润燥、清心安神食物,调养身心,适量运动有助于缓解秋乏。

燕都融媒体记者 檀亚楠

起居: 早睡早起,调养身心

随着天气转凉,有些人会有懒洋洋的疲劳感,早上不爱起,白天不爱动,这就是“春困秋乏”中所指的“秋乏”。起居调养宜早睡早起,保证充足睡眠。石家庄市第二医院糖尿病-康复国际部主任谈力欣表示,早睡可调养人体中的阳气,早起可使肺气得以舒展。糖友们需注意,若出现长时间的疲劳、乏力感可能与血糖升高有关,此时需注意监测血糖,及时就诊。

适当活动也可以缓解“秋乏”。但需注意运动量不宜过大,避免大汗淋漓。宜选

择慢跑、登山、散步、太极拳、做操等轻松平缓的运动,以“不累”为标准,尤其是老年人、儿童和体质虚弱者。

此外,谈力欣指出,秋季人们易触景生情而产生悲伤的情绪,不利于人体健康。因此要注意收敛神志,使神志安宁、情绪安静,切忌情绪大起大落,尽可能地以平和的心态对待一切事物,以适应秋季收敛之性。平时可通过听音乐、练习书法、钓鱼等方式以安神定志。

饮食: 润肺去燥,保持清淡

秋季天气转凉,人体也随着季节的转换而发生着变化。饮食要随季节变化而变化,以适应秋季养生之需。石家庄市第二医院营养科主任张秀云说,预防“秋燥”可从日常饮食方面调理,多吃滋润多汁、润肺去燥的食物,增强抵抗力和免疫力。新鲜应季的蔬菜和水果是每天的必需品。

秋季易出现口唇干燥,根据“燥则润之”的原则,应以养阴清热、润燥止渴、清心安神的食品为主,如藕、雪梨、银耳、百合、莲子、白萝卜等,保持饮食清淡;少吃油腻的肉类,多吃含维生素的食物,如西红柿、茄子、马铃薯等;适量增加优质蛋白质的摄入,如鸡蛋、瘦

肉、鱼、乳制品及豆制品等。另外,建议早上起床后喝一杯温水。

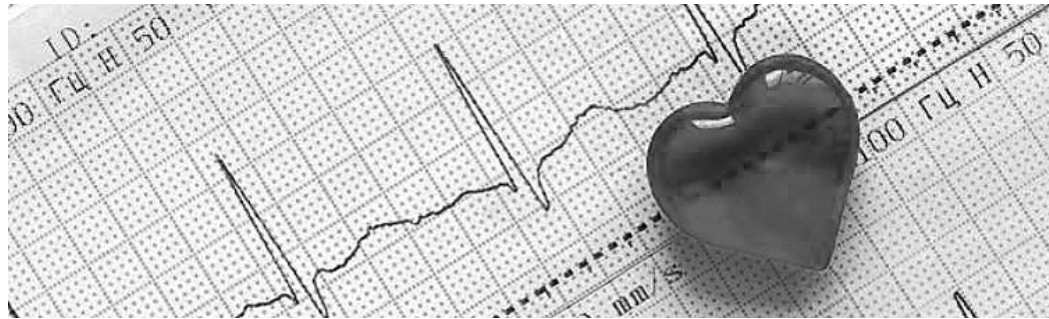


防病: 勤洗手,科学预防呼吸道疾病

目前正处于季节转换阶段,早晚温差较大,气温尚不稳定。不宜过多添加衣服,以自身感觉不过寒为准,以便使机体逐渐适应凉爽的气候。如果过多过早地增加衣服,一旦气温回升,出汗后吹风,容易感冒。谈力欣说,除了穿外套,睡觉时也不要盖得太多,以免出汗伤阴耗津;夜间睡觉时最好关上窗户,不宜开空调,腹部盖薄被,以防寒湿之邪侵入人体、脾胃受凉。白天只要室内温度不高,不宜开空调,应保持室内通风。同时,也可以在室内养些喜水的植物,既可净化室内空气,

又能舒缓心情。秋季变化的不只是气温,气候也越来越干燥,这些因素都会使得呼吸道疾病发生的几率增加。普通感冒、急性咽喉炎、急性支气管炎、某些慢性阻塞性肺疾病或哮喘急性发作等疾病在此季节易发。石家庄市第二医院呼吸内科主治医师范素芳表示,科学正确的预防措施能有效减少呼吸道疾病的发生。早晚出门要注意防寒,夜间睡眠避免受凉;勤洗手,少去人员密集场所;要养成良好的作息时间和生活习惯,保持乐观积极的心态。

出现心慌、乏力 心律失常严重影响她的日常生活



66岁的李女士患心律失常已有10年。前些年,由于觉得自己出现的身体不适是“一阵儿一阵儿”的,休息休息就没事了,她每次住院都是在症状好转后便出院,出院后服药也不规范。最近,李女士的病情有了加重的迹象。除了心慌,她还出现了头晕、乏力、恶心等不适。经朋友介绍,她赶到河北以岭医院就诊。

燕都融媒体记者 檀亚楠

心律失常可发生在任何年龄段

接诊的心血管病科主任兼一病区主任袁国强为李女士做了心电图检查。经诊断,李女士为房早、阵发性房颤、心律失常。

在正常情况下,心跳的节律规律、整齐。心跳失去原有的节律性,变得过慢、过快或者快慢不一、强弱不均时,医学上称为心律失常。袁国强指出,心律失常是比较常见的心血管疾病,可以发生在任何年龄段。

袁国强说,李女士的心律失常比较特殊,属于心律失常“慢快综合征”,既有快速性的,如房早、房颤;也有

缓慢性的,如心动过缓、心脏停搏,严重影响正常生活。老年人的心律失常往往由多种病因所致,器质性原因较多。由于心跳不规律,使心脏不能正常的泵血,可以影响老年人的血流动及心、脑、肾等重要脏器的功能,同时反过来诱发或加重心脑血管疾病。有些长期房颤的患者,还容易形成血栓,如果栓子掉了随着血流行走,还很容易引起栓子的堵塞,导致心梗、脑梗甚至猝死。而对于缓慢性心律失常,因为心跳慢,容易导致供血不足,严重影响工作生活,甚至危及生命。

中药快慢兼治,改善症状

虽然李女士的病情较为复杂,但她还是希望通过保守治疗来改善心率、缓解症状。对此,袁国强从中医角度对李女士进行了仔细辨证,认为她属于气阴两虚、络虚不荣,因此使用益气养阴、荣养络脉、清心安神的中药进行治疗。

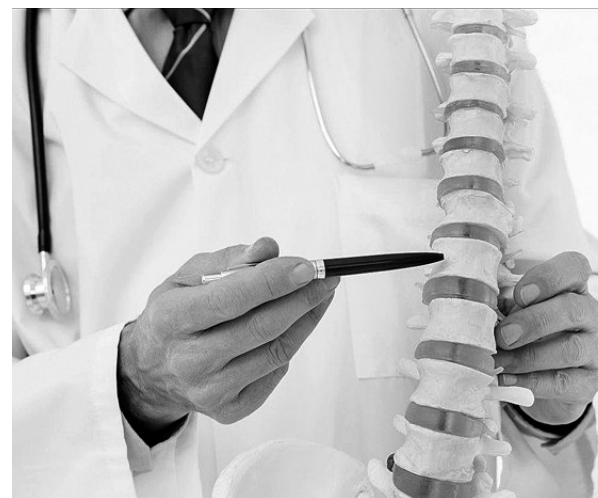
“中药治疗心律失常的优势就在于具有多途径、多环节、多靶点的整合调节的治疗特点,快慢兼治,既治快,又治慢。”袁国强表示,国家中医临床重点专科-河北以岭医院心血管病科在吴以岭院士带领下,对两千多年来中医学防治心血管疾病理论与用药经验进行深入挖掘、系统整理,系统构建中医络学说,形成了以中医脉

络学说指导心血管重大疾病治疗的科室优势特色。在心律失常的治疗研究方面,提出了“络虚不荣”为其发病机制的新观点,确立了“益气养阴,活血通络,清心安神”治法,制定出“整合调节-心律失常干预新策略”,开辟了从“抗律”到“调律”治疗心律失常的有效途径。既治“快”,又治“慢”,“快慢兼治”整合调节,明显改善病人心慌、气短、失眠、乏力等心律失常症状。

经过一段时间的治疗,李女士心慌、晕厥等状况明显减少、缓解。再次做24小时动态心电图,对比显示,她的心电图间歇明显减少,房颤出现的次数也明显减少。

科普

改善生活方式,预防骨质疏松症



本报讯(燕都融媒体记者 檀亚楠)在日常生活中,一些人认为,骨质疏松离我们很远,但实际上它已成为一种常见的慢性病。骨质疏松症在早期常常没有明显症状,容易被人忽视,一些患者是在骨折时才发现。因此,骨质疏松症也被称为“沉默的杀手”。

河北医科大学第一医院放射科主任任庆云表示,骨质疏松症是最常见的骨骼疾病,是一种以骨量低、骨组织微结构损坏,导致脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症可发生于任何年龄,但多见于绝经后女性和老年男性。此外,那些日常生活易出现疲劳、周身酸痛乏力、倦怠、多汗、麻木、爱抽筋等症状的人群,有不良生活习惯,如长期吸烟、缺乏运动、挑食偏食的人群等是骨质疏松症的高发人群。

骨质疏松症最常见的骨折部位为椎体、髌部和腕部。其中,髌部骨折是最严重的骨质疏松性骨折,有可能导致患者出院后生活不能自理、短期内再次发生骨折。在日常生活中,我们应该如何预防骨质疏松症呢?任庆云表示,要注意生活方式的改善,养成低糖少盐的饮食习惯,适当运动,多晒太阳,保持心情愉快。在25岁至30岁之前建立尽可能强壮的骨骼是最好的预防中老年时期骨质疏松的方法。

任庆云提醒,骨质疏松症可防可治,应重视骨质疏松症的防治,注意识别高危人群。已经发生过脆性骨折的患者,经过适当治疗,可有效降低再次骨折的风险。治疗骨质疏松,关键在于坚持。骨质疏松症患者应经常接受专科医生的随访和建议,根据骨密度和骨代谢指标,及时调整治疗方案。