

天气多变,预防生病

6日是二十四节气中的立夏,预示着夏季的到来,刚刚立夏滨州就迎来了一次降雨。下雨不仅有利于春种春播,也有利于降低火险等级,且紫外线指数也低,市民不必为受到紫外线辐射而伤脑筋。但现在

气温忽冷忽热,最低气温仅为7℃,最高气温则能达到30℃,在这种情况下,我们在穿衣打扮时相当困难,出现了“早上穿棉袄,中午穿短袖”的场景,这种天气对外出逛街、游玩的市民来说就没那么

方便了,因为极少有人愿意提着衣服在外面游逛。

除了两头凉中间热的天气让人心烦之外,遇到大风、降雨的天气更是让市民苦不堪言。对司机来说,阴雨天气能见度不是很好,而且路面湿

滑,是交通事故的高发期,市民驾车外出时要格外小心,低速行驶。唯一的好处可能就是洗洗车了。

另外,忽冷忽热的天气极易引发感冒,每到这个时节总是感冒的高发期,市民应做好

充分的防护准备。除了感冒这种常见的疾病之外,哮喘病、关节炎、骨膜炎、过敏性鼻炎也常常在这个时节出现,体质较弱者应多加注意,一旦有发病的前兆,要及时去医院治疗。

(张大宁)

健康食疗防感冒

气温忽冷忽热让不少人受到感冒侵袭。记者从各大医院门诊了解到,近日接诊的感冒患者均有所增加。医生提醒市民,季节交替之际,每个人都应该注意预防感冒,一些预防感冒的食疗方法不妨试试。

■补充维生素A

幼儿和体弱者体内如果缺乏维生素A,其呼吸道黏膜的抵抗力就会下降,这就容易感冒。经常感冒的人可适当服用维生素A,柿子、胡萝卜等深黄色蔬果含的胡萝卜素在体内可转化为维生素A,对预防感冒有好处。

■多吃红色果蔬

西红柿、红苋菜、红辣椒、红萝卜、红枣、红薯等红色食物,富含β-胡萝卜素,不但能清除人体氧自由基,而且参与合成维生素A,对人体上皮组织和呼吸道黏膜有保护作用。这些红色植物含特殊物质——抗感冒因子,可直接抵抗感冒病毒。

■宜用茶水漱口

日本科学家发现,茶叶中的儿茶素具有抑制流感病毒活性的作用。经常用茶水漱口,儿茶素能够覆盖在凸起的黏膜细胞上,杀死病毒,防止感染。乌龙茶、红茶都含有儿茶素,以绿茶预防流感的效果最好。

■生吃大蒜大葱

葱除了含胡萝卜素、维生素B、维生素C及铁、钙、磷、镁等矿物质外,还含葱辣素,具有较强的杀菌及抑制细菌、病毒的功效,吃生葱可预防及治疗感冒。而大蒜所含的物质不仅能消灭某些细菌,还能抑制一些真菌和病毒。流感流行时,除可生吃大蒜或醋蒜外,还可将生大蒜捣烂,加10倍水,取其汁液点鼻用,能起到预防作用。(艾玲)

哮喘病到了多发季

市区一家医院每天约有20人问诊

本报5月8日讯(见习记者张牟幸子) 8日,雨后的滨州凉风习习,记者在滨州市人民医院呼吸科看到,有不少前来就诊的哮喘病患者。据人民医院呼吸内科主任欧阳修河介绍,入春以来,每天约有20名哮喘病人前来问诊。

据悉,目前我国约有

2000多万的哮喘病患者,其中儿童哮喘的发病率为3%-5%左右,并且根据临床数据显示,我国的哮喘病正向年轻化方向发展。欧阳主任总结了春季多发哮喘病的原因,主要是春季昼夜温差大,人体抵抗力弱,“还有就是花粉到处飘散,过敏体质的人

就很容易打喷嚏、流鼻涕,诱发哮喘病。”

“目前大家对于哮喘的认识还很片面,对哮喘的预防和治疗也很模糊。”欧阳主任对记者说,5岁到14岁是哮喘病的第一个发病高峰期,现在市区的室内装修较多,而装修后室内空气含甲醛过

多,很容易引发小儿哮喘病。而50岁后是哮喘病的第二个发病高峰期,因此老年人也要注意,“现在哮喘病呈逐年上升趋势,主要是空气污染太厉害。全国的一项哮喘病调查显示,已经达到3%的平均人口发病率,滨州市也包含在其中。”

两种因素诱发

►换季成诱因

哮喘的发病原因比较复杂,但主要包括两个方面,第一就是患者本身的体质,比如是否有过敏史等,第二则是周围生活环境,比如是否有各种过敏原出现。换季时节冷热交替,气温会忽冷忽热,如果不注意及时添换衣物,很容易感冒,发生上呼吸道感染,随之也会诱发哮喘。

►过敏原增加

春季是各种花开的季节,空气中会飘浮大量花粉等东西;而尘螨这种会导致各种过敏的生物也更容易在春季传播和繁殖;随着城市空气的污染,各种工业性的刺激物也越来越多,这些东西都很容易混在空气中被人吸入体内,造成呼吸道过敏,诱发哮喘病。

预防:少出门,远离花

一年四季中,过敏性哮喘患者最易受到花粉的影响,并且以春秋两季最为严重,从每年的三四月开始哮喘病患者就应该注意花粉对哮喘的影响,加以规避。医生建议:预防过敏性哮喘,规避花粉应从春季开始,以降低花季对过敏性哮喘的影响。

春夏之交气温的变化也是影响哮喘的重要因素,一般可通过三种途径

或方法避免或减少哮喘的发生:首先,尽可能减少外出次数,以此达到规避花粉、气温的影响;其次,对于体质特别敏感的患者,建议采取脱敏疗法,以加强对花粉致敏源的适应和预防能力;外出回家一定要及时清理衣服和洗澡,避免夜间诱发哮喘,另外,外出时一定要穿衣,不要因为爱美而忘记健康。

聘

齐鲁晚报《今日滨州》诚聘

因事业发展需要,齐鲁晚报滨州记者站现招聘以下人员:

●校对人员2名(兼职):

要求:本科(包括在读)以上学历,具有较深厚的文字语言功底;能上夜班(单位接送)。

●会计、出纳2名:

要求:大专以上学历,具有会计上岗证,年龄30岁以下。

●联系电话:321 0001