

# 夏秋换季 这些疾病要注意

夏秋换季期是很多疾病的高发时期。这个时期应该注意哪些健康风险?该如何做好防护?近日,中日友好医院多位专家对此进行了解答。

## 肠道传染病患者 切勿滥用抗生素

近期降水增多,有的地方出现暴雨洪涝灾害,当地群众应注意哪些疾病流行?

“肠道传染病是洪涝灾害后最常见的疾病。”感染疾病科主任马安林介绍,肠道传染病最大的特点是“病从口入”,不洁的水源和受污染或变质的食物都会导致肠道传染病的发生。

“感染肠道传染病,通常会 出现腹痛、腹泻等症状,也就是老百姓常说的‘拉肚子’。”马安林提醒,老年人和儿童是肠道传染病的易感人群,感染后可能出现重度痢疾,导致休克和脏器衰竭,因此一定要引起高度重视。

专家提醒,对肠道传染病要以预防为主。夏秋之际气温多变,既要避免中暑,也不宜过度吹空调。长时间吹空调会影响人的免疫力,进而削弱人体抵抗细菌的能力。

“洪涝灾害后,也要注意预防霍乱。”马安林表示,虽然现在霍乱越来越少,但是仍有个别散发,尤其在洪灾以后容易发生。在发生剧烈腹泻或剧烈腹痛时,要意识到可能是霍乱,到肠道门诊及时就医。

洪涝灾害后如何避免传染病?“要管理好水源,管理好粪便。”马安林说,洪涝灾害后进行消毒非常重要,要及时清理灾后垃圾,改善环境卫生,配合相关

部门做好环境消毒和灭蝇、灭蚊虫等工作;及时清理积水,清除粪便;保护水源,做好饮用水的消毒管理,不喝生水;饭前便后要洗手,少吃生冷食物,注意食物卫生清洁,不吃过期食品,不吃被污水浸泡过的食物等,防止“病从口入”。

“儿童发生腹痛或腹泻,有些家长不清楚病因,就给孩子大量使用抗生素,这是错误的。”马安林说,如果是由化学毒素或诸如病毒引起的腹泻,抗生素并无疗效。因此,在治疗时,一定要分清儿童的腹痛、腹泻到底是消化不良、细菌感染、病毒感染,还是其他原因导致的,要对症治疗。

## 心脑血管疾病患者 运动有讲究

秋燥将至,早晚变凉,不少人感觉颈肩腰腿不舒服。康复医学科主任江山介绍,夏秋季节转换之际是颈腰痛高发时期,门诊中不仅有老年人,也有不少年轻人前来就诊。

江山提醒,有颈腰痛问题的患者不要维持同一个姿势太长时间,无论是坐着还是站着,每隔40分钟就要变换一次姿势、起来活动一下;如果出现颈肩疼痛,不要想当然地认为是肌肉或骨骼出了问题,而要去医院请医生帮助诊断,排除其他可能、确定是肌肉或骨骼的问题后,可以在医生指导下做物理因子治疗。医生还会根据患者的个人情况,开具运动处方,给出适合患者的运动方式、运动频次和运动量建议。

专家表示,要选择在早上或

傍晚天气凉爽的时候进行运动,按处方锻炼身体,才能达到良好效果。

“秋季来临,心脑血管疾病也进入高发季。”江山说,心脑血管疾病患者如果经常在寒冷的环境中运动,容易导致血管痉挛,引起心脑血管病发生,因此这类患者运动时一定要注意保暖。与此同时,心脑血管患者以老年人为主,多数合并有糖尿病、肺部疾病等基础病,因此建议在专业医生的指导下,选择合适的运动方式,一般推荐游泳、快走等方式。

在运动时长方面,江山建议,一般一周保持3次有氧运动或2次肌肉力量训练,肌肉力量训练应包括10~15分钟的热身环节、20分钟训练,再加10分钟平复环节。

“如果有基础疾病,建议在医生的指导下进行肌肉力量训练,监测一次之后,如无异常,患者方可自行在家中训练,同时要 保持定期复诊。”江山说。

## 慢性气道疾病患者 警惕病情加重

“夏秋换季之时,要注意预防喘病加重,喘病是呼吸系统中最常见的慢性气道疾病。”呼吸与危重症医学科副主任侯刚提醒,虽然喘病在秋季和冬季更容易发生,但在夏秋换季时预防喘病急性加重尤为重要,因为夏末秋初时的过敏原并不比秋冬季少,例如大雨过后,墙面会发霉,霉菌孢子就是很强的过敏原;夏末秋初天气依然炎热,患有慢性阻塞性肺疾病合并冠心病的老年人,在闷热

的天气下,一旦出现心功能不全,就会加重呼吸困难,表现为慢阻肺病加重。

此外,喘病患者在夏天往往会因为喘气变得顺畅而忽视药物的规律使用,当药物使用不规律时,慢性气道疾病就容易出现急性加重的情况。

## 如何预防 慢性气道疾病加重

“要远离相关危险因素,其中非常重要的就是远离烟雾,不吸烟、避免二手烟侵袭。”侯刚提醒,秋冬季来临,即将进入供暖季,空气质量可能会发生变化,慢性气道疾病患者在空气污染天气外出时一定要戴好口罩,可使吸入的气体更加湿润,同时也能将有毒、有害颗粒排除在体外。

与此同时,还要注意远离过敏原,像一些潮湿、发霉的地方,或者容易引起花粉过敏的植物。“如果有朋友、亲戚明确得了流感等呼吸系统传染疾病,尽量不去探望,如果要去探望一定要做好个人防护。”侯刚说。

“在秋季,入冬之前可以接种流感疫苗,也可以接种肺炎球菌疫苗预防感染。”侯刚提醒,慢性气道疾病患者要继续巩固气道疾病的治疗,吸入的药物要规律使用、规范使用。同时,这类患者要积极治疗共患病,例如合并糖尿病患者,如果血糖控制得不好,很容易导致呼吸道感染并发,从而引起慢性气道疾病的加重。此外,还要注意保持健康的生活方式,坚持合理饮食、适当锻炼等。

(人民网 王美华)

# “秋乏”来袭如何应对

秋季出伏后,天气由热转凉,很多人容易出现疲乏、注意力不集中等情况,这就是人们常说的“秋乏”。如何缓解“秋乏”?不妨试试天津市第一中心医院中医科主任刘纳文给出的这些建议。

刘纳文在接受记者采访时介绍,俗话说“一夏无病三分虚”。夏季天气炎热,人体大量出汗,即使没有大病,身体也会有几分虚弱。由夏转秋后,机体在夏季时损耗的阴津未恢复。阴津、阳气皆不足,故而人们常

感疲乏、倦怠、四肢无力,这便是“秋乏”的来由。

“‘秋乏’是一种自然现象。适当调整生活方式,顺四时养生,‘秋乏’可自然缓解。”刘纳文建议,规律起居,保证睡眠。适当午睡可帮助恢复精力,消除困倦。午睡时间可选择饭后半小时左右,休息20至30分钟为宜。

“除了保证睡眠,多到户外走走,适度有氧运动也可消除‘秋乏’。”刘纳文表示,跑步、打拳、跳绳、登山等运动可以促进人体的神经、心血管和呼吸系统

健康,起到解“秋乏”的效果。老年人可做操、快走,缓中加力,锻炼骨骼肌的同时还能改善心肺功能。需要注意的是,不要太早晨练,因为出伏后的初秋时节,温差逐渐加大。有些人早晨四五点钟就外出晨练,此时人容易受寒冷的刺激,让早晨本已较高的血压上升更快,从而增加脑血管意外的可能性。

刘纳文还建议,适当进补,增加营养。秋季进补宜选用滋阴之品,如百合、芝麻、秋梨、银耳、莲藕、杏仁等食物。适量增

加优质蛋白质的摄入,如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品等。宜多吃碱性食物,如苹果、海带、新鲜蔬菜、香菇、豆类等,中和体内的酸性物质,消除疲惫。勿过食辛辣和过量饮酒,以防生内热而伤阴。

刘纳文提示,秋季日照时间变短,人体分泌褪黑素增多,抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌,使人感到情绪低落。因此,秋季应多晒太阳,主动疏导不良情绪。

(人民网 闫妍 陈子源)