

健康新知

“忌辛辣”只是“不吃辣”吗

到医院就诊的时候,经常听到医生叮嘱“忌辛辣”,“忌辛辣”只是不吃辣椒就行了吗?实际上并非如此简单。

辛辣食物多指食物中有辛辣味道的刺激性食物。日常生活中常见的辛辣刺激性食物有哪些呢?老中医王智明说,医生口中的“忌辛辣”不仅仅是指不要吃辣椒,辛辣食物包括蔬菜类的辣椒、韭菜、洋葱、芹菜、香菜以及葱、姜、蒜等;调味品里的胡椒、花椒、八角、茴香、桂皮等;酒类和酒精饮料等。

为什么“忌辛辣”呢?王智明说,患有热性疾病或阴虚火旺的患者,常有咽喉肿痛、牙龈肿痛、口腔溃疡、口干等上火症状。他们服用中药通常是为了清热泻火、滋阴润燥以缓解病情。辛辣食物多属温燥性质,此时食用会进一步伤阴耗气,加重病情。

食物分寒热凉,辛辣食物具有温热、发热的特性,其温热之性会与清热泻火、滋阴润燥、镇静安神等中药药性相冲,影响药效的发挥。

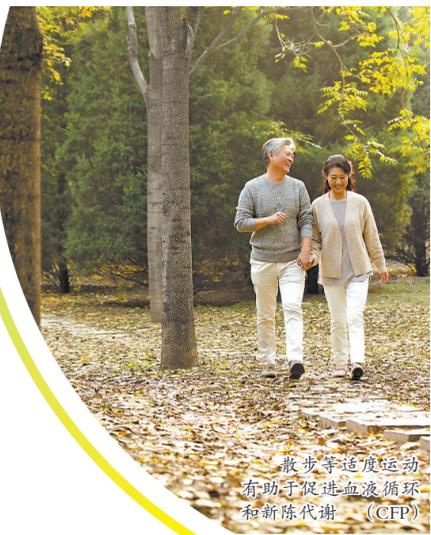
忌口不是中医的“专利”,西医上虽然没有忌口的说法,但实际上也有忌口的要求。例如,西医中的“食物不耐受”就是忌口的一种形式,并为此研发了检测食物过敏的试剂,规避部分过敏食物。

那么,如何正确做到“忌辛辣”呢?除了注意食物选择之外,清淡饮食离不开合理的烹饪方式,建议优先采用快炒、清蒸、炖煮、白灼等方式,能最大限度锁住食物的本味和营养。避免使用辣椒油、小茴香等辛辣调味品,可以选择一些温和的调味料,如盐、酱油、糖等。

□融媒体记者 张沼坤



多吃菠菜、腐竹等富含叶绿素的食物(CFP)



散步等适度运动有助于促进血液循环和新陈代谢(CFP)



芹菜也属于辛辣食物(CFP)

秋冬交替 “换季卒中”猝不及防

卒中,俗称“中风”,是脑局部血液循环障碍所致神经功能缺损综合征,是发病率、死亡率、致残率、复发率很高的疾病之一。福医大附二院神经外科副主任医师郑锋提醒,秋季正向冬季过渡,早晚气温变化大,当前是脑卒中的高发期,尤其是老年人更要警惕“中风”。 □融媒体记者 张沼坤

高血压患者尤其要关注血压波动情况(CFP)

三个原因导致秋冬易中风

卒中,是一种急性脑血管疾病,具有发病急、病情进展迅速等特点。秋冬季节交替,需谨防“换季卒中”。郑锋分析,秋冬季卒中中高发原因主要与以下三个方面有关:首先,气温骤降加剧了血

管收缩,进而导致血压升高。而高血压是引发卒中的主要危险因素之一。

其次,随着天气转冷,人们的户外活动逐渐减少,久坐不动的时间随之增加,容易造成血液循环不畅,增加

血栓形成的风险,进而诱发卒中。

再次,秋冬季也是呼吸道疾病的高发期,如流感、支原体肺炎等。这些感染会导致全身炎症反应,增加血液凝

从生活方式上加强预防

为了有效预防卒中在秋冬季的发作,郑锋建议,积极控制高血压、高血脂和糖尿病等基础疾病,高血压患者需要特别关注血压的波动情况。在饮食和生活方式上也要进行调理,秋冬季应注重温热性食物的摄入,同时要保持饮食均衡,摄入足够的维生素和矿物质,以增强身体的免疫力。此外,在进补的同时应避

免饮酒过量和食用过多肥肉,特别是加工红肉和肥肉,以防止高血脂导致血管粥样硬化。高血压患者可以适当增加新鲜蔬菜水果的摄入,多吃富含叶酸的食物,如菠菜、红苋菜、茴香、黄豆、腐竹、鸡肝、猪肝、羊肝、鸭蛋等。

此外,还要注意保暖。在气温骤降的季节里,应重点保护头

部、颈部和四肢等部位。可以选择多层次的衣物以便根据室内外温度进行调整。同时要保持室内适宜的温度,并合理使用暖气设备。

适度的运动对于身体健康也非常重要。无论是室内运动,如瑜伽、太极拳,还是户外运动,如散步、慢跑等,都有助于促进血液循环和新陈代谢。

牢记早期症状识别口诀

“发生卒中后,每分钟大约有190万个脑细胞死亡。”郑锋说,不同的临床症状,黄金救治时间也略有不同。总体来看,如果患者在发病的4.5小时至6小时之内得到规范治疗,往往都会有更好的治疗效果。

专家表示,及时发现卒中中的早期症状尤为重要,越早发现,越早治疗,效果也就越好。如果发现卒中征兆,抓紧抢救时机,绝大多数卒中中病情是可以被有效控制的。

市民可以学会用“120”识别

法正确发现卒中中的早期症状。“1”代表“看到1张不对称的脸”;“2”代表“2只手臂是否出现单侧无力”;“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。如果通过这三步观察,怀疑患者是中风,可立刻拨打急救电话120。



泉州疾控发布健康提示

11月重点预防三类疾病

感染。临床上主要表现为高热、头痛、四肢酸痛、乏力和伴有流涕、咳嗽等上呼吸道感染症状,体弱多病者和老年人感染后易出现肺炎等并发症。

预防呼吸道传染病,一是要做好防寒保暖,并养成良好卫生习惯,坚持勤洗手、保持社交距离和咳嗽礼仪、房间定时开窗通风等习惯。二是保持规律作息,适当锻炼身体,合理膳食,保持良好心态,坚持健康文明的生活方式,建议60岁及以上老年人群体、18—59岁患有较严重基础疾病人群、免疫功能低下人群、感染高风险人群接种流感疫苗、新冠疫苗等。三是做好日常健康监测,出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时,应避免带班上班、上学,建议在家充分休养,待完全康复后再上班、上学。若持续有新冠相关症状或者病情进展,应及时到附近医疗机构发热门诊就诊。

诺如病毒是一组无包膜RNA病毒,是导致急性胃肠炎的主要病原之一。诺如病毒感染后的潜伏期比较短,多在24—48小时内发病,主要症状为恶心、呕吐、腹痛和腹泻。儿童患者呕吐普遍,成人患者腹



经常开窗通风有助于预防流感、诺如病毒感染(CFP)

泻为多。寒冷季节呈现高发。

预防诺如病毒,泉州疾控建议,在感染的高发期,小朋友们应尽量避免去人群聚集的地方,确需外出时要做好自身防护和手部卫生;加强锻炼,保持健康规律的作息,增强身体对病毒的抵抗力;经常

开窗通风。如孩子发生呕吐、腹泻,要及时用含有有效氯1000毫克/升的消毒液对污染物品和场所进行清洗和喷洒。孩子感染诺如病毒后,应居家隔离,一般应隔离至康复后3天再上学。居家隔离有利于身体恢复,同时,也是对其他孩子的保护。

眼睑水肿或是肾病综合征

尿液里的泡沫久久不散,眼睑出现水肿,吃饭时没有胃口,感冒频率增加……若你的宝宝出现了以上症状,就需要警惕孩子是不是患上了肾病综合征。

5岁的小童(化名)一个星期前出现眼部浮肿。一开始并不明显,家里人就没在意。但一周过去了,孩子面部的浮肿不仅没消退,反而越发明显了,尤其上眼睑部位。

小童妈妈赶紧带着孩子来到泉州市妇幼保健院·儿童医院儿科门诊就诊,医生对小童进行了详细检查,判断孩子患上了肾病综合征。

经过一个疗程的治疗,小童脸部及双下肢浮肿消退,病情好转。该院普内科副主任医师陈培玲介绍,门诊中,总会碰到一些水肿的患儿,家长觉得孩子眼睑水肿,可能是前一天晚上喝水太多造成的,也有一些家长认为是长胖了。但其中不少患儿的水肿多与肾病综合征有关。

肾病综合征,在儿童肾脏疾病中的发病率仅次于急性肾炎,发病

年龄多为学龄前儿童(3—5岁),男性发病率明显高于女性。陈培玲说,人体肾脏中的肾小球就像一个筛子,把血液中的白蛋白“筛”出来。如果这个“筛子”出现问题,血液中的白蛋白就会渗入尿液,从尿中丢失,导致血液中的白蛋白水平降低,人体内的水分会跑到血管外面,积聚在组织疏松的地方,出现浮肿的症状。

得了肾病综合征,需要住院完善检查,明确病因。因为肾病综合征是一种临床综合征,不是一个特有的疾病,它有很多原因,一般分为三类,即原发性、继发性和先天性。其中,继发性肾病综合征是继发于系统性红斑狼疮、过敏性紫癜、乙型肝炎病毒相关性肾炎等全身性疾病的症状。

对于儿童来说,大部分都是原发性肾病综合征,一般是因免疫功能紊乱所导致的肾脏损害。肾病综合征临床治疗效果较好,临床治愈率较高,但需要患儿及家属积极配合医生治疗。

陈培玲提醒,如果宝宝出现水肿和蛋白尿的症状,家长要及时带其就诊。

□融媒体记者 张沼坤

常见皮肤消毒剂用起来有讲究

生活中难免会磕伤碰伤,每个家庭的小药箱中消毒液是必不可缺的。市场上消毒液品种繁多,如何选择呢?泉州市皮肤病防治院林德峰医生带大家了解常见的消毒液。

红药水和紫药水 红药水的有效成分是红汞,一种红色带荧光的溶液,含有机汞,适用于小面积创面消毒,不可长期使用,以防止汞中毒。紫药水又称龙胆紫溶液,消毒作用略强于红药水,结痂能力强,适用于小面积浅表创面消毒,如今,这两种消毒液基本退出“消毒圈”了。

双氧水 双氧水有效成分是过氧化氢,3%的过氧化氢对厌氧菌(比如破伤风杆菌)的消灭能力较强,刺激性也较大。

医用酒精 医用酒精用于伤口周围的皮肤消毒,不可直接用于伤口,刺激性很大。酒精挥发性强,保存酒精应远离火种、热源,温度不宜超过30℃,防止阳光直射,家庭购买不宜大量囤积。

碘伏、碘酒及安尔碘 三者的有效成分均为碘,消毒作用都很强。碘伏不含酒精,可以直接用于伤口。碘酒含有酒精,具有强刺激性和腐蚀性,尽量不要直接用于伤口,使用后需用酒精脱碘。安尔碘,主要成分为碘和醋酸氯己定的酒精溶液,属于强力、高效、光谱的皮肤消毒剂,是临床上比较常用的消毒液。安尔碘分I、II、III型,I型含碘量最高,因为含有酒精,所以有一定的刺激性,I型和II型主要区别在碘含量不同。III型的优势就是不含酒精,适用于儿童及婴幼儿,着色浅且不需要脱碘,尤其需要注重,含碘的消毒液不能和红药水一起使用,以免发生反应,产生碘化汞中毒。

硼酸溶液 硼酸溶液主要成分是硼酸,硼酸本身有一定的消毒、防腐作用,在皮肤科应用广泛。3%的硼酸溶液具有消炎、收敛、清洁、防腐的作用与功效,临床上主要用于各种渗出性皮肤病,如急性湿疹等,可用于冲洗小面积创面与黏膜面,亦可湿敷等。但需要注意的是,不要对大面积的渗出性创面进行硼酸溶液的湿敷,以免造成人体大量吸收引起急性中毒。应避免长期应用,婴儿禁用。

□融媒体记者 张沼坤

鸚鵡熱:美麗鳥兒惹的禍

路过花鸟市场,人们常常会被可爱漂亮的小鸚鵡吸引。但你怎么也不会想到,它和一种传染病扯上关系——鸚鵡熱。鸚鵡熱是什么,跟鸚鵡有啥关系,它是怎样传播的,日常生活中又该如何预防?福建疾控为大家科普。

鸚鵡熱,是由鸚鵡熱衣原体引起的人、鳥和其他動物人畜共患傳染病。

最初發現該病多見於玩賞鸚鵡者,後又發現許多鳥類也可傳染此病,故又稱為“鳥熱”。

該病傳染源主要為鳥類,包括鸚鵡、相思鳥、金絲雀、鴿子、海鷗等,鴨等家禽也可成為傳染源。人主要是因吸入混於塵埃中的鸚鵡熱衣原体而致病,也有通過接觸帶菌鳥類或其分泌物、排泄物而被感

染。人群對衣原体普遍易感,感染該病常見症狀有高热、寒战、肌肉酸痛和咳嗽等。

日常生活中如何预防鸚鵡熱?福建疾控建议:

●保持良好的个人卫生习惯,提高机体免疫力。

●勿与病鸟接触,平时接触禽鸟后要及时洗手。

●从事禽类售卖、宰杀等工作人员应正确佩戴口罩,搞好环境卫生,避免接触感染。

●若出现高热、头痛、咳嗽和肌肉疼痛时应及时就医,并告知禽鸟类接触史。

鸚鵡熱常見於飼養寵物鸚鵡、處理活禽的人。平時注意做好防護,及時洗手消毒,注重個人衛生,可遠離疾病困擾。

□融媒体记者 张沼坤 通讯员 徐国英