

秋季如何 预防感冒

主讲人: 诸芹
美年大健康体检中心

秋季,体内水分易流失,所以平时要注意多喝水,每天保持2000毫升左右饮水量。特别是感冒之后,一定要多喝水,这样才能利于身体排毒。喝水有讲究,不要一次喝太多,应间断性喝水:一次喝一杯左右的量,不要超过300毫升,间隔一段时间后再喝,不要紧接着喝,以免对肾造成负担。

早晨起床后,及时打开窗户,保持室内外空气流通。每日早餐、晚餐后用淡盐水漱口,在流感流行期间此方法有预防作用。

鼻部按摩能有效预防感冒:先用食指和拇指按揉鼻翼两侧的迎香穴约20-30次,然后用摩擦发热的手掌轻轻按摩鼻尖和鼻翼。另外,每天坚持用冷水洗鼻子,不仅可以清除污垢和病菌,还能增强鼻孔及整个上呼吸道对寒冷的适应性。

保证三餐按时定量,饮食清淡、种类尽可能多,不要偏食、挑食,避免大鱼大肉或暴饮暴食,更不可酗酒。在此基础上,有目的地多食一些可增强免疫力的各种深色蔬果、菇类、藻类食物,如冬苋菜、小白菜、西兰花、芦笋、西红柿、葡萄、柑橘、红枣、香菇、银耳、海带等。从中医食疗角度来讲,秋季应少吃葱、姜、韭、蒜、椒等辛辣和酱料、腌菜等咸味过重的食物,多吃一些酸味或甘味的食物,如梨、枣、柿、柑橘、香蕉、枇杷、山楂、莲藕、山药、百合、菠菜、萝卜、蜂蜜、冰糖、食醋等。至于带苦味的食物,如苦瓜、苦菜、苦笋及燥热食物,如油炸食品、烈性酒等则应尽量不吃。

保证每天8小时睡眠时间,如果每天睡眠时间少于7个小时,患感冒的机会将升高三倍。另外,注意保暖,尽早更换薄厚适度的春秋被,睡觉尽量不使用空调电扇,适时关闭门窗避免风邪入侵,保证睡眠质量。

适量锻炼可以提高免疫力,根据个人身体情况选择跑步、打篮球或踢足球等,每天保证能有一个小时的户外运动时间是最合适的。

每晚用40-50℃的水泡脚15分钟,水要没过脚面,泡后双脚要发红,才可预防感冒。

(梅念 杨冷)



房颤治疗,抗凝很重要



江苏大学附属医院

受访医生: 王昭军
江苏大学附属医院内科主任医师

心房颤动(简称房颤)是最常见的、具有临床意义的快速性心律失常之一,可见于各种器质性心脏病(如:风湿性心脏病二尖瓣病变、高血压性心脏病、冠心病、心肌病等)、甲状腺疾病(甲状腺机能亢进)及老年人等,部分房颤发病原因不明。根据其发作特点和持续时间,房颤可分为:初发或初诊的房颤;阵发性房颤;持续性及长期持续性房颤;永久性房颤。

房颤的主要危害是由于左心房(或左心耳)内血栓形成和血栓脱落而引起的全身动脉栓塞,包括脑动脉、肾动脉、肠系膜动脉、脾动脉、髂动脉、外周动脉,极少数可累及冠状动脉。其中,脑动脉栓塞引起的脑卒中和冠状动脉栓塞引起的急性心肌梗死,具有较高的致残和致死率。房颤持续时间超过48小时以上便可使左心房内形成血栓。非瓣膜病引起的房颤患者发生脑卒中的风险较非房颤者高5-7倍,而二尖瓣狭窄或脱垂引起的房颤其脑卒中的发生率更高。此外,房颤患者长期的快速心室率可引起心脏扩大和心动过速性心肌病;房颤本身也可导致心脏排血量减少和心功能降低。

目前房颤的治疗策略主要包括节律控制、心室率控制及抗凝(或抗栓)治疗。对于瓣膜性心脏病(包括二尖瓣或主动脉瓣病变)

引起的持久性房颤,无论患者是否行心脏瓣膜置换手术,均需要应用抗凝药物,目前普遍使用的是华法林。华法林通过拮抗维生素K依赖性凝血因子(因子II、VII、IX、X)而发挥抗凝作用。对于行机械瓣(金属瓣)瓣膜置换术的患者,术后需终生使用华法林抗凝治疗。

对于非瓣膜病变的房颤患者,如果采取节律控制策略,即通过药物或非药物方法(如射频消融、冷冻球囊消融或电复律)转复并维持窦性心律,则复律前通常需要有有效抗凝3周左右,复律后继续抗凝4周。若患者房颤不适合复律,或复律未成功及房颤复发,则应控制心室率(使静息时心室率小于80次/分,中等度活动后心室率小于110次/分),并同时抗凝治疗。非瓣膜病房颤的抗凝药物可选择华法林或新型口服抗凝药物(直接抑制凝血酶或凝血因子X,如达比加群、利伐沙班等)。应用华法林的剂量存在个体差异,并其疗效受患者同时应用的其他药物或食物的影响,因此需要定期检测凝血酶原时间-国际标准化比率(PT-INR),根据检测结果调整华法林剂量(必要时增加或减少剂量),使PT-INR值维持在2.0-3.0之间。应用新型口服抗凝药物的优点是无需监测PT-INR,但该类药仍然存在出血风险,且价格昂贵。一旦有出血征象,如自发性牙龈出血、鼻出血、皮下瘀斑、黑便、头痛、恶心呕吐等症状,应立即就诊。

对于非瓣膜病的房颤患者,如果抗凝治疗有禁忌或虽经积极抗凝治疗仍发生脑卒中或体循环血栓栓塞,可考虑行左心耳封堵术,即应用特殊封堵装置将血栓“关在左心耳里”。

(孙卉 古瑾)

房颤的危害 不容忽视

1. 血栓

房颤最大的危害是导致心脏和心血管内容易形成血栓,血栓一旦随心脏泵血顺着动脉进入了大脑,就会使脑部动脉血管堵塞而导致半身不遂,引发各种意外。房颤患者的中风发生率比正常人要高出十几倍,死亡率也超过25%。除了心脑血管出现堵塞,别的部位比如冠脉、肾动脉都可能出现栓塞。

2. 心脏功能减退

常出现房颤的人,心脏泵血量要比正常人低三分之一,心脏储血能力也会下降。

3. 心力衰竭甚至猝死

急速的房颤可能导致心力衰竭,如果处理不当或者不够及时,可致人死亡。

4. 寿命缩短

心脏功能是生命能否长寿的重要指标,出现房颤的人,心脏功能出现紊乱或不足,增加了患者的死亡率。

5. 其他危害

患者会因为出现房颤而使用一些药物治疗,经常服用药物也会带来额外的伤害。

(杨声)