



健康学堂

养生有方

老慢支患者该怎样做好冬季保健?

专家建议:做好日常预防工作,合理规范服用药物

据相关资料显示,在我国,60岁以上人群患慢性支气管炎的概率达12.5%。如果反复发作,最后还会导致肺气肿、肺心病等并发症。昨日,记者采访了珠海市香洲区华发新城社区服务中心健康管理私家医生张文安博士,请他就老慢支患者在冬季该如何保养身体答疑解惑。

文/本报记者 刘联 图/本报记者 赵梓



专家简介:珠海首届“珠海好医生”、我国首位中医诊断学博士。珠海、广州等地多家社区卫生服务中心创办人、中国社区卫生协会理事。中国医师协会全科医师分会委员、中国医师协会睡眠医学专业专家委员会会员、中国医师协会养生专业委员会委员、珠海市中医药养生康复学会秘书长。

适当锻炼 注意饮食

“老慢支是我国中老年人中发病率相当高的一种常见病,占比达到总体人群的15%左右。”张文安告诉记者,老慢支的主要病症是反复咳嗽、咳痰,连续发病周期大于三个月,并且持续两年以上。时间长了以后还会伴有气短、喘息等症状,进而出现肺气肿、肺心病等比较严重的并发症。

“老慢支发病的原因有很多,首先是遗传体质方面,还有不

洁净的空气,或者是长期低温干燥的环境影响。每到冬天来临,气候环境的变化对老慢支患者而言无异于是一场考验。”作为老年患者或患者家属,在冬季,该如何应对感冒引发的慢性支气管炎呢?张文安建议,要做好日常的慢支预防工作:1.适当锻炼。一般的患者可以平时多做太极拳、八段锦或散步等有氧运动,但是他提醒不可剧烈运动和大汗淋漓。2.合理饮食。老慢支患者不

应该过度的节食。节制饮食会导致免疫力的下降。3.主动免疫。中老年患者应该在秋天提前接种流感疫苗,或者适当使用其他提升免疫力的胸腺五肽等药物。此外,中医的“三九”、“三伏”贴灸也是很好的方法。4.注意起居。保持室内的空气通畅,尽量避免到人群密集或空气不好的地方活动,注意保暖。5.坚持氧疗。尤其是病情比较重或体质较差的人。

合理用药 遵循医嘱

张文安提醒,老慢支患者要重视对感冒的治疗。建议使用中医加物理疗法。因为老慢支患者体质较差,长期服用药物,耐药性和副作用比较突出。建议多用辛温解表、宣肺化痰、平喘之类的药方,慎用苦寒清热之品。理疗可用温水(40度左右)加中药泡浴。如果出现发热和

呼吸困难等症状,就要考虑是否为流感所引起,配合医生作进一步诊断或转诊治疗。张文安提醒,老慢支如果并发流感,病情发展将会比较危险。

此外,注意合理治疗肺部感染。老慢支患者对抗生素的使用要求较高,不可自行在药店购买药物服用,需要找专科医生或熟

悉的家庭医生问诊后再吃药。注意合理规范地使用具有扩张支气管、抗过敏、化痰、止咳平喘等疗效的药物。“这方面也应该遵循专业医生的安排。注意不可自行购药且长期服用。”张文安告诉记者,对有哮喘、支气管扩张并发咯血、肺心病等情况的患者则必须进行更为规范、专业的治疗。

日常保健

颈椎的日常防护

颈椎病已经成为社会普遍问题,原本中老年好发的慢性疾病,因为生活方式的改变,尤其是电脑、手机的广泛使用,已经使颈椎病发病年龄明显提前。但是大部分患者早期症状比较轻微,如果在此阶段采取必要措施,纠正不良习惯,可以起到“治未病”的作用。做好颈椎的日常防护需要注意以下几点。

注意颈部保暖

颈部保暖是颈椎疾病预防非常重要的措施。颈部受凉会导致肌肉相对僵硬,活动灵活性下降,更容易受伤。如果颈部本身就有问题,受凉后症状会明显加重。所以夏天应避免空调直接吹颈部,冬天避免颈部外露,可以穿高领衣物或用丝巾、围巾等保护颈椎。

改变睡眠姿势

睡眠姿势主要是睡眠时颈椎的姿势,和枕头关系密切。

睡觉时如果枕头不合适,就会导致颈肩部周围肌肉的紧张和痉挛,轻则引发落枕,久而久之则成为颈椎病。正常头在颈椎的正上方时颈椎周围肌肉最省力,睡觉时最好保持颈部肌肉放松,枕头过高或过低都会引起肌肉不适,枕头高度一般和自己的拳头高度差不多,且枕头的弧度最好能够和颈椎及颅骨后枕部贴合。

纠正不良习惯

不良的生活习惯对颈椎的损害也非常大,如靠在床头看书、睡高枕头、长时间低头玩手机、伏案工作时间长等,这些不良习惯会导致颈后部肌肉拉长,长时间会使颈后部肌肉劳损,颈前肌肉无力,头前移的姿势改变,更加大了颈椎损伤的概率。应注意枕头高度合适,纠正不良姿势,避免颈部长时间保持一个姿势。同时注意走路时不要低头,要抬头挺胸,这样可减少颈椎的压力。

做好颈部放松

颈椎病最初都是从肌肉问题开始的,因为不良姿势或其他原因引起的肌肉紧张。引起肌肉紧张主要因素是长时间保持一个姿势,尤其是不良姿势,容易诱发肌肉紧张甚至劳损。定期的颈部肌肉放松可以缓解肌肉不适,例如做颈椎保健操、米字操、耸肩动作等。

加强颈部锻炼

颈部锻炼中医讲究“治未病”,非常注重养生保健,也有非常多的养生方法。如八段锦中的“调理脾胃需单举”、易筋经十二式中的“摘星换斗式”等动作,虽然不是专门的颈椎保健方法,但是坚持练习有助于颈部肌肉放松。同时中医点穴手法治疗颈椎也有独特疗效,最常用的穴位就是风池穴和风府穴,经常点按对颈椎病症状有缓解作用。(人民网)

营养识堂

红枣养生需这样吃

俗话说,“一日吃三枣,一辈子不显老”。传统医学认为,红枣属补气药,具有养胃健脾、补血益气、和解药毒、保护肝脏、增强肌力等功效,可润肺、止咳、治虚、养胃。红枣药用始载于我国现存最早的药用典籍《神农本草经》,书中将红枣列为“上品”,称其有“安中养脾助十二经,平胃气,通九窍,补少气、少津液,和百药”等功效。

鲜枣维生素含量更丰富,但是它有时令性,不能常买到,而且多吃可能伤害消化功能。干枣虽然维生素含量下降,但铁含量较高,而且其营养更易吸收,更适合食疗,以下几种红枣的食疗做法有利于日常保健。

1.红枣泡水,养肝排毒。实验证明,每天给肝功能差的人喝红枣水,持续1周能增加人体血清蛋白,近而达到保肝排毒的功效。

2.红枣泡茶,补气护嗓。红枣炒黑后泡茶喝,可治疗胃寒、胃痛。再放入桂圆,就是补血补气茶了,适合教师、营业员等使用嗓子频率较高的人。

3.红枣熬汤,止咳润肺。唐代孟诜所著《必效方》中记载了将红枣、银耳和冰糖一起煮汤,可止咳润肺。

4.红枣煮蛋,补血养颜。用红枣加桂圆煲红糖水,到枣烂桂圆绵时,打只鸡蛋;继续用小火焐熟鸡蛋。红枣、桂圆和红糖都有补血的功效,煮出的鸡蛋很滋补。

5.红枣熬粥,安神助眠。中医上讲,女性有躁郁不安、心神不宁等症状,可用适量百合、莲子搭配红枣调理。若与小米同煮,可更好地发挥红枣安神的效用。

6.红枣泡酒,血管通畅。红枣在浸泡过程中,富含营养的有机物更容易在酒中溶出。对保持血管通畅有一定效果。干红枣大小各异,虽然在营养和食疗功效上差别不大,但从口味上建议,泡水泡茶时选用大个的红枣,特别是新疆产的红枣,口感很甜,最好将其撕成几半再用;熬粥、泡酒等则可随意选择。(人民网)