

气候多变易患病 莫把肺炎当感冒

郑时民

早春的天气最爱忽冷忽热“闹脾气”，这个时候呼吸道疾病多发。特别提醒老年人注意，老年人一旦呼吸道感染，莫当普通感冒处理，如“感冒”后服药3天不见效，应立即到医院就诊，作肺炎排查。

老人感冒吃药未果 要排查肺炎

前不久，73岁的康老伯因天气变化而呼吸道感染，他以为是患了感冒，没去医院治疗，到药店买了感冒药服用，但10天下来，感冒症状非但没有减轻反而加重。这下康老伯急了，在家人的陪同下去医院治疗，医生诊断结果是肺炎，由于延误了治疗时间，病情不轻，必须住院治疗，若再拖下去甚至可能威胁到生命安全。

肺炎虽说是一种常见的呼吸道感染疾病，但是轻视不得。由于肺炎的初期症状与感冒相似，一般表现为发热、轻微咳嗽。严重的肺炎病人则会出现呼吸困难、剧烈咳嗽、口唇发绀等现象。而老年人群最容易遭受肺部感染，肺炎在老年人直接死亡原因中占重要

比重。因为老年肺炎会同时引起呼吸衰竭、心力衰竭、脑膜炎等多个器官系统的连锁反应，严重者甚至可引起脓毒症或败血症，这些连锁反应的致死率和致残率很高。

春季由于气温变化大，患感冒、肺炎的老人增多，老年人一旦呼吸道感染，莫当普通感冒处理，如感冒后服药3天不见效，应立即到医院就诊，作肺炎排查。通过血常规可见白细胞与中性粒细胞比例升高，查X线胸透或胸片可见肺部感染部位等依据，从而诊断出是否患老年人肺炎。

确诊肺炎后，医生会根据病情对症治疗。

肺炎种类不同 需对症下药

肺炎按病因分类，可分为细菌性肺炎、非典型病原体肺炎(如支原体肺炎、军团菌肺炎)、病毒性肺炎、肺真菌病和理化因素所致肺炎(如放射性肺炎、胃酸吸入引起化学性肺炎等)。

在患者中，细菌性肺炎是最常见的肺炎。在抗生素应用以前，细菌性肺炎

对儿童及老年人的健康威胁极大，抗生素的出现及发展曾一度使肺炎病死率明显下降。

比如，针对肺炎球菌引起的肺炎，医生会根据具体情况选用青霉素类、头孢类等药物抗感染。对于非典型病原体(军团菌、肺炎支原体)导致的肺炎，医生会选用大环内酯类、喹诺酮类药物治疗。而对于一些少见细菌、真菌、病毒的肺部感染，医生会针对病原体选用适当的药物治疗。由此可见，药物治疗肺炎讲究针对性，患者不能自行其是选用抗感染药物治疗，需根据医生的处方选用合适的药物。

病毒性肺炎是由多种病毒感染引起的支气管炎，多发生于冬春季节。临床表现一般较轻。主要症状为干咳、发热、呼吸困难、发绀和食欲减退，肺部体征较少，血白细胞计数正常或稍增高。胸部X线检查有斑片状炎症阴影，一般病程约1至2周。

病毒性肺炎根据病毒的种类选用相应有效的抗病毒药物，目前证实有效的病毒抑制药物有利巴韦林、阿昔洛韦、更昔洛韦、奥司他韦、阿糖腺苷、金

刚烷胺等。板蓝根、黄芪、金银花、连翘等中药也有一定的抗病毒作用。同时给予对症治疗，包括退热镇痛，祛痰平喘，治疗腹胀，纠正酸中毒，治疗心力衰竭以及呼吸衰竭，治疗中毒性脑病，抢救肺炎所致休克。

抗生素不是“万金油” 随意用药有隐患

有些人误以为既然得了“肺炎”，吃消炎药就一定管用。所谓消炎药其实就是抗生素，其主要用于对抗在人或动物体内的致病菌等病原体，可治疗大多数细菌、立克次体、支原体、衣原体、螺旋体等微生物感染导致的疾病，对于病毒、朊毒体等结构简单的病原体所引起的疾病没有效用。

因此，病毒性肺炎一般不用抗生素，只有在继发性细菌感染时才给予相应抗生素治疗。所以，病毒性肺炎患者不要在医生用药的基础上自行用抗生素“抗”一下，以免使用不当，不但没有疗效，而且还会因滥用抗生素而引发药品不良反应。(摘自《北京青年报》)

骨密度低的老年人 患痴呆症风险高

据新华社讯 荷兰鹿特丹伊拉斯莫大学团队进行的一项长期调查显示，老年人骨密度越低，患上痴呆症风险越高，股骨颈的骨密度与痴呆症风险的相关性尤其明显。

该研究历时约18年，涉及3651名老年人，在研究开始时平均年龄72岁。统计表明，全身和股骨颈的骨密度较低者，痴呆症发病率明显较高。股骨颈骨密度最低的一组，10年内患上痴呆症比例约为最高组的两倍。股骨颈是大腿股骨头下方的弯曲部分，该部位骨折在老年人中较为多发。

痴呆症与骨密度过低经常在老年人身上同时出现，这或许是由于两者有一些共同的风险因素，如营养不良和缺乏锻炼等。研究人员说，可能在痴呆症的最初阶段，离出现症状还有几年的时候，骨质流失就已经发生了。

吃黑芝麻丸 能防治脱发?

据齐鲁晚报讯 网传多吃黑芝麻、黑豆等黑色食物能使头发乌黑，还能让白发发逐渐逆转。市面上也有很多“黑芝麻丸”，据说能防治脱发。北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系副教授张召锋解释，其实，黑芝麻并不能防治脱发，还可能让你发胖。

黑芝麻、黑豆等黑色食物中的黑色素，并不会让头发变黑。因为头发中的黑色素来源是黑色素细胞，它是利用体内的酪氨酸转化成黑色素，而黑芝麻、黑豆中的黑色素，主要是一些多酚类色素，并不能直接转化成头发的色素。而且，一些黑芝麻丸会加很多糖来调味，脂肪含量很高，多吃的话还可能让你发胖。

酒量练不出 喝多易伤身

据人民网 酒量真的能练出来吗?很多人寄希望于“天道酬勤”，认为每次多喝一点，天长日久就能把酒量给练出来。

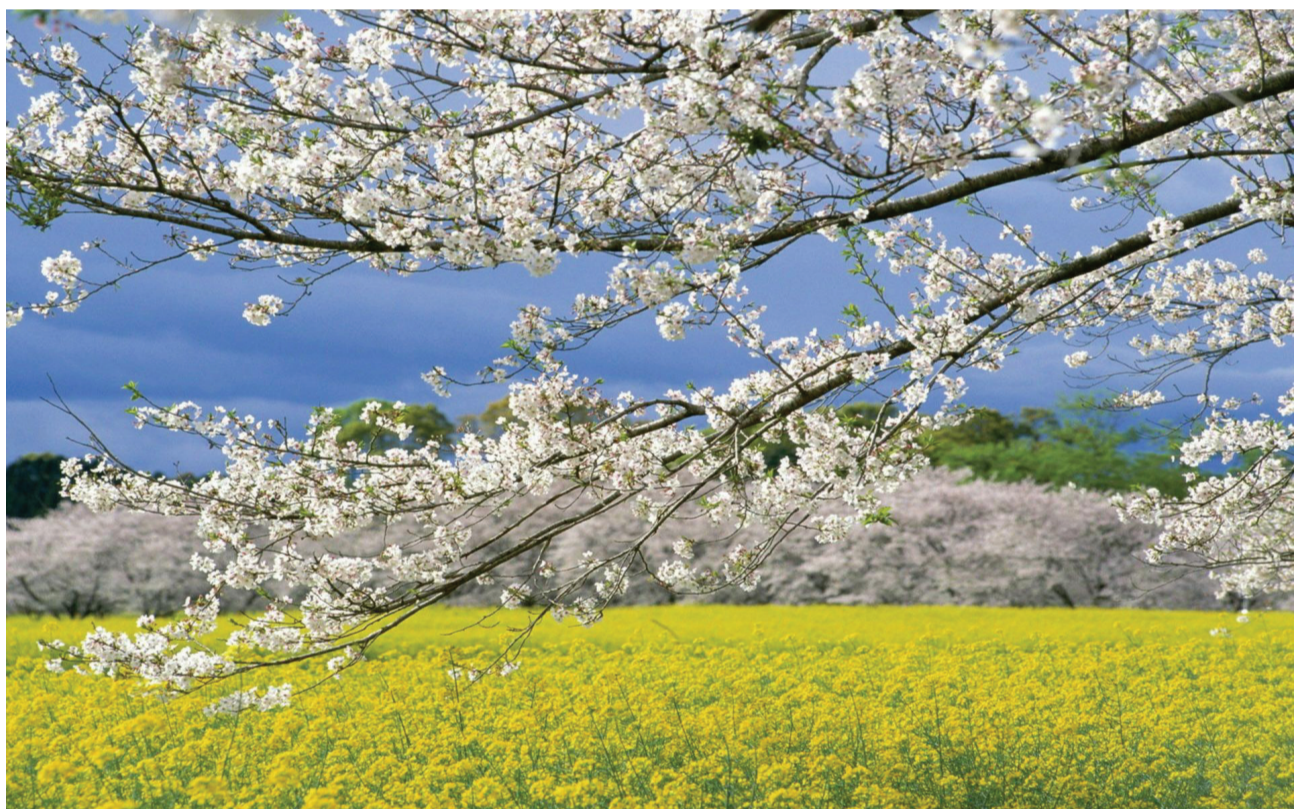
这种说法是不科学的。实际上，脸红综合征是身体天然的预警和保护，可防止个体酒精(乙醇)中毒。如果非要顶着这个难受劲去锻炼酒量，看似脸红综合征缓解了，但这不是因为脸部血管对刺激麻木了，表现得没那么红。实际上，体内没有及时代谢的乙醛依然在持续损害着脏器。

另外，过量饮酒还可影响免疫功能、雌激素水平，以及造成肠道菌群失调，这些负面因素都会侵蚀身体健康，甚至促进肿瘤发生。

在喝酒前，多吃点饭菜，喝点酸奶，吃根香蕉，让胃充满起来，可以减慢酒精吸收，减轻身体代谢酒精的压力。尽量多喝水，或者服用一点解酒药，有利尿作用，可以帮助尽快排出酒精。

万物生长 春色正好 此时节 注重做好“五清”

浙江老年报记者 徐小翔



当下，已进入二十四节气中的第五个节气——清明。浙江大学医学院附属第一医院中医专家提醒，此时节养生保健，应专注于“五清”。

清肝气：重视调节情志

人体肝气到了清明会非常旺盛，如果不能得到疏泄，可能会因气血不畅出现各种问题。因此，此时节“清肝气”要重视调节情志，通过外出游玩、沐浴阳光等方式，保持心情舒畅，生活中也应心平气和、乐观豁达。

清心火：推荐八段锦

此时节“清心火”，有助于预防冠心病、心绞痛、心梗等意外。要顺应时节变化，早睡早起，适当锻炼，推荐老年朋友练习八段锦。八段锦动作较为舒缓，适合各年龄段人群，可以放松心情、缓解疲劳、增强免疫力，也可辅助治疗高血压、失眠等慢性病。

据健康时报讯 日常看似随意的“小动作”都有可能伤害听力。用力擤鼻涕 用力擤鼻涕时，鼻腔内的鼻涕可能通过咽鼓管进入鼓室，导致中耳炎发生，表现为耳痛、耳闷、听力下降等。

建议：擤鼻涕不要同时捏住两侧鼻孔一起用力擤，应把一侧鼻孔按住，另一边用力，轻轻把鼻涕擤出来，少量多次，擤完后再换另一侧。如果鼻涕太多，并伴有鼻痛、头痛、耳部不适及时就医。

长期或过量饮酒 酒中乙醇有收缩血管作用

长期或过量饮酒 酒中乙醇有收缩血管作用，长期饮酒会影响内耳蜗微循环。过量饮酒会使血压升高、小血管痉挛，甚至堵塞或血管破裂，若发生在内耳，会影响听力，导致耳鸣耳聋。

清脾胃：饭后以手摩腹

中医认为，五行上肝属木、脾属土，春季对应肝脏，肝气旺盛容易肝木克脾土，再加上清明时期雨水较多，会出现脾胃湿阻的症状，出现胃痛、腹胀、便溏、反酸等情况。

“清脾胃”可以吃西兰花、洋葱、大蒜、海带、黑木耳等食物，同时少吃生冷黏杂的食物，以免伤害脾胃。

从养护脾胃的角度，提倡以动助脾，饭后散步步行，有助于增强脾胃消化功能。

孙思邈提出“饭后即以手摩腹”，每当饱食之后，以手按摩腹部，是一种养脾胃的常用方法。具体做法：饭后将手搓热，放于上腹部，按顺时针方向环转按摩，自上而下，自左而右，可连续二三十次不等，促进胃肠消化功能，有利于腹腔血液循环。

清肺气：外出做好防护

清明处于春夏交替之际，此时仍偶有冷空气来袭，气温变化差异大，影响

人体呼吸系统的防御功能，容易感染风寒。

“清肺气”可以多到室外走走，呼吸新鲜空气，给肺脏换换气，还可以多吃些蔬菜水果，如木耳、银耳、荸荠、百合、无花果、罗汉果等。

此时百花齐放，空气中有大量花粉，加上风沙、扬尘的影响，空气中的可吸入颗粒物浓度会有所增加，因此建议有过敏体质的人外出时戴好口罩和墨镜。

清经络：敲胆经肝经

通过疏通经络可使身体气机通畅、血脉调和，最合适的方式就是敲胆经、刮肝经。

敲胆经：找出大腿外侧的中间线，从靠近屁股的大腿外侧根部到膝盖外侧，手握空心拳，由上往下轻轻敲打。

刮肝经：找出大腿内侧的中间线，从大腿内侧根部到膝盖内侧，使用刮痧板轻轻自上而下地刮，每天刮30至50下。

这些习惯很伤耳

酒精摄入过多会损伤听觉神经或影响大脑的声音处理程序，也会造成听力敏锐度下降。

建议：限酒、戒酒。掏耳朵 由于耳道皮肤娇嫩，很多人平时习惯频繁掏耳朵，如果用具不当或用力不当，容易损伤耳道皮肤甚至鼓膜，引起感染，出现耳部疼痛，流血或流血，甚至耳聋、面瘫等。

建议：一般不需主动掏耳朵。因为耳屎(耳垢)可通过日常咀嚼、张口等动作自行排出。若耳内耳垢较多，影响听力或引起耳闷感，可前往医院耳鼻喉科取出耳垢。

噪声暴露或长时间戴耳机 内耳的毛细胞非常有且脆弱，长时间噪音(比如机器轰鸣、鸣笛喧闹、鞭炮声、某些突发巨响等)的折磨会使它们变得东倒西歪甚至断裂、死亡，久而久之就会引起噪音性耳聋、耳鸣，这样的损伤往往是不可逆的。此外，在地铁里、公交车上戴着耳机听音乐，为了听清耳机里的声音，会不自觉地调高音量，也属于损坏听力的噪声暴露。

建议：戴耳机应遵守“6060”原则，即音量控制在最大音量60%以内，时间控制在60分钟以内。

药物滥用 很多药物也是导致耳聋的原因，尤其是不经过医师指导私自用药且长期用药。

建议：尽量避免应用耳毒性药物，如庆大霉素、链霉素、卡那霉素等，特别是老年人解毒排泄功能低，用这些药物时要严格听从医生建议。

调查显示，我国超过1/3的成年人会经常性失眠，网友调侃“除了睡觉的时间睡不着以外，其他时间都特别困”。那么，如何拯救睡眠障碍?山东省妇幼保健院中医科医生刘萍支招。

刘萍介绍，失眠除了遗传、体质因素、天生神经衰弱以外，还有不少诱发因素，最常见的是情绪因素，如压力、紧张、烦恼等;睡眠环境差，摄取咖啡因、尼古丁、酒精，不良的生活习惯，如熬夜、长时间玩手机等。

每个人的睡眠需求不一样，有人睡几个小时就够了，有人睡八九个小时还不够。刘萍说，可粗略进行自我判断，如果第二天工作不累，就说明基本睡眠尚可。

失眠有哪些症状

失眠的症状主要包括以下几个方面:入睡困难，每次入睡时间超过30分钟;总睡眠时间不足6小时;维持睡眠困难，早醒或醒后易醒，醒后难入睡;睡眠浅，多梦，尤其是噩梦频频;第二天早晨起来头昏脑涨、神疲乏力，身体出现各种不适症状。

可怕的是，失眠会引起一系列“副作用”。“比如，疲乏乏力，身体免疫力降低，易处于亚健康甚至不健康状态;记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝，工作和学习能力及效率下降;情绪暴躁，易激发焦虑、抑郁甚至精神分裂症等心理问题;可能引起内耳供血不足，伤害听力，甚至耳聋耳鸣。”刘萍说，失眠还可能造

成皮肤受损、脱发;增加肥胖、糖尿病、高血压、心血管疾病、阿尔茨海默病的发病风险。

治失眠要内外调理

如果失眠症状不是特别严重，可先从改变外部环境来试试。刘萍建议，睡前尽量不玩手机;睡前2-3小时少吃或不吃东西，尽量减少入睡时的肠胃负担;睡前不要过度用脑，提前给大脑一个放松休息的缓冲时间;避免剧烈运动，可适当做一些轻柔活动，如瑜伽、拉伸;尝试温水泡脚、擦浴或足浴，改善血液循环，增加深睡眠时间;创造黑暗的睡眠环境，有助于褪黑素分泌，提高睡眠质量。

刘萍说，西医目前治疗失眠最常用的是镇静催眠药，如阿普唑仑、佐匹克隆、氯硝西泮、米氮平等。西药可降低睡眠中枢的兴奋性，以改善失眠症状，但长期使用，会产生药物依赖性及其他不良反应，一旦中断药物，就会产生戒断症状，有可能使失眠更加严重。

中医认为，失眠多因情志所伤、饮食不节、劳逸失调、久病体虚等引起脏腑机能紊乱。病位主要在心，与肝、脾、肾密切相关。“中医治疗失眠时，秉承调节阴阳、平衡五脏的治疗原则。”刘萍说，中医治疗失眠有中药、针灸、穴位贴敷、耳穴压豆等多种方法，优势是无耐药性、无成瘾性且副作用少。

失眠君 我们快点分手吧

专家支招：长期睡不着，还需内外一起调理

齐鲁晚报记者 韩虹丽

春捂秋冻怎么捂?

专家建议洋葱式穿衣

据人民网 中国气象局近日预计，4月影响我国的冷空气过程主要有3次，并提示防范倒春寒。春季气温有所回暖但并未稳定，经常会出现气温波动。本期邀请中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋，为大家介绍洋葱式穿衣法，以应对倒春寒。

张晋介绍，倒春寒是指在每年春季3月到5月的这段时间，前期暖后期冷，后期的冷会低于正常年份的平均气温。

张晋提醒，春季下雨时，气温下降，早晚温差更大，风、湿、寒交加，容易导致老年人、儿童以及体弱多病的人群加重身体疾病或外感风寒。

“应对倒春寒，三类人群需要重点关注。”张晋说，脾胃阳虚的人群，容易

胃疼或食欲不振，食后有不消化感。肾虚阳虚，平常就心慌气短的人群，尤其是老年人，有高血压病史以及有呼吸道疾病的人群，要注意保暖，避免因寒凝血瘀导致心脑血管疾病的加重。平常容易出现腰酸腿酸冷、手脚冰凉的人群，要注意保暖腰部、腹部、手脚，在气温骤降时，可以用泡脚来改善受凉的情况。

张晋表示，中医养生讲究春捂秋冻，推荐洋葱式穿衣方式。“早晚偏凉的时候，穿上风衣或马甲，戴上围巾或披肩等，中午的时候脱掉，避免出汗太多。”

最后，张晋提醒，春捂要避免大汗，因为出汗时，身体的腠理皮肤是疏松的，如果气温突然下降，容易出现风寒。

疾控机构提示春夏季节 预防儿童手足口病

据新华社电 3月以来，我国大部分地区气温继续回升。中国疾控中心日前发布健康提示，提醒每年4月至6月春夏季是儿童手足口病高发季节，应做好疾病预防。

手足口病是由多种肠道病毒感染引起的儿童常见传染病，好发年龄为5岁及以下婴幼儿，1至2岁组发病率最高。疾控机构监测显示，一般每年自3月下旬始，发病率逐渐上升。

手足口病有哪些临床表现?中国疾控中心传染病管理处公布信息显示，手足口病潜伏期为2至10天，多数患儿以发热，口腔黏膜出现散在疱疹，手、足和臀部出现斑丘疹、疱疹为主要临床表现，可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。通常病情较轻，7至10天病程后可完全康复。但如果患儿出现持续高烧

或肢体颤抖抽搐等严重症状，应立即送医就诊。

疾控机构提示，预防手足口病，应做到以下几点：一是保持良好手卫生，儿童在触摸公共物品后、如厕后、进食前，应用清水和肥皂正确洗手；二是手足口病患儿应居家隔离治疗，防止交叉感染；三是保持家庭环境卫生，勤通风，勤晒衣被；四是婴幼儿及儿童使用的奶瓶、餐具等使用后应充分清洗、消毒。

专家表示，接种肠道病毒灭活疫苗可有效预防肠道病毒感染引起的手足口病和其他相关疾病，鼓励满6月龄儿童在12月龄前完成全程接种。同时，手足口病流行期间应尽量避免带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所。

