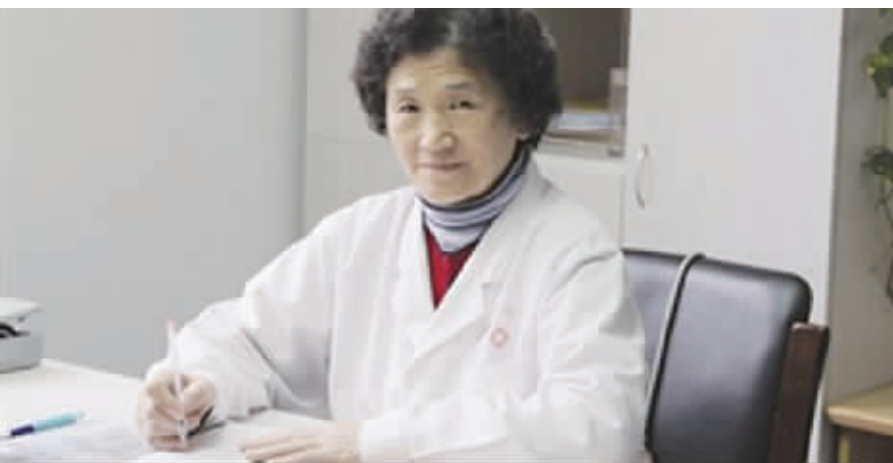


秋高气爽,没有了酷暑的闷热,气候越发怡人。可伴随着凉风习习,各家医院门诊的肠胃疾病患者开始增多,皮肤病也进入了高发季。那么怎样应对这些疾病的入侵,早早做好预防,减少或避免病痛缠身呢?神谷中医专家给广大市民的建议是:正确防病要重视,科学保健正当时。

神谷中医专家提醒广大市民

# 多种疾病秋后高发 正确预防重在当下



## 预防“热伤风”与肠胃病 也要警惕“秋燥”

据神谷中医脾胃专家贺义贤主任介绍,秋天一凉,不少人就马上添加衣服,唯恐伤风感冒,却不知这样反而易患“热伤风”。常言说“春捂秋冻”、“若要小儿安,常带三分饥和寒”。人体体温调节是皮下毛细血管的收缩与扩张来实现的,让机体自然适应环境,有助于减少伤风感冒的发生,所以秋季是否多加衣物一定要根据自身体质决定。

二防肠胃病。人体受冷刺激后,会产生一系列生理变化,如甲状腺素、肾上腺皮质激素等分泌增多,对原有胃溃疡等胃部疾患大为不利。另外,秋季阳气弱阴气长,也使肠胃抵抗能力下降,病菌易乘虚而入,损伤脾胃,导致肠胃疾病。有胃病的人要多参加一些锻炼活动,以改善肠胃道的血液循环,增强对气候的适应能力并注意腹部保暖。吃东西要定量、定时,少吃冷饮和瓜果,避免过热、过硬、过辣食物,以防加重胃疾。由于人体为了适应天气由热转凉的变化,生

理代谢也发生改变,因此,饮食特别要注意不要过于生冷,以免造成肠胃感冒。另外,进食宜简不宜繁,可多吃一些带有温补性的牛、羊之类,以温补血气、增强体质抵抗力,起到润泽脏腑、养颜护肤的效果。

三防温燥、凉燥。秋季感受燥邪而发生的疾病称之为秋燥。临床上秋燥分为“凉燥”、“温燥”两种类型。具体来说,温燥是感受秋天早燥气而发病,是肺受温燥之邪,肺津受灼而出现的燥热症状。临床上表现有发热、头痛、少汗、干咳、咽干、鼻燥、口渴、舌质偏红、脉搏快等症状。凉燥则是感受秋凉燥气而发病,是肺受寒燥之邪、津液耗损而出现的寒燥症状。临床表现有轻度发热、恶寒、无汗、皮肤干燥、舌苔白、脉搏浮紧等症状。避免秋燥,要做好预防工作:增加户外活动,增强体质;保持工作环境的良好、通风,尽量避免出入公共场所;要适当多饮水,吃水果,增强机体代谢。另外,还要注意避免进食过多,不能放纵食欲,大吃大喝。

## 脑中风高危人群 更要做好秋季预防

据神谷中医神经内科专家王新主任介绍,除了预防以上几种疾病外,还要预防脑中风。中医认为,人和环境是一个整体,外界气候的变化与中风的发生密切相关。恶劣的天气可以使人体的血管调节功能发生紊乱。气温骤降,会使血管收缩,血压升高,易使原本脆弱的血管破裂引起脑出血;寒冷刺激还会使血液中凝血因子含量增高,引发脑血栓。因此,秋季也是脑中风最容易发生的季节。

王新主任介绍,一般来说,人在凌晨2时至6时的血黏度最高,此时温度最低,受冷就更易发生中风了,尤其是10月末至11月初是高血压病发作的第一个高峰期。据临床统计,90%以上的中风病人有高血压病史。因此,王新主任提醒,平时患有高血压、高血脂、高血糖的中老年人一定要在冷天注意保暖,及时增加衣、被和添置保暖设施,睡前也宜用热水泡泡脚。时刻做好降压防备。只有了解疾病,才能有效地治疗和预防。



## 秋季好发皮肤病 需要提早预防

秋季天气转凉,湿度降低,毛孔紧闭,汗腺、皮脂腺分泌减少,是皮肤病的高发季节,如疱疹、银屑病、瘙痒等等。到底如何预防?神谷中医皮肤科专家丛慧给出以下良方。

带状疱疹:百姓称之为蛇盘疮或“串腰龙”,是由水痘——带状疱疹病毒感染所致。其特点为成群的密集性小水泡,沿一侧周围神经呈带状分布。可侵犯胸、腰、头、面、耳及上、下肢等部位,伴随神经痛。

丛慧建议:带状疱疹病毒可长期潜伏于神经组织内而不发病,当机体免疫功能下降时即可发病。因此,秋季不要着凉,避免因感冒而诱发病毒发作。同时要注意休息,不要熬夜。保持心情舒畅,避免抑郁发火等不良情绪。饮食宜清淡,低盐低脂,多食用富含膳食纤维的食物,如粗粮、蔬菜、水果、豆类等。禁忌烟酒、辛辣及鱼腥发物。

银屑病:俗称牛皮癣。病因复杂,与遗传、感染、内分泌、免疫和神经精神因素有关。表现为皮损表面覆盖着多层银白色鳞屑,用刀刮之可见层层脱落。

丛慧建议:生活应规律有节,不宜熬夜。应避免精神高度紧张,避免在潮湿阴暗的环境下生活、工作。保持乐观开朗,情志压抑常会导致本病加重或复发。应多食一些清热凉血、富含维生素和微量元素的瓜果、蔬菜和谷物等食物,忌食辛辣、鱼虾、海鲜、羊肉及猪头肉、猪蹄、下水等。不要滥用激素类药物,适当服用凉血消斑中

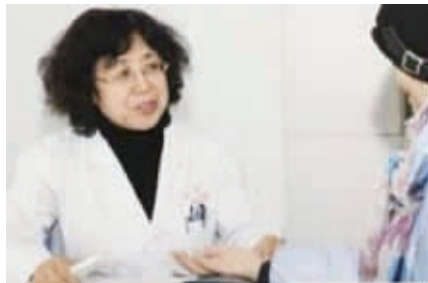
药,能有效避免银屑病复发。

荨麻疹:俗称风疹块、风疙瘩。基本特征为全身起红色或苍白色风团,发生消退都较快,起疹时伴瘙痒。病因复杂,食物、药物,昆虫叮咬或吸入花粉、羽毛、皮屑,冷热,日光,摩擦和压力等都可引起发病。

丛慧建议:治疗最可靠和有效的方法是去除过敏原。若病因不明时,可对症处理,以内用疗法为主。荨麻疹伴有高热或腹泻时,应警惕是否有严重感染或外科急腹症,此时应及时就医,以免延误病情。

皮肤瘙痒:天气转凉后,人体皮脂腺分泌开始减少,皮肤容易干燥,引起瘙痒。如果患者在瘙痒时抓挠,就会引起继发性皮炎。特别是老年人的皮脂腺分泌功能有所减退,皮肤更易干燥。

丛慧建议:全身性瘙痒者应注意减少洗澡次数,洗澡时不要过度搓洗皮肤,不用碱性肥皂,少接触洗衣粉。注意忌口,少吃鱼、虾、辣椒等食物,以免加重病情。皮肤瘙痒时,切忌抓挠或用开水烫,可搽一些药膏或服用一些抗过敏药物。



## 秋季护肤从日常做起 更要重视防晒

皮肤的日常护理在白天,坚持做两次面部清洁,根据皮肤属性、时间和气候,选用温和洗面奶,不含酒精成分的化妆水,滋润而不油腻的日霜及晚霜,有补湿及滋润的软性面膜等等。还可做一些脸部皮肤按摩,促进面部血液循环,起到保护皮肤的作用。秋季防晒同样重要,秋天早晚凉爽但在中午时分出门带把伞,或者涂些有紫外线隔离剂的有防晒指数的护肤品,对护肤很有益处。

另外,还可以通过食疗增强对皮肤的保护。如平时多吃滋润润肺之物,如芝麻、蜂蜜,尽量少吃葱、蒜等刺激性食物,多喝豆浆、牛奶等饮料,多吃新鲜的蔬菜、水果、鱼、瘦肉,尽量戒除烟、酒、咖啡、浓茶及煎品。可多吃些芝麻、核桃、蜂蜜、银耳、梨等

防燥滋阴食物,能较好地滋润肌肤,美化容颜。与此同时,还应保证充足的休息,即合理安排自己的生活,早睡早起,保证足够的睡眠,保持神志安宁,由外向内收敛神气,让自己保持乐观的情绪,预防皮肤干燥。

针对秋季发生痤疮、脂溢性皮炎、激素性皮炎、黄褐斑等多种面部皮肤病,可采用中药面膜外敷的方法进行治疗。丛慧介绍,中药面膜是一种中医传统的特色外治方法,使用优质中药饮品,经过超微粉碎加工,根据患者不同的生理、病理情况进行调配,药物直接作用于皮肤患处,通过皮肤吸收,达到治疗面部疾病的目的。中药面膜作用迅速,配合面部按摩、刮痧等疏通面部经络气血,与口服中药相结合,内外同治,疗效显著。

