

做好防护 健康过冬

□广州医科大学附属第三医院 白恬

冬季来临,气温骤降,老年人和儿童可能受气温下降影响,引发相关疾病。冬季是心脑血管疾病高发的季节,特别是患有基础疾病的老年人发生心梗的风险增加。寒冷的天气为许多呼吸道和消化道疾病的病毒传播创造了条件,儿童的免疫系统还处于发育不成熟阶段,难以抵御病原体的攻击,容易引发疾病。

A 心血管怕低温

冬季骤降的气温,是心脑血管的“隐形杀手”。加之室内外温差大,人体血管容易收缩痉挛,导致心血管供血不足,进一步诱发心肌梗死等意外疾病。此外,冬季气候较干燥,水分流失易使血液黏稠度增高,增加心血管时间风险。因此,



老年人和患有高血压、糖尿病、高血脂病等基础疾病的人群更容易诱发心血管疾病。随着气温降低,若出现乏力、头晕、胸部不适等症状并持续数日,活动时伴有心悸、心绞痛或心绞痛发作频繁、剧烈、持久的情况,要警惕心血管疾病的发生。

B 五个关键要做好

防寒保暖。老年人要及适时增添衣物,预防身体温差过大。尤其需注意头部的保暖,头部吹了冷风后血管收缩,更容易出现高血压、头痛的症状,出门时最好戴上帽子防风。
饮食清淡。天气寒冷,人体会主动摄入高热量的食物以抵御严寒,但胆固醇增高会进一步加重血管动脉硬化,增加心血管疾病的发病率。建议均衡饮食,少食油腻食物,多食用高蛋白食物,补充足够营养,为身体提供充足能量。
适度锻炼。老年人每日最好在10时和15时左右进行户外运动,注意热身,循序渐进,不选择过于激烈

的运动,避免交感神经过度兴奋,可在室内做一些力量练习或进行一些柔韧性和平衡性练习。建议运动前咨询心血管内科医生,根据自身状况选择是否运动、适合哪种运动方式。
心态平和。保持规律的生活习惯,保证充足的睡眠,多晒太阳,尽量保持心情愉悦。
定期体检。有心脑血管疾病的老年人应定期进行身体检查,以便及早发现并预防疾病的发生。按照医生建议按时服用药物,不随意更改药物剂量和使用频率。若发生不适,要立即前往正规医院就医。

C 儿童警惕两类疾病

呼吸系统疾病。天气变冷时,咳嗽、感冒等呼吸系统疾病高发,有慢性气管炎、鼻炎及哮喘的患儿病情往往容易复发或加重。因为冷空气可导致鼻咽部局部黏膜干燥,局部血管收缩,气道功能受损,继而增高气道反应性,增加炎症细胞的数量,诱发气管痉挛,给各种病毒、细菌可乘之机。由于儿童的鼻腔比成人短,黏膜柔嫩,容易堵塞导致呼吸困难,同时气管、支气管比成人狭窄,缺乏弹性组织,容易致使气体滞留影响气体交换。

消化系统疾病。低温会刺激毛细血管收缩,影响胃酸分泌和血液循环。因此有些儿童受风寒容易肚子痛、拉肚子。

此外,寒冷气候还可刺激儿童皮肤,引发皮炎、湿疹,甚至冻伤等。因此,对于患有基础疾病的儿童,更需要谨慎防护。

D 六点健康防护建议

合理添衣。寒冷天气建议儿童早晚减少出门,出门时佩戴口罩,要注意合理添衣保暖,若儿童手心发热,后背有汗,说明衣服穿多了,需要及时减衣。儿童不宜穿着太紧的衣服,衣服要宽松、有适当的厚度,便于活动。由室内到户外、户外到室内或随气温变化,应及时增减儿童衣物避免受凉。要重视其手部、颈部、胸背和足部的保暖,必要时外出可佩戴帽子、围巾或者穿着高领衫等,以保护好头颈部。
预防干燥。当空气干燥时,可每天使用盐水喷雾剂或鼻用凝胶湿润儿童鼻腔,预防流鼻涕。
营养合理。规律饮食,加强营养补充,增强身体抵抗力。多喝水,补充充足水分。饮食上要注意暖胃养胃,少食生冷类食物,防止腹部受凉。
作息规律。为避免反复冷热环境

的刺激,外出时应避开早晚气温较低的时段,尽量选择一天中较温暖的时段。儿童不宜长时间外出,要注意休息,劳逸结合,避免过度疲劳。
卫生防护。应避免接触可能传播病毒的环境,外出公共场所时应特别注意一般卫生和清洁。成年人要以身作则做好卫生防护,同时教导儿童咳嗽或打喷嚏时用袖子或肘部遮挡,尽量避免用不干净的手接触眼睛和鼻子。
患儿护理。在寒冷季节,对于有基础疾病的儿童,除按医生建议进行药物治疗外,需特别注意保持室内空气质量好,避免空气污染。同时要根据疾病的性质,采取额外的预防措施,如哮喘患儿,家长应随身携带并按时使用喷雾器。
(医学指导:广州医科大学附属第三医院心血管内科副主任医师 黄兆琦 儿科副主任医师 谢丽春)

全周期管理 让生命不再害“怕”

□中山大学附属第三医院 龙玲 秦峰

帕金森病是一种常见的神经功能障碍疾病,主要影响中老年人,多在60岁以后发病,且发病率随年龄的增长而逐渐上升。目前,我国帕金森病患者人数已超过300万,数量居全球之首。据预测,到2030年这一数字将达到500万人。

运动与记忆出现问题

帕金森病主要表现为静止震颤、行动迟缓和肌肉僵硬,也可能出现运动障碍。除运动方面的症状以外,还会出现认知功能障碍,具体表现为执行功能下降、注意力减退、记忆力不集中等。而阿尔兹海默症主要症状则表现为记忆力减退,尤其是近记忆力,即记不清近期发生的事情。此外,阿尔兹海默症还会出现认知功能的全面下降,包括语言能力、听力理解、判断力、解决问题能力,但通常没有明显的运动异常症状。

微创手术能有效治疗

脑起搏器与心脏起搏器原理相似,是将电极植入到脑内核团,刺激核团控制症状,实现起搏器的功能。脑起搏器手术治疗是微创手术,手术过程几乎不出血,康复过程也不繁琐,因此患者及时进行手术治疗非常有意义。

服用药物警惕副作用

复方左旋多巴是治疗帕金森病最常用也是最基本的药物,专门针对帕金森病的运动症状。抗胆碱能药物如苯海索,可以控制帕金森病患者的震颤症状,但对患者的认知功能会产生负面影响,因此年长的患者应尽量避免使用抗胆碱能药物。多巴受体激动剂存在引起患者体位性低血压的副作用,即患者躺着时血压不一定低,但是当站起来,尤其是走路一段时间后,血压会非常低,甚至会出现晕厥、幻觉、便秘等不良反应,因此使用时需要密切监测。(广东省卫生健康委宣传处供稿)

康复训练助延缓病程

实践证明,规律的康复训练可以延缓帕金森病患者病程进展。目前帕金森病患者的康复手段有多种,如耐力训练、肌力步态平衡,可以帮助患者提高运动能力,改善关节僵硬,降低患者跌倒的风险。此外,语言训练、吞咽训练等,可以帮助患者提高吞咽能力和语言能力,改善生活自理能力。

高龄患者可评估治疗

一般来说,早期帕金森病患者均是

连线“健康广东” 走进科普直播间

近日,知名传统文化视频创作者李子柒发布了一则关于中国非物质文化遗产“漆器”制作的视频。这则视频不仅展示了中国漆器的独特美学和精湛工艺,还意外透露了她在漆器制作过程中经历的严重过敏反应。部分网友在体验非遗“漆器”制作活动时,也出现了过敏症状。惠州市中心人民医院皮肤科副主任医师刘金花将为大家揭开漆器致敏的神秘面纱并带来预防妙招。

揭开过敏面纱 远离「敏感」烦恼

□惠州市中心人民医院 周婷婷

漆艺虽美但致敏

漆艺是中国传统手工艺中的瑰宝,在制作过程中,常常需要使用到天然漆这一天然材料。天然漆是从漆树上采集而来的天然树脂涂料,里面的“漆酚”成分对部分人群具有致敏性,会引发皮肤红肿、瘙痒、刺痛等过敏反应。严重者还可能如呼吸困难、过敏性休克等全身症状。

过敏反应要小心

过敏是由抗原抗体引起的一种生物学反应,是机体对如花粉、食物等无害物质进入身体时产生的异常免疫应答。当免疫系统识别到过敏原时,会产生大量抗体和炎症介质启动一系列反应进行对抗,从而引发各种临床症状。过敏症状因人而异,主要取决于过敏原的类型以及个体的免疫系统反应。常见过敏症状表现为:皮肤症状,如皮肤红肿、瘙痒、刺痛;呼吸道症状,如咽喉痛、鼻塞、打喷嚏、咳嗽等;消化系统症状,如恶心、呕吐、腹痛、腹泻;全身症状,严重时还可能如头痛、疲劳、甚至休克。

巧妙识别过敏原

除漆外,日常生活中还有许多潜在的过敏原,如花粉、尘螨、食物等。对于过敏体质的人群来说,接触过敏原可能引发不同程度的过敏反应。如今正值冬季,皮肤易干燥,敏感性皮肤或皮肤屏障受损的人群在外界刺激下更容易引发不同程度的过敏反应。过敏原可分为多种类型,常见有:食入性过敏原,如花生、牛奶、鸡蛋、海鲜等;药物性过敏原,如青霉素、磺胺类药物等;吸入性过敏原,如花粉、尘螨、动物皮毛等;接触性过敏原,如化妆品、洗涤剂、金属、漆剂等。

避免过敏三大妙招

过敏虽是常见病,但并非“小毛病”,轻则影响个体日常活动和休息,重则会导致呼吸困难、喉头水肿,甚至危及生命。因此,做好正确预防和应对很重要。了解过敏原。在接触新的物质时,要了解其成分和可能的致敏性。如敏感性皮肤人群在选用护肤品/化妆品时,应提前做好“功课”,对于自身已知的过敏原,应尽量避免接触和使用。

做好防护措施。在接触可能导致机体过敏的物质时,应提前做好个人防护措施,如佩戴口罩、手套等。对于放置较久的衣服被褥,使用前要清洗晾晒。要保持室内环境卫生、通风良好。同时,清淡饮食,适当运动,增强自身抵抗力,也能帮助减少过敏。

及时就医。一旦出现过敏反应,应立即停止接触过敏原,如果皮肤痒痛,尽量避免抓挠,可用冷水浸湿干净的毛巾,敷在过敏引起的红肿部位,每次10~15分钟,可缓解皮肤的红肿和瘙痒症状。如果出现严重的过敏症状,应立即前往正规医院就医,遵医嘱进行相应的抗过敏治疗。



呵护心灵 关“艾”健康

□梅州市蕉岭县蕉城镇卫生院 傅利群

艾滋病即获得性免疫缺陷综合征(AIDS),是一种由人类免疫缺陷病毒(HIV)引起的严重传染病。HIV病毒攻击人体免疫系统,主要是破坏CD4+ T淋巴细胞,打断完整的免疫反应链条,导致免疫系统受到破坏,逐渐失去抵抗各种疾病的能力,并可诱发恶性肿瘤,最终导致死亡。迄今,艾滋病尚无根治药物,亦缺乏有效预防感染的疫苗。

一旦感染艾滋病,对个人的身心会造成极大的损害,给家庭和社会也会带来重大影响。根据研究,艾滋病患者更容易出现抑郁、焦虑、心理应激、物质成瘾以及躯体形式障碍等心理健康问题。因此,理解并满足艾滋病患者的心理健康需求,提供全面的心理健康支持和服务对于改善他

们的生活质量至关重要。

联合国艾滋病规划署在其报告中强调,需要重视心理健康与艾滋病病毒感染之间的联系,并采取以人为本的方法来提供服务、照顾和支持。心理健康支持对于艾滋病患者的康复过程具有积极作用,可帮助患者减轻情绪问题,提高应对能力,改善治疗依从性,并促进生活质量提升。此外,消除社会歧视、内部化污名和暴力等行为可有效改善艾滋病患者及受其影响者的生活质量。为更好地满足艾滋病患者的心理健康需求,可采取以下措施。

心理治疗。艾滋病患者可以接受专业心理治疗,包括心理咨询、认知行为疗法等,有助于缓解焦虑和抑郁情绪。对于

存在严重心理问题的患者,应及时寻求专业心理咨询师的帮助。心理咨询师可通过认知行为疗法、支持性心理治疗等方法,帮助患者纠正不良认知,缓解焦虑、抑郁等情绪。其中,聚焦解决模式已被证明可显著改善HIV/AIDS患者的焦虑和抑郁状态。

社会支持。艾滋病患者可以寻求家庭和社会的支持,包括家人、朋友、社会团体等,有助于缓解心理压力。社会支持团体可以集中在卫生机构或社区,为患者提供必要的心理支持。

健康教育与心理护理。研究表明,将健康教育与心理护理应用于艾滋病合并肺结核患者中具有确切的效果,能有效提高患者的护理满意度和依从性,改善其心



理状态,从而促进治疗效果。

综合服务。在医疗机构层面,应培训艾滋病防治相关专业人员,帮助其识别和管理艾滋病患者心理健康问题,控制相关药物使用。医疗机构还应为患者提供艾滋病咨询服务、转诊至专业心理咨询和心理支持服务。积极探索为患者去污名化、消除社会歧视等议题,完善各项支持服务。

关注艾滋病患者心理健康,不仅有助于提高患者的生活质量,还能有效降低HIV病毒传播。通过提供综合性心理健康服务和社会支持,在社会共同努力下,为艾滋病患者创造一个更加健康和有尊严的生活环境,提高生活质量。

标志物升高 未必是癌症

□广东省中医院 河文峰 廖桂雅 李秋萍

物数值升高时,心中不免会涌起一丝忧虑。面对肿瘤标志物的升高,应保持冷静、理性对待,通过科学的方法明确病因并采取相应的处理措施。

理性对待避免恐慌

首先需要明确的是,肿瘤标志物的升高并不意味着恶性肿瘤的存在。肿瘤标志物的类型众多,其升高可能由多种因素引起,如生理因素、良性疾病等。因此,发现肿瘤标志物升高时,应保持冷静,避免过度恐慌。

排除非肿瘤性因素

观察与复查。若怀疑因生理因素,如吸烟、饮酒、饮食、血糖、睡眠、经期等导致肿瘤标志物升高,可以先调整生活方式,并在一段时间后(如一个月后)进

行复查。
结合其他检查。若肿瘤标志物持续升高,但无明显临床症状,可以结合其他非肿瘤相关指标,如血常规、肝肾功能等进行综合评估。

检查以明确病因

影像学检查。如超声(B超)、计算机断层扫描(CT)、核磁共振成像(MRI)检查等,可以观察体内是否存在肿瘤病灶,了解其大小、形态、位置等特征。

内镜检查。如胃镜、肠镜等,对于消化道等部位的肿瘤标志物升高,可以提供更直观、准确的诊断信息。

病理学检查。若影像学检查发现可疑病灶,需要进行病理学检查(如活检、组织学检查)以便进一步明确肿瘤性质。

根据病因采取措施

良性疾病治疗。若肿瘤标志物升高



在现代医学中,肿瘤标志物检测常被用作癌症筛查和监测的重要工具。它们是一类特殊的生物分子,其在体内异常的表达往往与肿瘤的发生、发展有关。当人们在体检报告中看到肿瘤标志