

健康百科

霍乱如何预防

霍乱是由O1群或O139群霍乱弧菌引起的急性肠道传染病,具有发病急、传播快、波及面广的特点,每年的3~11月份,6~9月份是流行高峰。

霍乱如何传播

霍乱可通过饮用或食用被霍乱弧菌污染而又未经消毒处理的水或食物,接触霍乱病人、带菌者排泄物污染的手和物品等途径传播。

感染霍乱后有哪些症状

大多数情况下,感染只造成轻度腹泻或根本没有症状,典型的症状表现为剧烈的无痛性水样腹泻,严重的一天腹泻十几次。治疗不及时或不恰当,会引起严重脱水导致死亡。

霍乱的潜伏期和传染期多少

潜伏期数小时至5天,通常2~3天。粪便阳性期间有传染性,通常至恢复后几天。偶有携带者传染期持续数月。

如何预防霍乱

预防霍乱,主要是预防病从口入。做到“五要五不要”:

**五要:**饭前便后要洗手,买回海产要煮熟,隔餐食物要热透,生熟食品要分开,出现症状要就诊。

**五不要:**生水未煮不要喝,无牌餐饮不光顾,腐烂食品不要吃,暴饮暴食不可取,未消毒(霍乱污染)物品不要碰。 王笑蕾

咳嗽慎用抗生素

咳嗽反复不好,有可能是过敏。过敏体质患者如果通过治疗控制住病情,生活等就不会受到太大影响,但不会彻底治愈。

一些慢性咳嗽患者不关注引发咳嗽的原因,经常会自己吃些消炎药,导致错误治疗或延误治疗。比如,患者的咳嗽是不是典型的过敏性咳嗽,是不是咳嗽变异型哮喘或其他问题……临床中存在这种情况,患者存在咳嗽变异型哮喘,在突然接触某个过敏原的过程中,变成典型哮喘。过敏体质患者应该引起足够的重视,寻求正确的诊断和治疗。 刘旭

# 如何避免夏季常见病 听听三甲医院中医怎么说

烈日炎炎,人们经常感到胃口不佳,疲倦烦躁。贪凉熬夜等生活习惯也使很多疾病不请自来。那么夏日养生应该注意什么?

安享夏日,调和脾胃是关键

夏天人们为了解暑,很喜欢吃生冷食物,冰啤酒、冰激凌、冰西瓜都是夏日的常备吃食。专家表示,吃凉的食物会对脾胃造成伤害,导致脾胃虚弱,应尽量避免。

脾胃虚弱主要表现为食欲不振、疲惫无力、烧心、腹胀等,有些人甚至会有大便清稀、大便排出不畅、大便黏腻等表现。

因食用寒凉食物而脾胃受到损伤,就需要使用中药进行调理,比如脾胃虚寒可选择附子理中丸,寒热错杂的情况可以使用半夏泻心汤等。

养护消化道,避免痔疮被“唤醒”

痔疮是常见的肛肠疾病,发病率很高,但大部分人的痔疮处于“沉睡”状态,在夏季,很多人喜欢在夏天吃辛辣食物,往往“饱了口福”却“苦了出口”。由于辣椒素不能被人体吸收,吃进去的辣椒素最后

全部聚集到肛周,刺激肛周末梢血管,造成血管扩张,导致痔疮发作。

痔疮发作应该怎么办?可以通过饮食来调整或用药物进行治疗。对于轻度痔疮,可以在温水中加入花椒、盐、明矾和醋,洗泡几次,就可以消肿止痛。如果痔疮肿得很厉害,应去医院评估是否需要手术治疗。

夏季养肺,避免“秋后算账”

中医认为,夏季是养肺的黄金期。如果夏天忽视呼吸系统疾病的治疗,必会遭到“秋后算账”,疾病会加倍发作。所以夏天虽然是疾病缓解期,但依然要重视养肺。

夏天养肺的要点在于,首先要维持平时的治疗,需要长期用药的人,不能因为病症缓解而停止规律用药;其次要利用夏天这个大好时机,冬病夏治,这样能够起到事半功倍、四两拨千斤的效果。

风湿病人夏日注意“三防”

风湿病人夏日要格外注意“三防”:防风、防冷、防日晒。

风湿病人在夏天尤其要远离生冷,吃冰镇食物一定要注意适度。阳光可以帮助人体获得维生素D,而维生素D又很好地参与了骨骼的形成,对钙磷代谢很有益处。适量的阳光对人体有益,过度晒太阳就会造成伤害,可能会造成日光性皮炎。建议风湿病患者,夏天晒太阳需要选择合适的时间段,比如早上6点到10点,下午4点到6点,在紫外线不太强、日晒不太厉害的时候,适当进行室外活动。此外,对光敏感的人群要特别注意紫外线引起免疫系统异常,造成自身炎症反应加重。

夏季怎么运动对膝关节最有利

夏季最好的运动方式是游泳。游泳最大的

优势是可以避免膝关节损伤,尤其是体重较大、年龄较大的朋友更适合。

很多人认为健步行对健康有益。专家指出,体重过大的人、年龄偏大的人以及平时没有锻炼习惯的人都不适合健步走这种运动方式。因为体重过大的人在走路时,尤其在偏硬的步道上走路时,膝关节受到的冲击很厉害。

专家建议,健康人健步走时也要注意步速和步幅,不要过快。如果出现膝关节疼痛现象,要立刻停止运动,以免加重病情。 夏瑾



阻塞性肺气肿怎样冬病夏治

阻塞性肺气肿大多由“老慢支”发展而来,患者常有反复咳嗽、咯痰或喘息的病史。该病容易在冬季加重。冬病夏治效果比较理想,具体治疗措施如下:

**饮食疗法:**选四仁(白果仁、甜杏仁、胡桃仁、花生仁)羹、胡桃粥、百合糯米粥、猪肺薏仁粥、莲子百合瘦肉粥、蜂蜜鸡蛋汤等。

**敷贴疗法:**选麻黄、细辛、白芥子、甘遂、肉桂、当归等研末,用食醋、生姜汁、

蒜汁(任选一种)调成膏状,贴于天突、膻中、大椎、肺俞、定喘、中府、风门、膏肓、脾俞、肾俞每次贴敷6-8小时,10天1次,3次为1个疗程,连贴3年,夏季三伏为最佳时间。

**灸疗法:**选肺俞、肾俞、脾俞、大椎、风门、足三里、膻中、心俞、膈俞等穴,悬灸每穴10分钟,每1-2日1次,10次为一疗程。

**按摩疗法:**每天用手按摩鼻翼旁的迎香、颈上方

发际处的风池、拍打小腿外侧的足三里、足底的涌泉和头顶的百会穴。(可改善局部血液循环,促进机体代谢,增强体质,减少感冒。)

**运动疗法:**可做一些适当的锻炼,如呼吸体操,通过腹式呼吸,增强胸肌、腹肌运动,改善通气功能。每天早、晚散步,呼吸新鲜空气。

**中药疗法:**夏日口服益气活血汤(黄芪30克、当归15克、川芎10克、赤芍10

克、桃仁、红花、地龙各10克,每日1剂,7日为一疗程);强心煎(红参10克、麦冬15克、茯苓25克、白术25克、炮附子10克、细辛3克、桂枝10克、白芍10克、丹参20克、麻黄3克、五味子6克、甘草6克、生姜3片为引,每日1剂,7日为一疗程);润肺饮(天冬15克、麦冬12克、紫菀、百部各10克、白前12克、黄芩20克、杏仁12克、瓜蒌皮15克、射干12克、枇杷叶、知母12克、桃仁12克、川贝5克。冲服,每日1剂,7日为一疗程)。 王镜

如何早期发现股骨头坏死

张先生平时身体健康,退休后最爱散步健身,但最近3个月出现双侧髋部隐痛,且感觉越来越加重。也没有扭伤过,咋会疼痛呢?到医院专科就诊,经拍片检查发现原是其双侧股骨头出了问题,诊断为股骨头缺血性坏死。

疼痛虽为早期症状,但该病早期疼痛轻微,症状隐匿,仍可正

常行走活动,甚至休息后缓解,容易误诊为受凉、风湿病或肌肉拉伤、腰椎间盘突出症等。随着病情发展,疼痛明显,甚至疼痛可持续不缓解,疼痛除了髋部外,有时出现在腹股沟区,还可放射至大腿内侧至膝关节。其次是跛行,随病情发展,由于疼痛致肌肉痉挛,行走也不灵活,关节活动可

受限,内外旋受限比屈曲受限更早,最后可致屈曲挛缩,终致跛行。

预防股骨头缺血坏死措施有:慎用皮质激素治疗;有饮酒嗜好者应戒酒;不随意购买非正规厂家生产治疗骨关节疼痛的自制中成药,这些药物往往含有皮质激素。此外,日常应注意预防髋部扭伤、摔伤及骨折。 郭仲华

## 糖尿病产品 来电试用

恒诺胶囊选用黄精、知母、桑叶等制成,经过相关机构认证,适合血糖偏高者,服用本产品后可测量血糖进行验证,好产品不怕体验!凡是血糖偏高者均可来电申领体验。到货需支付物流及宣传费用25元,无其他费用。

申领报 15154186856  
名电话 15866742501

陕健广审(文)第230925-00063号 国食健字G20090329号 陕西华森医药生物工程有限公司 本品不能代替药物

## 云南中药止痛贴 来电领取

中药止痛贴 来电申领 10盒



云南中药止痛贴主要成分由纯中药熬制,按一定比例混合后均匀涂抹在基材上,膏面贴上防粘隔离纸制成,贴上湿润有力,穿透力强,热往深处走。贴上就热乎乎的、暖暖的,很舒服。

**使用说明:**外用,揭开盖衬,贴于清洁处,贴敷时间4-8小时。

**郑重承诺:**为了让更多的人用上云南中药止痛贴,减轻患者的经济负担,凡打进电话前100名,来电领取10盒,活动真实有效,邮费自理!

申领热线

400-618-3909