

集体感冒?可能是这些原因

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

近期,很多市民出现头疼、喉咙痒、咳嗽、流鼻涕等症状,而且周围有类似症状的特别多,难道大家集体感冒了?为什么会出现普遍性的咽喉不适、上呼吸道症状?与哪些因素有关?记者日前采访了潍坊市中医药东院区肺病科的专家。

原因一:病毒感染

包括流感病毒、新冠病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒、腺病毒等在内的病毒感染,都会导致咽痛、发烧、咳嗽、鼻塞、流涕等症状。由于病毒感染具有传染性,容易出现聚集发病。

原因二:细菌感染

少数咽痛是细菌感染所致,比较常见的是链球菌感染。容易引起扁桃体发炎、化脓,导致明显咽痛。

原因三:季节性过敏

有些人在春季或秋季对灰尘、花粉、宠物皮屑或霉菌过敏,出现流鼻涕、鼻塞、打喷嚏、瘙痒等症状,有时也表现为咽喉疼痛。

原因四:空气干燥

空间的湿度和温度等会影响咽喉状态,过于干燥

的空气会带走部分喉咙处黏膜的水分,造成喉咙干燥,引发喉咙痛、红肿、干咳等症状。

原因五:外部刺激

空气污染、吸烟、饮酒、吸入清洁剂等有害物质以及用嗓过度、过量食用刺激性食物等,也会引发喉咙不适。

针对诸多病因,要对症处理。如病毒感染为主的病例,中药具有优势,可予以中药制剂清热解表、利咽止痛;细菌感染在应用抗菌药物的同时,辅以中药治疗,能使患者快速改善症状、缩短病程;季节性过敏所致鼻塞、流涕、打喷嚏、咽喉部不适等,可予以中药调节机体状态,缓解过敏症状。

秋季有秋燥特性,平时可以使用养阴清肺代茶饮以缓解燥邪对机体的侵袭。选用西洋参2克、麦冬2克、枸杞2克、龙眼肉2克、陈皮2克,一起煮泡。秋燥伤肺、久咳不止、干咳少痰、咳声低弱、胸闷气短、劳则尤甚、口干咽燥等症状者适宜饮用此剂,久服可滋阴润肺,止咳平喘。



三道养生药膳解秋乏

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

秋季自然界阳气减弱,阴气渐盛,人体由疏泄趋向守藏,有时会出现困倦、疲劳等秋乏现象,可以在饮食上适当补益。潍坊市中医医院临床营养科的专家推荐了几款药膳。

凉拌桔梗

用料:桔梗(鲜品)200克,大蒜一头(约八瓣),辣椒粉、食盐、白糖、生抽适量。

做法:将桔梗洗净,去掉表皮,用凉水浸泡一晚,中间换水两次。取出桔梗控水晾干后,与切好的蒜末一起放在容器中拌匀,加入白糖、食盐、辣椒粉、生抽。再次放入冰箱,冷藏一夜后即可食用。

功效:清肺化痰,利咽生津。

雪橘炖银耳

用料:橘红3克、雪花梨1个、银耳(干)6克、冰糖50克。

做法:梨切块备用。银耳泡发。把梨块、冰糖、橘红、银耳放入锅中,加水大火烧开,转小火炖20分钟即可。

功效:清肺化痰,养阴生津。

白果百合鸡肉粥

用料:白果5克、百合10克、鸡脯肉50克、大米100

克、干虾仁30克、葱花、姜丝、食盐、生抽、花生油、料酒、胡椒粉、嫩肉粉。

做法:将鸡脯肉剁成鸡肉糜,加生抽、花生油、料酒、胡椒粉、嫩肉粉、姜丝拌匀,腌好备用。煮一锅白粥,煲粥时可放少许干虾仁,待粥快成时加入白果、百合继续煮10分钟,再放入鸡肉糜煮熟,起锅加适量盐、香油,撒上葱花即可。

功效:滋阴润燥,止咳平喘。

除了以上药膳,日常可以多吃一些“药食同源”的食材,如百合、蜂蜜、玉竹、乌梅、枣、甘草、山药、黑芝麻等。

此外,适合秋季吃的食材还有香菇、土豆、胡萝卜、小白菜、水萝卜、石榴、橘子、梨、鸡肉、牛肉、猪肚等。



这份秋季无偿献血攻略请查收

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

秋季献血要注意什么呢?记者日前采访了潍坊市中心血站的工作人员。

饮食清淡、切勿饮酒 献血前不要饮酒,不要进食油腻食品,切忌暴饮暴食。大量食用油腻食物后,脂类进入血液容易形成脂肪血,受血者输入这种血液,容易出现过敏性输血反应。需要提醒的是,油腻食物不仅仅指各种肉类,核桃、花生、芝麻等食物也会促进脂肪血的形成。

清洁皮肤、保持卫生 因为献血后24小时内针眼处不能沾水,以防止感染,所以最好在献血前洗个澡。如果献血后针眼处出现青紫等状况,一般是由于

少量血液渗出血管导致,不用过于担心,可进行冷敷,48小时后热敷,几天后就会消退。

多喝水、防秋燥 秋季干燥,要及时“补液”,献血后适当多喝水及汤类,以补充足够的水分。

保证充足睡眠 早睡能养阴,早起则可护阳。献血前要保证充足的睡眠,保证献血后不出现异常情况,如头晕、头痛等,疲劳容易导致抵抗力下降。少部分人献血后可能出现疲倦感、嗜睡,适当休息可自行恢复。

秋季天气渐凉,早晚温差大,献血前后要注意不要着凉,避免感冒。

如何正确预防颈椎病

颈椎病是现代人常见的一种疾病,多数是由于日常生活中的不良习惯引起,如何进行预防呢?

坐姿端正 长时间低头看手机、电脑屏幕等,导致颈椎长时间处于前屈状态,容易引发颈椎病。正确的坐姿是身体端正,颈椎保持自然状态,不要低头或者过度仰头,也不要将头侧向一侧。

选择高度合适的枕头 使用过低或过高的枕头都会导致颈椎受到压力,应该选择适合自己身高、体形的枕头,使颈椎处于自然状态。

经常锻炼颈部 适度的颈部运动可以增加颈部肌肉的血液循环,帮助肌肉放松。日常可进行简单的颈部旋转、伸展等动作,注意不要过度弯曲、伸展。

少吃辛辣、刺激性食物 颈椎病患者要避免食用辛辣食物,因为辛辣食物会刺激神经,造成颈椎病复发的情况。

放松身心 长时间处于紧张、焦虑的状态会加重颈椎的压力,应该经常放松身心,避免过度疲劳。

注意保暖 颈部很容易受凉,要注意保暖,在寒冷的天气中应该戴上围巾或者披肩保暖。

潍坊市中医院 丁坤

PET/CT检查

需做哪些准备

PET/CT是一种先进的医学影像检查技术,患者在一次检查过程中,先进行CT(解剖结构显像),再进行PET(功能代谢显像)。该检查对于各类肿瘤、骨组织疾病和淋巴系统疾病具有很好的诊断效果。做PET/CT检查需要做哪些准备呢?

1.空腹血糖不得超过11.0mmol/L;检查前4小时-6小时开始禁食、禁含糖饮料和禁静脉滴注葡萄糖液。检查前48小时停用二甲双胍,并使用其他药物控制血糖;速效胰岛素使用间隔>4小时后行检查;

2.短效/长效升白细胞药物停用1周以上/1月以上;

3.已行钡餐、钡灌肠检查、胃镜、肠镜、气管镜、穿刺及切检者,需间隔1周以上;

4.检查前24小时内避免剧烈运动、禁饮酒;气温较低时应注意保暖。在注射显影剂前10分钟内不要过度说话或吞咽,尤其是头颈肿瘤的患者;

5.受检者在注射显影剂后应在指定区域休息,保持安静、少走动,尽量避免与人交谈;

6.扫描前需排空膀胱,减少对膀胱的辐射剂量以及骨盆内潜在的伪影;

7.检查完成后多饮水促进代谢,检查完成后20小时内远离婴幼儿及孕妇;

8.女性经期生理变化对PET/CT检查没有影响,不建议孕妇及哺乳期女性做PET/CT。

潍坊市中医院影像科 王超

了解经皮肺穿刺活检的适应症与禁忌症

对于周边型病变,特别是肺及肝脏病变,常用的检查方法不能确诊时,经皮穿刺活检有较大的帮助,另外,对于晚期不能手术的患者,在选择放疗和化疗前,为获得病理类型诊断,经皮穿刺活检亦有较大的作用。特别是经皮肺穿刺活检,操作简单、诊断率高,除了常用的CT、B型超声波仪以外,不需其他特殊设备。整个操作在十几分钟内完成,涂片细胞学检查可在短时间内报告结果。这些是较之痰细胞学和支气管镜毛刷脱落细胞学检查更为优越的一种方法。

从临床上看,经皮肺穿刺活检若定位准确,操作方法正确,恶性肿瘤基本上均能作出细胞学诊断。它的适应症及禁忌症分别如下:

适应症:肺内实质性病变,尤其位于周边用其他方法不能确诊者;双侧病变或不能手术的恶性病变,需要病理类型诊断指导放疗或化疗者;为了确定肺内转移性病变的性质。

禁忌症:病变附近有严重肺气肿、肺大疱者;怀疑有血管病变如血管瘤、肺动静脉瘘;怀疑肺内囊性病变如肺包虫病;患者系出血素质,有凝血机制障碍或正在抗凝治疗中;患者不合作,不能控制咳嗽,有严重心肺功能不全,肺动脉高压者。

潍坊市中医院影像科 陈栋