

遵循两大原则 助您安然度秋

随着秋季深入,昼夜温差加大,空气湿度下降,老年人易出现口干舌燥、皮肤干痒、便秘等秋燥症状。与此同时,季节转换也可能影响食欲和消化功能,导致营养摄入不足。老年人如何兼顾润燥与营养平衡,为秋季健康打好基础?潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)老年医学科副主任医师刘艳作出解答。

□本报记者 常方方

应对秋燥有原则

秋季五行属金,与肺脏相通,气候干燥易伤津液。老年人因生理机能减退,更需注重以下两大调养原则:

饮食润燥

增加白色食物的摄入,如银耳、百合、莲藕等,可滋阴润肺。

适量饮用蜂蜜水或梨汤,缓解干咳。

少食煎炸、辛辣食物,避免加重燥热。

起居防护

保持室内湿度(40%-60%),可使用加湿

器或放一盆水。

晨起后喝一杯温水,补充夜间流失的水分。

合理膳食补营养

摄入优质蛋白

每日保证鸡蛋、鱼肉、豆制品等易消化蛋白食物的摄入,增强免疫力。

乳制品可选择低脂牛奶或酸奶,补充钙质。

补充膳食纤维

燕麦、红薯等粗粮可促进肠道蠕动,适当食用可预防秋燥便秘。

增加菠菜、南瓜等深色蔬菜(富含维生素)的摄入,帮助皮肤保湿。

维持水分与电解质平衡

除饮水外,可通过食用汤羹、水果(如柚子、苹果)补充水分。

运动后适量饮用淡盐水,避免电解质紊乱。

刘艳提醒,老年人以“润燥养阴、营养均衡”为核心,结合个体差异灵活调整,科学饮食与养生相结合,方能安然度秋。

健康宝典

预防带状疱疹 跟着专家这样做

秋季是带状疱疹的高发季节之一,老年人作为易感人群,做好预防工作至关重要。为此,山东第二医科大学附属第一医院皮肤科主治医师祝洪姿给出秋季预防带状疱疹指南。

□本报记者 常方方

适时接种疫苗

接种疫苗是目前预防带状疱疹最有效、最根本的方法。

年龄增长导致的免疫力下降是带状疱疹发作的主因。疫苗可以显著增强机体对水痘-带状疱疹病毒的特异性免疫力,极大降低发病风险和患病后的神经痛等严重并发症。

疫苗类型:主要推荐重组带状疱疹疫苗。

接种对象:50岁及以上的成年人。

做好日常防护

保暖防寒 避免感冒

适时添衣:“秋冻”要适度,早晚气候凉爽,出门带件外套。

雨天防潮:秋季多雨,应保持身体干燥,淋雨后要及时换上干爽衣物。

合理饮食 均衡营养

老年人应摄入富含增强免疫力营养元素的食物。

推荐食物:鸡蛋、牛奶、鱼肉、豆制品等富含优质蛋白的食物;水果、坚果及深绿色蔬菜等富含维生素A、维生

素C、维生素E的食物;全谷物、瘦肉等含B族维生素的食物。

规律作息 保证睡眠

保证每天7小时-8小时的高质量睡眠,避免熬夜。

适度锻炼 增强体质

应选择柔和的运动项目,如散步、打太极拳、练八段锦、做瑜伽等。

避免在清晨和傍晚气候较凉的时段进行户外锻炼,以防受寒。

保持心情愉悦 避免焦虑

老年人应多与家人、朋友沟通,培养兴趣爱好,保持心态平和。

做好防护 注意个人卫生

若家人患带状疱疹,应做好隔离防护措施,佩戴口罩,避免接触患者的疱疹、疱液。

秋季预防带状疱疹,老年人应遵循“疫苗为主,生活为辅”的原则。通过综合预防,可以大大降低秋季罹患带状疱疹的风险,安享健康金秋。



感冒咳嗽 中成药这样选

感冒是我们最熟悉也最常遇到的健康问题之一,很多人会把普通感冒和上呼吸道感染统称为感冒。随着季节变化,感冒常伴随发热、乏力、打喷嚏、流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛等症状,部分人会选择到药店自行购药。西药治感冒,通常先区分病毒感染或细菌感染,选择药品相对简单明确。而中成药种类繁多,讲究辨证论治,如果选不对,不仅没效果,还可能加重症状。那么,该如何根据中医辨证选择对症的中成药?

感冒了如何选药

风寒型感冒

主要表现为:恶寒重(添衣加被仍不能缓解怕冷症状)、发热轻、头痛、四肢酸痛、鼻塞、流清涕、口不渴或喜热饮、舌苔薄白。治疗应以发散风寒为主,可选风寒感冒颗粒。

若头重身体酸楚,可能是夹湿,可选荆防颗粒、感冒软胶囊、九味羌活颗粒。

如项背紧绷不适明显,可用葛根汤颗粒。

若咳嗽、咽干突出,可选感冒清热颗粒。

如咳嗽声重、痰白稀薄,属风寒束肺,可选杏苏止咳颗粒;痰多可配合复方鲜竹沥液。

若伴喘咳、痰多稀白,可选小青龙合剂。

风热型感冒

常见症状包括:发热明显、轻微怕风、头胀痛、有汗、咽喉肿痛、咳嗽、痰黄黏、流黄涕、口渴喜凉饮、舌边红、苔薄黄。治疗应注重疏风清热、解毒利咽。

发热咽痛明显,可选银翘解毒颗粒、维C银翘片。

咳嗽为主、发热不重,可选桑菊感冒颗粒。

咽喉红肿突出,可选疏风解毒胶囊、双黄连口服液。

暑湿型感冒

多因夏季贪凉、受风寒夹湿所致。常见症状有:恶寒发热、身体困重、头胀如裹、疲倦乏力、胸闷、食欲不振、恶心呕吐、口干不欲饮、舌苔腻微黄。

此类感冒的治疗宜化湿解表,常用藿香正气水、藿香正气口服液/胶囊/软胶囊。

注意:藿香正气水含酒精,不宜与头孢类药物同服。

流行性感冒

流行性感冒起病急、症状重、传染性强,全身症状明显,如突然高热、头痛、全身酸痛等。可根据具体表现选用对应药物。

如见寒热往来、口苦咽干、食欲不振,可选小柴胡颗粒。

若热毒袭肺,见高热、咳嗽、肌肉酸痛、咽痛等症状,可选连花清瘟胶囊/颗粒、金花清感颗粒。

如高热出汗、口渴面红、舌红苔黄,可选清热解毒口服液、抗病毒口服液。

若湿重苔厚,可配合藿香正气口服液。

咳嗽如何选药

风寒咳嗽

痰白清稀、鼻流清涕等症状,可选杏苏止咳颗粒、通宣理肺丸、半夏止咳糖浆。

风热咳嗽

痰黄黏、咽痛、流黄涕等症状,可选肺力咳合剂、急支糖浆。

痰热咳嗽

咳频、喘促、痰黄等症状,可选咳喘宁口服液。

阴虚燥咳

干咳少痰、咽干鼻燥等症状,可选雪梨膏、蜜炼川贝枇杷膏、百合固金丸。

风咳

咽痒即咳、遇刺激咳嗽加重等症状,可选苏黄止咳胶囊、强力枇杷露。

温馨提示

用药前请仔细阅读说明书,尤其是禁忌和注意事项。如果正在服用其他药品,建议咨询药师或医生,避免药物相互作用。

潍坊市人民医院 刘辉