

3月

这些健康日“拍了拍”你

□记者 陆婷婷

三月春暖花开,关注健康正当时。记者走进芜湖市各大医院,采访相关专家,带您了解三月里的6大健康日,让我们在春日里更好地爱护自己!

3.3全国爱耳日: 熬夜+耳机 伤耳最致命

耳朵是我们聆听世界的窗口,它让我们听到了各种美妙的声音,为我们生活增添了许多美好与幸福。2022年3月3日是第23个全国爱耳日,今年的主题是“关爱听力健康,聆听精彩世界”。

据世界卫生组织统计,全球约有11亿12到35岁的年轻人正面临无法逆转的听力损失风险。听力下降已不再是老年人的“专属”。

“对于成年人的听力下降,首先需要明确是传统性因素导致的,还是感应神经性因素引起的,需要结合脑干诱发电位、纯音测听等相关检查,来初步判断类型。”市第一人民医院耳鼻喉科医生胡民强介绍说,在日常生活中,不良的用耳习惯,比如长时间戴耳机,经常去KTV、酒吧等高噪音场所,用硬物掏耳朵等行为均会对听力造成损伤。在过往的诊断中,有过多起长时间煲电话粥、熬夜戴耳机听音乐,造成神经性耳聋的病例。

在日常生活中,还有很多小细节会影响耳朵健康。一旦有耳鸣、闷堵感或头晕等现象,可能就是听力受损的早期信号,要及时就医,并且多休息,保证良好睡眠以缓解压力。胡民强表示,儿童和青少年人群要避免过度噪声暴露。成年人要选用优质耳机佩戴,使用音量不超过最大音量的60%,每次佩戴的时间控制在60分钟以内。而未成年人佩戴耳机的时间最好控制在30-40分钟内。

3.6世界青光眼日: 眼压升高 小心青光眼

“医生,我最近看东西,眼睛会出现彩虹一样的光,是用眼疲劳的原因吗?”市眼科医院二病区孙功勋医生遇到过这样的病患,“突发的视物虹视、眼部胀痛、偏头痛,严重者还伴有恶心呕吐,这些很可能就是急性闭角型青光眼发作的征兆。”

青光眼是一种慢性疾病,是由于眼睛内部的压力过高,压迫视神经而引起视力下降、视野缺损、视力损伤。“从儿童到老人,所有年龄段都可能发生青光眼。”孙功勋介绍,诱发青光眼的原因很多,劳累过度、睡眠不足、暴饮暴食或在黑暗处久留,长期低头伏案工作等都有可能。强烈的情绪波动(大喜、大悲、大怒)也会有影响,这类情况多见于性格上容易忧虑、紧张、抑郁、不爱沟通的中老年女性。

另外,天气也是诱发青光眼的重要因素。青光眼多发生在冬季,一般在强冷空气入侵的24小时内发作。所以,建议有青光眼的老人外出前最好先找个温度“过渡段”,如可以在楼道里待一会儿降降温,让身体慢慢适应外界寒冷的环境。

由于青光眼是不可逆性的致盲眼病,因而发现早、干预早,可以保持一定的视觉功能,维持正常生活和工作。孙功勋给大家的建议是:40岁以上人群,应该每年做一次眼科检查,包括眼压测量和眼底检查等。白内障、虹膜炎等患者要尽早治疗,以免引起继发性青光眼。日常生活中,要保持轻松愉快的心情、良好的睡眠。年轻人要注意用眼卫生和良好的用眼环境,在光线充足的环境下看手机、看书等,避免过度用眼。

3.10世界肾脏日: 定期尿检 早预防

每年3月份的第二个星期四是世界肾脏日,肾脏是人体的“排污系统”,也是最辛劳的代谢器官。它吃苦耐劳,既不像心脏般鼓动不歇,也不像脾胃,稍有不慎就有明显腹胀、腹痛的症状。它隐忍坚强,有巨大的代偿能力,所以肾病常因“发病率高,知晓率低”而被忽视。

“肾脏有病不吭声”,而乏力、疲倦可能是其早期症状。华师附院(芜湖二院)肾内科邵云侠医生介绍说,立春开始,一些人会感觉全身懒洋洋的,止不住地困,别以为都是春困,有可能是疾病,比如肾炎。除了疲倦的征兆,肾脏出现问题最直观的表现是尿液的变化。一个正常人的尿液澄清、微黄,无明显气味,排尿量大约为1500到2500毫升左右,如果出现尿色改变或尿液浑浊,伴有泡沫经久不消、夜尿增多等异常症状,都可能是肾脏在悄悄告诉你,它出了问题,需要检查维护。

“近年来继发性肾脏病,特别是糖尿病肾病、高血压肾损害等明显增加。”邵云侠特别提醒,糖尿病、高血压等长期用药的慢性病患者,有肾脏病家族史的人是肾病高发的“群体”。另外,不良生活方式,如吃得太过、过多摄入高油脂、高蛋白饮食等,也会加重肾脏负担。所以,面对肾病这个“隐形杀手”,定期检查、早期防治很重要。“日常体检中检查尿常规、肾功能和肾脏B超是最有效和简便的方法。”邵云侠建议,要坚持合理饮食,学会吃得淡一点,每天食用盐摄入量不超过5克,就足够身体所需了。另外,合理的应用药物,尽量减少药物性肾损伤;适量运动,提高身体免疫力,避免炎症感染等,均可有效减轻肾脏的负担。

3.18全国爱肝日: 遵医嘱 警惕药物肝

肝就像一个中央银行,负责管理身体三大货币(气、血、水)流通。情绪、睡眠、饮食、甚至药物等,均会影响肝的疏泄功能。

爱肝在日常,护肝在平时。护肝先要做到不伤肝。一些患者的肝病是被“熬”出来的,比如“夜猫子”大多双目赤红,这正是熬夜损伤了肝血,肝火上升的症状。所以保证睡眠时间和睡眠质量,有助于清肝泻火,从而预防肝病。“肝喜调达,而恶抑郁。”市中医院脾胃病科查景园医生认为,良好的情绪,对于肝脏也是一种保护。情绪抑郁或暴怒,会出现一系列肝气郁滞或化火的症状,比如两肋疼痛、恶心反胃、心烦失眠等。男性应酬多、嗜烟贪杯,也易祸及肝脏,导致脂肪性肝病。

所谓“是药三分毒”,肝脏是药物代谢的主要场所,如果用药不当,很容易导致肝脏受损。据查景园介绍,近年来,药物性肝损伤的人群越来越多。所以不管是服用保健品、中药调理还是需要长期吃药的慢性病患者,用药之前一定要先问诊,遵医嘱,按疗程服用。

“肝在季为春”,春季万物复苏,肝气也应时而升发,这是养肝的大好时机。作息规律,保证睡眠,适度运动可以促进阳气生发。在日常饮食上,查景园认为,酸入肝,酸性收敛,所以春季要少吃酸,以免肝气不得疏泄而郁结。建议多吃韭菜、大蒜苗、芽苗等时令蔬菜,以助肝气升发。另外,吃火锅不可太频繁,也别乱滋补,大辛大热容易导致肝阳偏盛而升发太过。而适当吃点大枣、山药、蜂蜜等甘味食物,能补脾以制约肝气过亢的现象。

3.21世界睡眠日: 放松身心 助睡眠

人每天有三分之一的时间在睡眠中度过,睡眠质量的好坏直接关系到个人的健康问题。然而根据最新调查研究,中国人的睡眠状况存在3大问题——睡不着、睡不醒和睡不好,统称为睡眠障碍。每夜安眠慢慢变成了人们生活中的“奢侈品”。

1993年,安徽省第一个睡眠专家门诊在芜湖市第四人民医院成立,在此基础上,2020年,该院又成立了皖南地区唯一的一个“睡眠医学科”。医生夏仲作为门诊专家之一,每天接待有睡眠障碍的病者达80余人。“生活的边边角角都可能是引发失眠的压力。”在夏仲接诊过的患者中,既有因学业压力造成失眠的学生,有因工作生活压力辗转反侧难以入眠的中青年,也有因疾病后伴发焦虑、抑郁情绪而易醒的老年人。对于来就诊的患者,医生会根据睡眠检测、心理评估、体格检查等给予诊断及个体化的治疗方案。夏仲介绍说,睡眠医学是一门交叉学科,涉及现代医学的多个学科,如耳鼻喉科、神经内科、精神科等。睡不好可能更多与精神、心理问题有关,甚至是抑郁症、焦虑症的早期症状。

养成规律作息的睡眠习惯是保证睡眠质量的关键。夏仲建议在日常生活中可以定期锻炼,增强体质,也可以看看书、听听音乐、睡前泡个热水脚等,只要能让自己身心放松的“小习惯”都可以尝试。睡前要减少使用电子产品的时间,少做“烧脑”的事情。

“关注睡眠就是关注健康,有健康的心理就一定可以拥有一个健康的睡眠。”夏仲提醒大家,睡眠是一个自然的过程,不要总想着去控制,要学会觉察自己的情绪变化,接纳焦虑、抑郁的情绪,保持内心平静,瞌睡自然就来了。特别对于更年期女性,除了自身调节情绪,保持心情平和,家人也要配合,给予她们更多理解与关爱。

3.24世界防治结核病日: 自我防护 远离肺结核

结核病,又叫“痲病”,可以算是世界上最古老的疾病之一。我国是全球结核病的高负担国家之一,2020年新发结核病人84.2万例,居世界第二位。安徽省每年新发病例数及报告发病率居全国中游水平。

“结核病是青年人特别是在校大、中学生容易发生的一种慢性传染性疾病,一年四季都可能发病。”市疾控中心结核病防治科彭伟介绍说,15岁到25岁的青少年是结核病发病的第一个小高峰,此外,儿童、老年人、抵抗力低下者更容易在感染结核菌后发病。艾滋病感染者、糖尿病患者等慢性病人,也是高危人群。

肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播,目前尚没有有效的疫苗可以预防发病(新生儿接种卡介苗,对于预防儿童结核病脑膜炎、粟粒性结核病有显著效果,对成人保护效果有限),最有效的控制方式就是早发现早治疗。“如果出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应当及时去结核病定点医院检查是否得了肺结核。”彭伟提醒,芜湖市结核病定点医院有市第三人民医院、湾沚区总医院、南陵县医院、无为市人民医院、繁昌区人民法院。

在日常预防措施上,自我防护意识必不可少。规律作息,保持良好心态、注重营养均衡,坚持适当运动等,提升抵抗能力。同时,注重个人卫生。不要随地吐痰、不能对着人咳嗽,咳嗽、打喷嚏时用纸巾掩住口鼻。勤洗手、常通风,在人群聚集、通风不畅的公共场所正确佩戴口罩等。



谨防疾病,小心疫情!

市疾控中心发布3月健康提示

三月进入春季,气温逐渐回升,但昼夜温差大,天气多变。市疾控中心提醒,应注意预防新型冠状病毒肺炎、病毒性感染性腹泻、手足口病、流行性感冒等传染性疾病,警惕学校聚集性病例的发生。

近期,国内多个城市陆续出现本土疫情。市疾控中心提醒广大市民,仍需提高防控意识,做好个人防护,养成“一米线”、勤洗手、戴口罩、公筷制等卫生习惯和生活方式。不要前往中高风险地区,预防新型冠状病毒感染。无禁忌症的适龄人群应尽快完成新冠疫苗的全程接种及加强免疫接种。

3月份开学季是诺如病毒传染性腹泻的高发期,所有年龄段人群均易感。学校作为人口密集的地方,容易受到诺如病毒的影响。吃货们也要打起十二分精神,小心病从口入!儿童患者呕吐普遍,成人患者腹泻为多,出现症状需及时就医治疗。被污染的衣物或床单等要立即脱掉和清洗,清理人员须做好个人防护,并在清洗后认真洗手,避免造成传播。保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制传播最重要最有效的措施!

另外,手足口病也是开学后需要特别提防的。手足口病多发于5岁以下儿童,大多数患儿表现为发热,手心、足心、臀部皮疹和口腔疱疹。肠道病毒传染性强,隐性感染比例大、速度快,容易在托幼机构等儿童密集场所暴发,做好儿童个人、家庭和托幼机构的卫生是预防关键。日常预防应做到:勤洗手,吃熟食;勤通风,多消毒;勤观察,打疫苗。

3月也是流行性感冒的高发期。流行性感冒简称流感,主要通过咳嗽、打喷嚏或说话时产生的飞沫传播。所以,做到勤洗手、常通风,不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻可有效预防流感。对于老年人、儿童、慢性病患者等重点人群,可在流行季节前接种流感疫苗以降低感染的风险。

记者 陆婷婷