

七种疾病 目前尚无法彻底根治

■ 季 中

在生活中,很多老年人都会选择偏方根治疾病,结果不仅耗费了金钱,身体也被慢慢拖垮,其实目前有七种疾病是无法根治的。

风湿性关节炎是一种变态反应性疾病。如果想要关节舒服点,除了按时服用药物外,最重要的还是预防,特别是要注意关节部位保暖,同时忌食油腻、辛辣的食物。

糖尿病是一种代谢性疾病。目前对于糖尿病的治疗只可以控制却不能根治,除了通过规范的治疗控制外,糖尿病患者还要定期监测血糖,注意饮食,加强运动。

高血压是人类健康的一大杀手。如果是继发性高血压,只要将原发疾病治愈,那么高血压就可以被根治。如果是原发性高血压,那么就无法根治,并应该使用生活方式干预。

哮喘会使患者出现反

复发作的气促、胸闷、咳嗽等不适症状,目前只能通过药物对呼吸道炎症进行控制与缓解,但是目前尚无法彻底根治。

随着年龄的增长许多人都罹患冠心病,而冠心病的发病虽然与遗传因素、高血脂、高血压等危险因素有关,但是归根结底都是由于冠状动脉发生粥样硬化所致。药物治疗不能将冠心病彻底治愈,通过口服药物只能缓解不适症状,但是不能将已经发生粥样硬化的动脉软化。

银屑病可以通过外用药物或物理治疗。通过服用免疫抑制剂、糖皮质激素、生物制剂等,可以有效控制皮疹、瘙痒、感染等不适症

状,还可以控制病情、减少复发,但是目前尚未有针对银屑病的特效药。

慢阻肺是由于吸入有害气体导致呼吸道反复出现损伤和修复,继而引发瘢痕形成,并最终引起呼吸道阻塞。瘢痕一旦形成就无法恢复原样,因此慢阻肺也就无法被根治。慢阻肺患者应该谨遵医嘱,并按照专业医生的意见进行对症治疗。



网课期间应使用 八大方法科学护眼

■ 上海市第六人民医院眼科副主任医师 胡颖

近日,上海的中小学启动了线上教学模式,学生们也开始宅家上网课。为了保护孩子们的双眼与预防近视,孩子们可以使用八大方法科学护眼。

一是间断用眼法。近距离用眼 20 分钟后,眺望 6 米远处 20 秒。近距离用眼 30 分钟后,眺望远处 10 分钟。

二是端正姿势法。眼睛离书本一尺,握笔手指离笔尖一寸,胸离桌子一拳。从近视防控的角度来说,儿童保持 33cm 的阅读距离是可行更是必要的。家庭是儿童近视防控的第一线,家长要多关注孩子的阅读行为习惯,注意调整桌椅高度使孩子能保持一尺以上的阅读距离。

三是合理距离法。在观看电脑时,电脑屏幕与眼睛之间距离不低于 50cm,且略低于视线。在观看电视时,应与电视保持 3 米以上或 4-6 倍屏幕对角线长度的距离,而电视屏幕则应与视线平行或稍低一些。

四是照明适宜法。电子屏幕不宜过亮或过暗,以调节到眼睛感觉到舒适为宜。光线不足时应同时打开房间顶灯和台灯,提供一定的背景光,使环境亮度稍弱于电子设备屏幕亮度即可。要避免背景光源直接刺激眼睛或直射电子屏幕引起反射。

五是加湿空气法。尽量不长时间使用空调,并在房间内放置一些水或使用加湿设备。

六是积极运动法。坚持做眼保健操,并选择合适的室内运动。

七是科学饮食法。适当补充维生素,可以增强视网膜感光性能。尽量多吃蔬菜水果,减少油炸食品摄入。

八是充足睡眠法。作业越早做完越好,不要拖延到深夜做作业。早睡早起暗和自然光暗规律,也对防控近视有益。在儿童睡眠时应关灯,同时在卧室中使用遮光窗帘,阻挡“光污染”。

佩戴口罩应避免十大误区

■ 上海疾控微信公众号

近日,本市多日有新增报告新冠肺炎确诊病例和无症状感染者,多个地区被列为中风险地区,而佩戴口罩也应该避免十大误区。

一是不佩戴医用口罩、医用外科口罩。织物口罩防护性能有限,不建议疫情期间使用。N95 口罩防护等级较高,日常生活无需使用。

二是戴多层口罩。只需正确佩戴一个合格的医用口罩、医用外科口罩就能达到防护效果。

三是错误区分口罩正反面。一般而言,医用口罩、医用外科口罩颜色较深、鼻夹在外的一面为正面。

四是口罩未包裹口鼻。口罩需包裹口鼻部,方可起到过滤空气、阻隔飞沫的作用。

五是鼻夹不贴合导致漏气严重。若未根据鼻梁形状压好鼻夹则容易漏气,而空气未经有效过滤等于无用。

六是摘口罩时触摸口罩。脱口罩时

捏住口罩系带取下即可,不要与口罩内侧、外侧接触。

七是接触公共部位后不清洁双手就脱戴口罩。接触被新冠病毒污染的物体表面后,如不及时清洁双手,容易通过接触造成感染。口罩是和脸部直接接触的物品,脱戴时更要保证手部清洁。

八是反复使用同一个口罩。口罩使用一段时间后会变得潮湿或被微生物污染。在日常生活中,可每天更换。

九是在排队时、密闭空间、人群密集场所不戴口罩。排队做核酸检测或身处密闭空间、人群密集场所时应保持 1 米以上的距离,不要摘口罩后喝水或者吃东西。

十是在人群密集场所摘下口罩咳嗽或打喷嚏。如果周围无人,咳嗽或打喷嚏时可用纸巾遮掩口鼻,然后将纸巾包好置于垃圾桶内或采用肘臂遮挡。如果身处人群密集场所,咳嗽或打喷嚏时应不要摘下口罩。待方便时,及时换。

春分时节养生应“以和为贵”

■ 李春华

春分时节阳气渐升,和阴气正好相等。此时养生最重要的一点就是保持人体的阴阳平衡,重点要讲求“平和”,以和为贵,以平为期。

天食人以五气,地食人以五味,不论是食物还是药物都具有寒热温凉四气与酸苦甘(淡)辛咸五味。

春分属仲春,此时肝气旺,肾气微,故在饮食方面要少酸增辛,助肾补肝。此时可多吃一些蜂蜜、韭菜、菠菜、豆豉、葱、香菜、蒜苔、豆苗、黄豆、青梅、樱桃、香椿等食物。像羊肉、狗肉、海鱼、虾、螃蟹等酸性食物要尽量少吃。同时,由于肝气旺易克脾土,因此饮食方面同时也要注意健运脾胃,健脾祛湿。因此,在饮食上可以添加一些甘味食物,如米仁、山药、木瓜等,而它们能够滋补脾胃。

春分之时依旧春寒时作,且此时天地阳气尚不充沛,人体阳气也尚未健旺,

人体受凉后易出现头痛、腹痛、腹泻等症。因此,体虚之人更要注意添减衣被,勿极寒,勿太热。在穿衣上可以下厚上薄,注意下肢及脚部保暖,最好能够微微出汗,以散去冬天潜伏的寒邪。

俗语云:“百草回芽,旧病萌发”,春分时节有不少多发病,如高血压、哮喘、过敏性鼻炎等。

要预防这些疾病,增强免疫力,应当多到户外锻炼身体,以散步、慢跑、打太极拳等温和的运动为首选。

不过,早春日出的时间较晚,早晨空气中氧气不足,故不适合晨练。因此,运动时间可选择在 14-19 时之间。

平时要学会自我调控情绪,学会戒愤戒怒,培养乐观开朗的性格,多培养一些兴趣爱好。在不运动的时候,可抽片刻时间闭目养神,调息放松,也可栽种花草、养鱼养鸟等,涵养性情,消除春困,以利“春夏养阳”。