

康,让我们一起来了解一下秋季的一些流行病、多发病,并做好预防,远离这些疾病。
经历了苦夏的煎熬后,天高云淡的金秋款款而来。为使大家在享受秋高气爽的同时安享健

天气转凉当防五病偷袭

感冒 发病指数:★★★★★

易感人群:老人、小孩最容易被秋季感冒侵袭。

原因:秋天气候变化异常,季节转换较快,早晚及室内外温差较大,呼吸道黏膜不断受到乍暖还寒的刺激,抵抗力减弱,给病原微生物提供了可乘之

机。特别是当工作环境通风不好时,感冒更容易在人与人之间迅速传播。

建议:预防措施上应遵循“春捂秋冻”和“耐寒锻炼始于秋”的规律,注意随温度变化选择衣物;增加户外活动,增强体质,保持工作环境的良好通风,

感冒流行季节尽量减少出入公共场所。经常使用冷水洗脸洗鼻,也有助于感冒的预防。目前正值流感疫苗预防接种之机,患有慢性疾病、老年人、体弱者等可应用流感疫苗进行免疫预防。如出现流感症状,应及时就诊治疗和休息。

消化系统疾病 发病指数:★★★★★

易感人群:不注意饮食卫生的人以及有慢性胃肠道疾病者。

原因:秋季病菌繁殖快,食物易腐败,是细菌性食物中毒、细菌性痢疾、大肠杆菌肠炎、冰箱性肠炎(耶尔细菌肠炎)等肠道疾病的多发季节;同时秋季也是胃病的多发与复发季节,受到冷空气刺激后胃酸分泌增加,胃肠发生痉挛性收缩,人体的消化功能逐渐下降,胃肠道抗病能力减弱,如果继

续生食大量瓜类水果、冷饮等,容易引发胃肠道疾病。同时,由于气候转凉,人们的食欲增加,使胃肠功能的负担加重,也会导致胃肠道疾病的复发。严重者还会引起胃出血、胃穿孔等并发症。

建议:入秋后,要养护好肠胃,饮食需要以温、软、淡、素、鲜为宜,做到定时、定量、少食多餐。食用粳米或糯米,均有极好的健肠胃、补中气的功能。要

多吃温食,不要吃过硬、过辣、过黏的食物。肠胃功能不好的人应少吃或不吃海鲜。因为海产品大寒,容易导致脾胃受伤,引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等肠胃疾患。肠道疾病患者还要注意胃部的保暖,及时增减衣服。睡觉时不要让胃受凉,并且要保持开朗乐观的态度,避免紧张、焦虑、抑郁等不良情绪。只要调养得当,就可减少或避免消化道疾病。

过敏性疾病 发病指数:★★★★★

易感人群:过敏体质的人。

原因:秋季空气干燥,过敏源也比较多,极易侵犯一些过敏体质的人,常引发鼻炎、哮喘、皮肤病。由于有鼻炎和哮喘病史的人对大气的温度、湿度等变化极为敏感,而且适应能力弱,极易因

上呼吸道感染而诱发支气管哮喘。加之,秋季又是叶落草枯时节,食物和空气中的致过敏物质大量增加,各种过敏类型疾病发病率随之明显上升。

建议:有哮喘病史的中老年人应尽量查出可能引起哮喘的致敏原因,尽量

避免与致敏物质接触。若已知过敏原因者,更应杜绝接触。其次,要随气温的变化,及时增添衣服、被褥。还要注意适当进行户外锻炼,增强身体抵抗力;饮食宜清淡、多饮水、多食新鲜蔬菜水果,不宜吃辛辣之物,不宜饮酒,以利康复。

心脑血管疾病 发病指数:★★★★★

易感人群:有高血压、高血脂、高血糖等基础疾病的中老年人群。

原因:人体受冷空气刺激,常导致交感神经兴奋,引起血压升高,促使血栓形成,导致冠心病和中风发生。

建议:天凉了,要重视高血压等原发疾病的治疗,监测血压要及时,控制血压的药物应调整,保证血压控制达标,能减少心脑血管事件风险;血脂、血糖等危险因素的控制也要跟上,他汀、

阿司匹林等常服药物最好坚持服用,同时要适当增加体育运动,保持良好稳定的心境,多饮水,防止血栓形成。老年人最好随身携带硝酸甘油、速效救心丸等药物,以备发病时及早服药。

心理疾病 发病指数:★★★★

易感人群:工作繁忙压力大人群、空巢老人等。

原因:中国人常讲“悲秋”,意思是到了秋天,情绪就容易低落。美国国家心理健康协会指出,每到秋冬季节,抑郁患者人数明显增加,甚至要比平时多出大约10%。季节对人心理健康的影响已经引起了业界专家的高度关注。有专家称因季节变换而引发的精神问题为“季节性精神紊乱”。

美国国家心理健康协会表示,秋冬季抑郁的最典型表现包括睡眠和饮食习惯的改变,持续的情绪低落,失去活动的兴趣。美国家庭医生研究院的研究还发现,秋冬季抑郁的人偏爱高糖和高淀粉的食物,体重明显增加,容易疲劳、易怒,精神难以集中。一般来说,这些症状从秋冬之交初露端倪,在次年的1月份和2月份时症状最明显,直至入春后才会缓解。

建议:预防秋冬季抑郁的好办法就是追着太阳走。比如,在北欧一些国家,很多人会利用冬季休假,去阳光充足的地方。而对于大多数人来说,充分利用晴天,多晒晒太阳则更实用。如果持续阴天,不妨把室内光线适当调亮点,尤其是晚上,不要总在昏暗的光线下待着。另外,要加强室外活动,每天到户外走走。在日常生活中,多闭目养神,让身心松弛下来。在饮食方面,多吃鱼类、谷物和绿色蔬菜等。