

春季細菌病毒蘇醒 常見疾病小心中招

春季氣溫忽上忽下，早晚溫差大，是傳染性疾病的多發季節，抵抗力較差的人群、嬰幼兒、老年人較容易感染上傳染病。春季較流行的傳染性疾病是上呼吸道感染、哮喘病、關節炎、水痘、風疹和過敏性皮炎。醫學專家指出，春季是冷暖空氣頻繁交匯的時期，若不注意健康保養，很容易患上流行疾病。忙碌的人們在計劃自己一年的工作之餘，也要抓緊關心一下自己的身體。

上呼吸道感染

一年四季都會遭遇呼吸道感染，但春季是上呼吸道的多發季節。上呼吸道感染俗稱“傷風”，普通感冒起病較急，早期癥狀有咽部幹癢或灼熱感、噴嚏、鼻塞。

季節原因：風和日麗的季節，群體活動會增多，交叉感染的機會也就增多了，以及生活環境對身體的不利，如室內裝修不合格等。

預防：多吃水果：雪梨、甘蔗、蘿卜、草莓、紫葡萄等深色水果，它們富含抗氧化劑，可以對抗造成免疫細胞破壞和免疫功能降低的自由基。

補充維生素C和維生素E：它們有抗感染功效，并可減輕呼吸道充血和水腫。

體育鍛煉：適度運動可以使血液中白細胞介素增多，進而增強免疫細胞的活性，消滅病原體，達到提高人體免疫力的目的。

充足睡眠：人在睡眠時，機體其他臟器處於休眠狀態，而免疫系統處於活躍狀態，白血球增多、肝臟功能增強，從而將侵入體內的細菌、病毒消滅。

皮膚病

春季，患有各種皮膚病患者明顯增多。像病毒性皮膚病，主要是水痘、風疹等；顏面再發性皮炎俗稱春季皮炎，多見於18~40歲的女性，主要表現為脫屑、瘙癢、乾燥等癥狀，有的表現為紅斑、丘疹和鱗

屑，經一周而減退。還有些女性表現為雀斑增多或褐斑加重。此外，由蚊蟲叮咬等原因所致的丘疹性蕁麻疹以及接觸性或吸入性過敏所致的皮炎，也比較常見。

季節原因：春季氣溫忽高忽低，相對冬季比較潮濕，故容易真菌感染，如體癬、股癬等多發的皮膚病就開始“光顧”。

預防：通風設備：要保證居室和辦公環境的通風，少去或不去人多群聚的地方，多喝水，多休息。

保持身體乾燥：預防體癬、股癬等真菌性皮膚病須保持皮膚乾燥、衛生，如洗澡、洗腳後一定要把水分擦幹，遠離濕熱環境。

飲食：少量或禁食魚、蝦、蟹、羊等腥發之物，雞、鴨、鵝等禽類食物以及蔥、姜、蒜、辣椒、芫荽、酒類等刺激食物或油炸等難以消化的食物。

皮膚清潔：避免蚊蟲叮咬，盡量少到不潔的水域或草叢中游玩。

關節炎等舊病

氣溫、氣壓、氣流、氣濕等氣象要素最為變化無常的季節是春季。與氣溫變化有關的舊病，如關節炎、哮喘病等，在季節變化無常的時節自然會復發。

季節原因：受氣候影響的疾病，因為平時溫度調節機制就比健康人差很多，更何況像早春這樣氣溫時高時低，時風時雨的季節，病人在此期間對氣象要素的變化適應性差，抵抗力弱，極易引起復發或使病情加重或惡化。

預防：腳部保暖：應重視關節及腳部保暖。如果受寒，應及時用熱水泡腳，以增加關節血液循環。

攜帶藥物：為了避免舊病的突然發作，要把日常服用藥物備好。

食補：適當的食一些進補食品，以增強身體抵抗力，如豬蹄炖海風藤、木瓜鷄蛋酒，可祛風通



絡、化濕止痛。

過敏性皮炎

春季對於敏感體質的人來說是個難熬的季節，麻煩可能出現在皮膚上，尤以臉部較常見。春天風大，空氣中浮塵很多，飛揚着柳絮、花粉等容易引起過敏的因子，很容易使皮膚過敏。很多人還會感覺皮膚發幹，而且用完護膚品後，皮膚會呈現乾燥紅腫現象。

季節原因：因為春天人體新陳代謝能力逐漸提高，皮脂腺分泌日益增多，皮膚在自我改變。這個時期，皮膚非常敏感，如果不注重防護和保養，就會患上皮炎，女性的皮膚更易過敏。造成過敏的原因很多，其中最常見的原因有食物、動物皮毛、蟎、昆蟲、空氣中大量飄散的花粉、灰塵、空氣污染、農藥、化肥、洗滌劑、橡膠鞋、化纖原料以及鮮為人知的真菌過敏等。而且，季節的變化使機體中與過敏相關的細胞出現不穩定，過敏癥狀隨之出現。

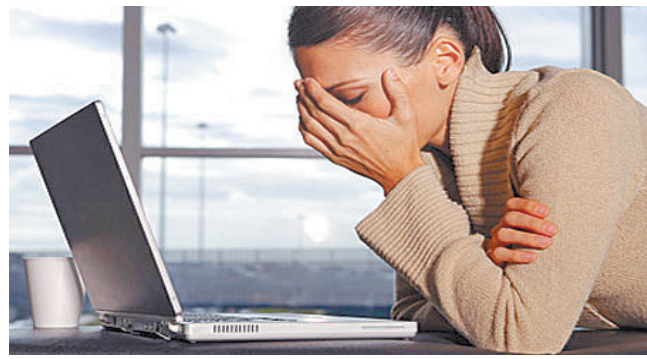
預防：蒸臉：將沸水倒入大口碗，把臉置于其上約15分鐘，或更簡單，僅需將熱毛巾蓋在面部或長點時間的熱水浴，都有助於治療過敏性皮炎。

減少搔癢：喝冰糖銀耳湯，對皮膚有良好的滋養效用。

加強皮膚養護：遠離過敏原，尤其是本身是過敏體質的人，更要加以注意。

限制多脂多糖飲食：忌飲酒，多食蔬菜和水果。

長期使用電腦 視網膜易脫離



視網膜脫離是一種較嚴重的、較常見的致盲性眼病。專家提醒，長時間盯着電腦顯示屏，容易造成眼疲勞或視力損害。高度近視、眼睛受過外傷或眼部動過手術的人，用眼過度易引發視網膜周邊變性甚至裂孔，嚴重時會出現視網膜脫離。

專家指出，長時間上網對視力不利，特別是有眼部疾病、頸椎病或腰椎勞損等疾病患者以及體弱多病、抵抗力差的人。專家建議，經常使用電腦的人每工作1至2小時，要休息15分鐘，用眼過度或高度近視者最好每3~6個月到醫院檢查一下眼底。

有早產史女性 心臟病風險大

據報道，荷蘭烏得勒支大學醫學中心一項研究發現，有過早產史的婦女所面臨的心臟病和中風風險會增加。

研究者所採用的分析數據來自於丹麥、芬蘭、挪威、蘇格蘭和瑞典的十項大規模研究，共計90多萬名女性。結果顯示：有自發性早產病史的婦女患上心臟病的風險會增加38%，患上中風的風險會增加71%。這項研究揭示了早產與心臟病和中風風險之間存在着相關性，但并未證實其因果關係。

研究人員解釋，很多有自發性早產史的女性已經存在了心臟病的風險因素，包括高血壓、高膽固醇血癥、2型糖尿病和長期吸煙等。這就意味着引起心臟病的風險因素也會對早產產生影響。因此，這些女性應當調整生活方式，以降低她們今後患上心臟病和中風的風險。

上樓時膝蓋疼 當心骨關節炎

英國一項新研究表明，爬樓梯時出現膝部疼痛可能是關節炎的一大早期信號。

新研究中，英國利茲大學肌肉和骨骼醫學教授菲利普·科納甘博士及其同事對4600多名關節炎高風險參試者進行了為期7年的跟踪研究。結果發現，在出現早期關節炎的患者中，爬樓梯是很多人最早注意到的膝部疼痛的負重活動。之後逐漸發展到走路、站立、躺着或坐着的時候膝部也會疼痛。最終，不得不卧床休息。

科納甘博士表示，目前人們幾乎沒有“早期關節炎”的概念，提及關節炎人們往往只會看到病情嚴重、長期疼痛和喪失部分能力的關節炎病例。這項新研究對於了解膝關節炎的早期癥狀至關重要。對早期癥狀了解得越多，就越有利於早期幹預，關節炎的治療就會更有效。

尿酸大于420 當心痛風

人體內，尿酸為嘌呤代謝的最終產物。嘌呤原本不是人類的敵人，相反它還是個好東西，它跟血糖一樣，屬於能量物質，低一會兒人就不行了。在食物比較匱乏的年代，腎臟有強大的尿酸吸收功能，可以把它吸收回來為人體所用。在生物界，嘌呤在人類體內是很高的，可以這麼說，人類壽命活得比較長，尿酸起到了很大的作用。但現在人們吃得太多，消耗又太少，而排尿酸的能力沒有進展，這就造成尿酸在人體過高，在很多器官發生聚集，造成破壞。

人體正常的尿酸是420毫摩爾/升，這個值正好是尿酸變成晶體的濃度，超過這個值，晶體就會慢慢產生。多數情況下晶體聚集在關節，特別是腳部關節，所以很多病人的首發癥狀是腳疼，晶體日積月累，隔段時間就要爆發一次。生活中，很多人根本不重視自己的尿酸，任其發展，最終不少人都有關節破壞，腎臟損壞。

生活中，應少吃嘌呤高的食物，如動物內臟、海鮮等，多吃蔬菜水果、牛奶、雞蛋等嘌呤少的食物。此外還要多運動、多喝水。嘌呤隨尿液從腎臟帶走，有助排出；運動會消耗能量，減少嘌呤代謝。尿酸高的人還要少喝酒，酒精不僅會在腎臟抑制腎小管對尿酸的排泄，同時它也通過腎臟往外排，因此酒精和尿酸形成競爭，讓尿酸代謝受到影響。啤酒中雖然乙醇的含量沒有白酒高，但啤酒是發酵的產物，裏面的嘌呤本身就很低，因此愛喝啤酒的人尿酸更容易高。

生活方式幹預能解決一部分嘌呤高的問題，但如果控制不佳，還得通過治療來降低尿酸的危害。痛風治療原則一是降尿酸，就跟我們降血糖、血壓一樣，通過藥物把尿酸控制在正常範圍；第二個原則是止痛。具體方法是，將藥外敷到疼痛關節，然後用超聲把它滲透進去，每次半個小時，一個療程做3次。

吸煙男定期做1項檢查



50~60歲之間的吸煙男性是膀胱癌的高發人群。有研究報告稱，這些人應特別關注排尿異常信號，定期到醫院查體。

煙對人體的毒害不祇局限於肺部，經肺部進行完氣體交換後，尼古丁等有害物質會進入血液，隨着血液循環，參與全身新陳代謝。最後通過腎臟過濾作用，帶着尼古丁等有害物質的尿液會聚集到膀胱內。可以說，膀胱是香煙毒素的集中地。

血尿是膀胱癌的第一癥狀，85%的患者可出現反復發作的無痛性間歇性肉眼血尿。出血量可多可少，嚴重時帶有血塊。在膀胱癌發病

的全過程中，100%或早或晚出現血尿。出現膀胱癌早期癥狀時，要引起足夠的重視。盡快到專業的腫瘤醫院進行診斷，接受全面的檢查。

泌尿系統B超檢查是泌尿外科的基本檢查，也是泌尿患者首選的檢查方法之一，而診斷膀胱癌的最精準檢查則是膀胱鏡。可以選擇麻醉下的無痛式檢查方式，減輕患者的心理負擔，降低疾病的誤診率和漏診率。

預防膀胱癌，首先就是在日常生活中回避高風險因素。吸煙是膀胱癌的最高風險因素之一，腺性膀胱炎等炎癥患者，一定要遠離二手煙。其次，注意增加飲水量，憋尿是引起膀胱癌最重要的原因之一。尿液中的致癌物質可侵害膀胱纖維，並會破壞細胞正常結構，發生惡變。因此每小時應排尿1次。

維D水平貴正常

在大眾健康方面，維生素D缺乏早已成為一大焦點。多項研究業已證實，維生素D水平過低有害健康。然而，丹麥哥本哈根大學一項新研究發現，血液中維生素D水平過高會增加中風風險。

新研究中，哥本哈根大學的彼得·施瓦茨教授及其同事對24.75萬名參試者的維生素D水平與死亡率展開了為期7年的研究。結果發現，在研究期內，有1.66萬人死亡。研究人員對這些參試者的死亡原因分析發現，當維生素D水平超過100納摩爾/升的時候，中風或冠心病死亡幾率就會更高。

施瓦茨教授表示，血液維生素D水平應維持在正常水平，最好保持在50納摩爾/升至100納摩爾/升之間。新研究發現，70納摩爾/升的維生素D水平最理想。過去研究從未證實“血液維生素D水平過高會危害健康”。新研究結果首次證實了這一點。

肉炒洋蔥消疲乏



下午是一天工作最長的時間段，足夠的能量能為你保持精力充沛，提高工作效率。通過飲食研究發現，洋蔥有一定的提神作用，配合一些肉類一起吃效果更好，可以幫助你消除午後疲乏。

洋葱炒肉

制法：洋蔥150克，豬瘦肉100克。豬瘦肉洗淨，切成細絲(或片)；洋蔥洗淨後切成片。在炒鍋內放入適量植物油，待油燒至六七成熟時，放入豬瘦肉煸炒，肉熟時將洋蔥下鍋與肉同炒，最後放入適量醬油、鹽、味精，略炒即可。洋蔥含豐富的鈣、磷、鐵、維生素B₁等，其中所含硫化丙烯，能提高維生素B₁在胃腸道的吸收率，瘦肉中也富含維生素B₁。維生素B₁是碳水化合物代謝時所必需的輔酶，能增強碳水化合物的氧化功能，使能量注入疲勞的頭腦與身體，維持神經組織、肌肉、心臟正常的活動，從而改善精神狀況。所以，經常吃點洋蔥炒肉，能起到提神、消除困乏之效果。

白菜堪稱萬能菜

白菜富含的維生素C易溶于水，所以如果不炖白菜，建議連菜汁一起吃。

防致癌物質的堆積 白菜含有一種叫做鉍的微量元素，這種元素可以防止致癌物質的吸收和堆積，有望起到抗癌的作用。

鉀元素能預防高血壓 豐富的鉀元素有利尿的效果，同時可以促進鹽分的排泄，所以有預防高血壓的作用。

泡菜也有整腸作用 將白菜制作成泡菜等腌菜來食用，可以增加腸內有效乳酸菌等有益菌的數量，預防便秘和腹瀉。