

为什么夏天感冒比冬天难好?

比起秋冬季节感冒,夏季感冒不仅体感上更难熬,而且持续时间长,相对难治愈。这是为什么?

中山大学附属第三医院感染性疾病科副主任医师 许镇

感冒为急性上呼吸道感染,多为自限性,一般可在7天左右恢复。

引发感冒的病原体大多是病毒,严重程度并不会因季节不同呈现显著差异,产生夏天感冒更严重的感觉受很多因素影响。

冬夏病毒类型不同

鼻病毒是引发冬季感冒的常见病毒,症状持续时间往往为7~14天;夏季感冒通常与肠道病毒有关,症状持续可达20天。

此外,人们在夏季倾向于摄入更多生冷食物,易损伤机体的免疫屏障,促成肠道病毒等病原体的感染。

易与细菌感染混淆

感冒常表现为咽痒咽干、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等,严重者可伴有发热,多为中低度热,少有寒战。这些均被称为“非特异性”症状,即并非某种疾病所特有。

夏季较多见的溶血性链球菌、流感嗜血杆菌等细菌感染,肺炎支原体、立克次体、钩端螺旋体感染等,也会有上述症状,易被误诊为感冒,造成病程延长或症状加重。

过敏被误认为感冒

夏季同样是过敏性疾病的高发期。过敏时,鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等症状与感冒类似,但如果按感冒治疗,症状可能不会缓解。

部分感冒药中有抗过敏成分,“误打误撞”改善了症状,停药后便可能复发,给人一种夏季感冒总治不好的错觉。

多知道点

“中招”后如何快速康复

夏季感冒、冬季感冒并没有严格意义上的“高低之分”,都需注重预防,比如注意个人卫生、勤洗手等。如不慎“中招”,可以试试以下方法让感冒好得快一些。

避免过度劳累

充分休息有助于修复机体免疫力,感冒时尽量减少活动,保证充足睡眠。不要剧烈运动、过度劳累或熬夜。

保证充足营养

感冒期间消化功能较弱,饮食应以清淡为主。建议多吃富含维生素的新鲜蔬菜和水果,摄入适量蛋白质,避免辛辣、油腻、刺激性的食物。

少量多次喝水

感冒后要保持足够的饮水量,每次喝大约300毫升,然后间隔一段时间后再喝。这样,既能保证饮水量,也不会对肾脏造成负担。

适当药物治疗

症状明显时,可加用非处方药物进行对症治疗,最好在医生指导下进行;如果症状数日不缓解或出现持续高热、呼吸急促等症状,需及时就医。

据生命时报微信公众号

乳牙还没长齐就开始戴牙套有必要吗?

近来,关于两三岁的孩子就戴上了牙套的新闻不断出现,继“养娃烧钱三件套”牙齿矫正普及化之后,牙齿矫正低龄化也愈演愈烈。牙齿矫正是越早越好吗?到底什么才是有效干预,哪些又是养娃焦虑?

南方医科大学附属口腔医院(广东省口腔医院)盘福院区牙齿矫正科主任 张超

其实每个孩子的情况都有不同,家长不必因网络宣传而焦虑。一般来说正畸治疗的最佳时机是孩子生长发育的高峰期,即12~13岁左右。在这个阶段,乳牙已经基本替换完毕,恒牙刚刚开始进行建颌,上下颌的牙槽骨发育也比较好,因此矫正效果较为理想。也有一部分有不良口腔习惯或替牙障碍而影响颌骨发育的孩子需要进行早期干预,但不是所有的孩子都需要。如果怀疑孩子的牙齿需要矫正,应前往正规医院进行诊断,让医生来判断是否需要介入治疗。

牙齿矫正必须严格遵循医疗标准和规范,遵守科学治疗原则。相比于儿童牙齿矫正,家长对孩子的“牙齿问题焦虑”也应当一同“矫正”。建议加强科普的同时,加大市场监管力度,严厉打击儿童牙齿矫正市场存在的夸张和虚假宣传等乱象,提高牙齿矫正医生的整体素质水准。

据羊城晚报



增强免疫三伏贴 预约享“伏”利

三伏天怎么养生?晒背、泡脚、喝姜茶?不如来重庆市妇幼保健院中医科看看成人三伏贴,先评估体质再选择调理方式,养生不走弯路!

三伏贴有什么好处?

三伏贴是选用具有“辛温、散寒、通络”等功效的中药,依据不同病情选择相应穴位进行贴敷,经由中药对穴位产生的刺激,使局部皮肤发红充血,甚至发泡,以温通经络、调理气血而防治疾病的一种方法。可提升正气,激发阳气,改善脏腑功能,增强机体免疫功能,提升机体的抗病能力,预防和治疗慢性虚弱疾病。体现中医“未病先防”“不治已病治未病”的治未病中医理论。

哪些人群适合贴三伏贴?

- 1.由寒邪引起的妇科疾病:月经失调、痛经、经行或经前泄泻、身痛;宫寒不孕;盆腔炎症性疾病后遗症:下腹部冷痛、坠痛、腰骶冷痛;白带过多。
- 2.产后或流产后调理:产后身痛、产后体虚、畏冷、多汗、习惯性流产、薄型子宫内膜、反复胚胎移植失败。
- 3.亚健康状态的调理:素体怕冷、手足冰凉、疲倦、免疫力低下、寒湿肥胖等。
- 4.其他慢性病:
 - (1)慢性呼吸系统疾病:如感冒、咳嗽、慢性咽炎、鼻炎、哮喘等;
 - (2)消化系统疾病:如胃炎、肠炎等;
 - (3)风湿骨病:如风湿、类风湿、颈肩腰腿痛等。

贴敷时间和疗程

第一次(预贴):07月05日—07月14日
第二次(初伏):07月15日—07月24日
第三次(中伏):07月25日—08月13日
第四次(末伏):08月14日—08月23日
第五次(加强贴):08月24日—09月02日
福利:今年三伏贴的福利跟往年一样,贴4次送1次噢~
每伏期间贴1次,共需要贴5次,连续治疗3年效果更佳。如果错过之前的贴敷时间,不要担心,只要首次贴敷时间在三伏天内,后面的贴敷时间可顺延。

多知道点

三伏贴的好伙伴:三伏灸

三伏灸,即在三伏天进行的艾灸治疗,根据疾病不同,可选择以下几种灸法:

1.督脉灸:督脉为“阳脉之海”,调节全身阳经经气,通过对脊背督脉进行施灸,借助督脉总督阳经的作用,激发出人体自身的阳气,以达到温肾散寒、扶正祛邪的作用,故督脉灸被誉为“灸中之王”。它对畏风怕冷、手脚冰凉等寒性症状以及虚劳性疾患有显著疗效。



2.腹部灸:因腹部有任脉、足太阴脾经、足少阴肾经等经络循行,妇科疾病的治疗常取以上几个经的穴位。对腹部进行灸灸治疗,可治疗脾胃虚寒、痛经、宫寒不孕、月经不调等疾病。



3.肩颈灸:通过对肩颈部经络进行灸灸,能减轻肩颈僵硬、肌肉疲劳、肩周疼痛等不适症状。肩颈灸还可改善头晕、头痛,缓解脑部供血不足。



我院中医科使用的艾柱是由三十多种中药成分构成,在艾绒的基础上加入了藏红花、没药、生姜、黄芪等,比普通艾灸作用更强,可以更好地起到疏通经络、温经散寒、调和气血阴阳的作用。

三伏贴和三伏灸虽然可以温阳扶正,增强免疫力,但是以下人群不宜进行治疗:

- 1.孕妇;
- 2.有严重先天性心脏病、糖尿病血糖控制不良、恶性高血压、恶性肿瘤;
- 3.疾病急性发作期及加重期;
- 4.肤质脆弱极易过敏及瘢痕体质;
- 5.多种感染性疾病、急性发热期;
- 6.对胶布过敏;
- 7.有接触性皮炎、过敏性湿疹、荨麻疹、有疮、疖、痈和皮肤破损;
- 8.阴虚火旺者。

有需求的朋友可先到中医科就诊咨询,评估体质后再进行治疗。

重庆市妇幼保健院(冉家坝院区)中医科

就诊地点:冉家坝院区门诊1楼B区

就诊时间:周一至周五08:00—12:00、13:30—17:00

周六、周日08:00—12:00

预约方式:扫码预约或线下挂号就诊

咨询热线:023-60354334

