

患有高血压、糖尿病等慢性病还能运动吗



对于患有慢性病的成年人和老年人，世卫组织强烈推荐大家坚持进行身体活动。因为对于癌症幸存者，或患有高血压、2 型糖尿病等慢性病的人来说，坚持进行身体活动，可以带来许多健康益处。

不过患有慢性病的成年人应咨询身体活动专家或专业医护人员，听取建议，确定适合自身需求、能力、功能受限或并发症情况、用药情况和整体治疗方案的活动类型和活动方案。

1. 身体活动给慢性病患者带来的健康益处

对癌症幸存者来说，身体活动可以改善全因死亡率、肿瘤特异性死亡率、肿瘤复发或第二原发肿瘤的风险。

对高血压患者来说，身体活动可以改善心血管疾病死亡率、病情进展、身体机能、与健康相关的生活质量。

对 2 型糖尿病患者来说，身体活动可以降低心血

管疾病死亡率和病情进展指标。

对艾滋病患者来说，身体活动可以改善身体健康和心理健康(焦虑和抑郁症状减少)，对病情进展(CD4 计数和病毒载量)或身体成分无不良影响。

2. 身体活动的具体推荐量是多少？

患有以上 4 类慢性病的成年人和老年人，世卫组织推荐每周应进行至少 150–300 分钟的中等强度有氧活动，或至少 75–150 分钟的剧烈强度有氧活动。也可以将等量的中等强度和剧烈强度身体活动相组合，可以获得巨大的健康收益。

患有以上慢性病的成年人和老年人还应进行中等或更高强度的肌肉强化活动，锻炼所有主要肌肉群，每周 2 天或 2 天以上，能带来额外的健康收益。

在每周身体活动中，患有以上慢性病的老年人应该进行多样化身体活动，侧重于中等或更高强度的功

能性平衡和力量训练，每周 3 天或 3 天以上，以增强功能性能力和防止跌倒。

在无禁忌证的情况下，患有以上慢性病的成年人和老年人可以将每周中等强度有氧活动增加到 300 分钟以上，或者进行 150 分钟以上的剧烈强度有氧活动，还可以将等量的中等强度和剧烈强度活动组合进行，可获得额外的健康收益。

3. 进行身体活动有哪些原则？

如果无法达到上述建议活动的水平，应根据自身能力进行身体活动。

患有以上慢性病的成年人应从少量身体活动开始，逐渐增加频率、强度和持续时间。

患有以上慢性病的成年人应咨询身体活动专家或专业医护人员，听取建议，确定适合自身需求、能力、功能受限或并发症情况、用药情况和整体治疗方案的活动类型和活动方案。

无禁忌症者进行不超过快走或日常生活需要的轻微或中等强度身体活动之前，一般无须通过体检。

4.慢性病患者要限制久坐行为

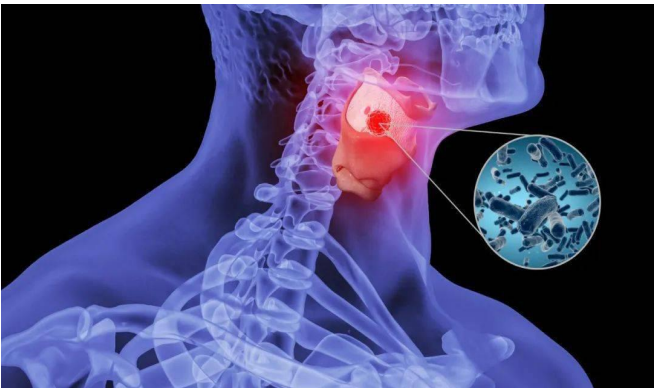
还有很重要的一点，患有慢性病的成年人和老年人应限制久坐时间。减少久坐时间，并用这些时间来进行各种强度的身体活动(包括轻微强度)，都能带来健康收益。

包括癌症幸存者和高血压、2 型糖尿病和艾滋病患者在内，成年人长时间久坐与以下不良健康结果有关：全因死亡率、心血管疾病死亡率和癌症死亡率以及心血管疾病、癌症和 2 型糖尿病的发病率。

为了帮助减少长时间久坐对健康的不利影响，世卫组织推荐患有慢性病的成年人和老年人，应努力进行超过以上建议量的中等到剧烈强度身体活动。

(源自新华网)

咽喉痛可以吃冰棍缓解吗



冷饮可以让局部的毛细血管收缩，起到散热、降温、止血、止痛及防止肿胀等作用，所以吃冰棍缓解疼痛是有效的，但一次不可过量，且必须在保证肠胃功能正常的情况下食用。

哪些情况下可以吃冰棍缓解疼痛？比如切除扁桃体术后出现咽喉部疼痛，医生也会建议患者适当吃点冰棒，帮助缓解疼痛；或是拔牙后，也可以含点冰块止痛。

并不是所有咽痛都可以吃冰缓解

如果咽炎是实热证引起的，可以用冷饮，但如果是阳虚证或痰湿证，用冷饮可能还会加剧病情。

冰棒的冷敷镇痛作用，属于辅助治疗，只能缓解症状，引发咽喉疼痛的原因主要是细菌感染和病毒感染，需要药物进行对因治疗。医生提醒，平时出现一些咽喉肿痛或者发热的情况，要及时到医院就诊。

咽痛的原因

任何刺激咽喉及口腔黏膜的物质都可能引起咽喉痛。

1.病毒感染

大部分出现咽喉痛的情况，多半与病毒感染有着很大的关系，尤其是冬季，病毒感染导致嗓子疼的情况很常见。

2.细菌

除了病毒感染会导致经常性的出现咽喉不适之外，还有细菌感染，人体在呼吸或者进食的时候，细菌感染很容易导致人体患有链球菌咽炎、扁桃腺炎、会厌炎等炎症。

3.感冒

不管是风寒感冒还是风热感冒都会出现咽喉干涩、疼痛的情况。因此感冒期间一定要多喝水，才能缓解咽痛的情况。

4.刺激物

如果咽喉受到一些外来物刺激的话同样会出现有瘙痒、疼痛等症状，比如辣椒、过敏原等，除了可见的刺激物之外，还有空气湿度低、空气污染等也会导致咽喉受到损伤而出现疼痛症状。

5.不健康的生活方式

比如抽烟、喝酒，不管是烟草中的尼古丁还是酒精中的乙醇对人体健康的危害都很大，不仅会出现咽喉干疼的症状，还会损伤肝、肺等脏器的健康。还有长时间用嘴呼吸，慢性疲劳也会导致咽喉疼痛。

如何远离咽痛

1. 远离烟酒。喉癌多见于男性，与大量抽烟喝酒有关。研究发现，有喝酒习惯的男性中，饮酒量与食道癌、口腔和咽喉癌发生风险正相关。

2. 避免吃得太烫。过热的饮食会伤害咽部，反复出现黏膜损伤，可能会导致癌变，比如下咽癌和食道癌。平时最好避免喝太烫的茶水、生滚粥等。

3. 平时多喝温开水，保证睡眠，不熬夜，多吃清淡食物，不吃油炸、烧烤、辛辣刺激，容易引起上火的食物，多吃新鲜的水果蔬菜。

4. 针对细菌感染引起的咽痛，可以选择口服抗菌素药物治疗，如罗红霉素胶囊、头孢呋辛酯片、阿莫西林等等。

(源自中新网)

药酒不可随便泡



夏季天气炎热潮湿，不少养生土方法开始盛行，其中，服用药酒养生就成了不少人的“心头好”。可在近日，江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)急诊在一周内连续接诊了三位因饮用自制药酒而中毒的患者，严重者甚至出现了生命危险。

急！一周连续接诊三例中毒患者

日前，晚上 9 点 21 分，67 岁的张女士从淮安转入江苏省人民医院急诊医学中心重症抢救室，被送入时已经开始出现意识障碍症状。抢救室的接诊医生董艳彬医师回忆，张女士刚到医院时瞳孔放大，有胡言乱语迹象。后续送至南医大中毒研究所毒物检测结果显示血液和尿液中均有阿托品和东莨菪碱，诊断为（茄科植物生物碱）中毒。

险！严重中毒可危及生命

参加抢救的江苏省人民医院急诊医学中心孙峰医师表示，三位患者共同、典型的临床表现为类似阿托品过量的症状，如口干、皮肤潮红、干燥、瞳孔扩大、心动过速等，神经系统症状有幻觉、谵妄、烦躁，胡言乱语，甚至昏迷。

该中心孙吴副主任医师告诉记者，患者张女士喝药酒数小时后出现头晕症状，被家人发现意识不清，还出现了胡言乱语、烦躁！而同为中毒的蔡先生也是因意识障碍入抢，入抢时神志昏迷，双侧瞳孔放大。6 月 9 日晨查房时，蔡先生神志不清，胡言乱语，后在其血液和尿液中均检出阿托品和东莨菪碱。而另一位徐先生的情况也不容乐观：中毒距入抢时间 4 小时，入抢时已经出现重度躁动行为无法安抚。

专家提醒：药酒不可随便泡

“今年已接诊多例中毒患者，其中食物中毒案例占比很大。”江苏省人民医院急诊医学中心主任、南医大中毒研究所所长张劲松教授告诉记者，曼陀罗路边很常见，叶子和种子都有毒，种子仅 3 到 4 粒就会导致中毒，叶子 150 到 300 克就是致死量，千万不可大意。他提醒，因为大家不太能区分曼陀罗叶子、种子和其他植物，建议不要自己采摘植物，不要听信偏方，炮制药酒。

对于中毒患者，江苏省人民医院是怎样开展救治工作的呢？张劲松教授介绍，第一步是分诊。患者达到急诊后，首先在分诊台进行快速分诊，如果是中毒患者会迅速进入到中毒的救治流程；第二步是毒物清除与生命体征稳定。一般来说口服途径接触的农药、药物或生物毒素中毒等，在时间窗内需要进行胃肠道清洗处理；第三步是毒物药物检测筛查。“患者的血液和尿液马上送到了南京医科大学司法鉴定所毒化室，我们就能进一步获得可能的毒物定性定量结果，从而进行更具有针对性的救治。”

(源自中新网)

预防口腔常见病控制牙菌斑是关键

口腔疾病是影响人体健康的常见病、多发病。据调查资料显示，我国儿童乳牙患龋率高达 67.0%，中年人群恒牙患龋率达 59.9%，老年人群中全口无牙者达 6.9%，人群牙龈炎、牙石检出率也较高，口腔健康状况普遍较差。那么，这些常见的口腔疾病有哪些症状，如何早防早治？本期名家访谈，我们专访了南京市中医院口腔科副主任医师印厚才。

龋病、牙周病，成两大常见口腔病

龋病俗称“蛀牙”，它是因牙菌斑在分解食物中的糖后，经过新陈代谢产生了酸，酸进而腐蚀牙齿，最终形成“蛀牙”。印主任介绍，如果牙菌斑附着在牙齿上，长时间得不到清洁，约 9 个月后，牙齿上就会形成孔洞。若症状较轻，则形成龋病，此时患者或是没有任何疼痛感，或是在受到冷热刺激后感受到些许刺痛。随着蛀洞越来越深，侵蚀至牙髓后便会形成牙髓炎，此时可能会伴有剧烈疼痛感。

而牙周病则是指发生在牙周组织的疾病，是常见口腔疾病之一，同时也是导致成年人牙齿丧失的主要原因之一。印主任强调，牙周病的早期症状不易引起重视，因忽视而造成牙周组织长期慢性感染，炎症反复发作，不仅会损害口腔的咀嚼功能，还会严重影响健康状况。而牙周病的主要治病因素同样是牙菌斑，另外还有一些协同因素也会加重牙周病，例如存在牙结石、吸烟、糖尿病等情况。

防治口腔疾病，这些误区要避开

俗话说“牙疼不是病，疼起来要人命”，当疼痛已经达到“要人命”的程度再去医院，往往已经错过了最佳治疗期。因此，印主任提醒，有关口腔疾病防治的这些误区一定要避开。

误区一：蛀牙不疼不用管。很多市民在发现自己已有蛀牙后并没有及时前去就医，只因他们没有感觉到疼痛等症状。抱着这样的侥幸心理，时间越拖越长，殊不知原本只需要简单修补就能治疗好的蛀牙，最终会演变成牙髓炎。而这时患者则必须前往医院进行根管治疗，且做完根管的牙齿会失去新陈代谢的功能，逐渐风化、断裂，寿命只有十至二十年。

误区二：牙齿松动很正常，过一阵会自行恢复。牙齿偶然间碰到硬物而发生的短暂的松动确实是能够恢复的，然而，当它已经达到三级松动的程度，那么这很可能是牙周病的症状。一般来说，牙齿松动距离超过 3 毫米，或者上下松动超过 1 毫米，即为三级松动的程度。一旦出现这种症状，一定要提早就医，让医生进行评估。因为牙周病缺牙伴有牙槽骨的丧失，给日后的义齿修复带来很大困难。同时牙周病是一种慢性传染性疾病，一颗牙松动会波及到其他牙，一定要引起足够重视。

刷牙漱口两不误，医生也要定期看

不管是龋病还是牙周病，牙菌斑都是主要原因，所以控制牙菌斑非常重要。如果能够运用正确的方法进行预防，对牙齿还是能够起到较好保护作用的。对此，印主任介绍了如下可行性高且易操作的三大预防措施。

首先，认真刷牙。大多数市民刷牙没有接受过正规训练，牙菌斑没有得到很好的去除，甚至在刷牙时还会损伤牙齿，造成牙周部的楔状缺损，因此，刷牙时使用软毛牙刷效果更好，6 岁以上的孩童使用含氟牙膏为佳，刷牙方法则可采用“巴氏刷牙法”。

其次，使用漱口水。即使是受过训练的人，其刷牙后也只能去除 50% 的牙菌斑，而漱口水含有抑菌成分，可以增强 20%–30% 的牙菌斑清除效果。漱口水可以简单分为两大类，即医用型和保健型。医用型漱口水如氯己定、替硝唑等应在医生指导下使用。保健型漱口水如李施德林、高露洁等则可以前往超市或者网购进行购买。保健型漱口水可长期使用，且漱完后不建议用清水再漱一遍，因为如此会降低清洁效果。

最后，定期看医生。儿童应于 3 个月到半年检查一次牙齿，成人则是半年到一年检查一次。多数市民虽然有条件定期检查牙齿，但因其缺乏良好习惯，大多都拖到了出现牙疼症状后才选择就医，而此刻为时已晚。还有一些市民则是患有“牙科恐惧症”，十分惧怕去医院治疗牙齿，但随着医疗技术的进步，治疗过程已基本无痛，且越是早处理，治疗越简单，治疗时间也短，因此可安心前去。

专家提醒，无论面对哪种疾病，个人预防肯定优先于治疗，因此改变就医观念，定期复查，早期发现很重要。及时就医不拖沓，才能拥有健康牙。

(源自中新网)



科学爱护「小耳朵」

专家建议保护孩子听力从孕期开始

耳健康在儿童的成长发育中十分重要，日常生活中如何科学爱护“小耳朵”？近日，中国工程院院士、全国耳聋治聋技术指导组组长韩德民，首都医科大学附属北京儿童医院耳鼻咽喉头颈外科主任张杰做客新华网访谈，就“关爱小耳朵”话题进行了讲解。

我国儿童听力防治水平接近发达国家

针对目前我国儿童听力健康现状，韩德民表示，当前，我国儿童听力防治水平接近发达国家，自第一例人工耳蜗成功后，技术日趋成熟，在临床上也逐渐普及，改变了很多聋哑孩子的生活，成年以后可以像正常人一样生活。随着诊疗技术的不断发展，儿童感染性疾病发病率大幅下降，儿童耳聋主要体现在功能性疾病或者遗传性疾病上。

“早诊断、早发现、早治疗，是耳聋的关键。”韩德民指出，当前对于新生儿来说，一出生通过足跟血中新生儿耳聋基因筛查会发现遗传性耳聋基因携带者，也是临床上很好的筛查方式。如果发现了问题，轻度或中等程度的听力障碍者，可以先观察；如果是重度神经性耳聋，那么从 8 个月开始，就需考虑人工耳蜗植入方式，尽早植入，可以尽早进行听觉干预，对孩子的康复有很大的帮助。

韩德民表示，目前，我国对儿童进行人工耳蜗植入已不是难题，重点是要关口前移，很多生活在边远地区的儿童，由于交通、信息接收等方面不便，错过了治疗的关键期，因此，儿童耳聋工作重点需集中在基层、农村，如果在这方面加强力量，我国整体的儿童防聋工作会有新的提升。

三岁前是治疗听力障碍的重要时期

爱耳防聋应该从儿童做起，那么儿童听觉语言发育有哪些特点？张杰表示，孩子从胚胎期逐渐地形成听觉通路，到出生后，三岁前是听觉语言发育的关键期，也是治疗听力障碍的重要时期，是需要家长们关注的时间点。

为了让宝宝健康的成长，现在家长们也越来越重视胎教。张杰表示，从专业角度来讲，轻松、舒缓的音乐对胎教其实是有益的，但一些激烈、高音调等声响，可能会对胎儿产生一些噪音性的问题。所以在选择胎教音乐时，应该有所区别。

对于还不会说话的婴幼儿，家长如何在生活中早期发现儿童的听力问题？韩德民表示，婴幼儿在不会描述的时候，会有一些生理条件反射，比如家长听到一个声音后都会回头看，如果有一个孩子一点反应也没有，这个孩子可能注意力有问题，也不排除脑功能发育障碍，如果第 2 次、第 3 次这个孩子还有相同问题，那么就会存在听力障碍的问题。

儿童耳朵有“情况”别盲目处理

在日常生活中，很多看似不经意的小事情，如果处理不当，也会引起“小耳朵”出现诸多问题，如洗澡或游泳时，儿童耳朵进水怎么办？如何给儿童清理小耳朵？儿童耳朵发痒怎么办？张杰表示，游泳对于孩子的成长发育是有好处的，游泳过程中，耳朵进水则是常见的事情，由于耳朵有鼓膜的保护，一般不会轻易进入到中耳腔，此外，耳屏也可以保护耳道，所以当耳朵进水时，头侧一侧，让水流出来，然后把耳道口的水擦干干净就可以了。“如果发生其他一些问题，如耳朵有疼痛感，耳道里有异常的分分泌物，就需要到医院就诊了。”

“对于小耳朵里有薄片状的盯聆耳，不用急着把它掏出来，其实它可以对鼓膜起到保护作用，防止小飞虫进入耳道深处。”张杰表示，对于儿童来说，取盯聆耳还应该去专业机构，避免家长在掏耳朵的过程中，由于孩子的晃动，出现小耳朵损伤情况。

据张杰介绍，儿童中耳炎是学龄前儿童高发的疾病，与儿童咽鼓管功能发育有直接关系，因为儿童会常伴有感冒、呼吸道感染，鼻腔会有炎症或分泌物增多等，都会导致中耳的一些问题，中耳炎是可以治愈的疾病，需要在专业的机构进行治疗。

注重早期筛查 保护儿童听力健康

“儿童的听力健康是全社会的责任，不仅要从家庭、学校、社会各个层面关注青少年的健康发展，还要通过一些有效的科学手段来判定。”韩德民认为，目前听力损失的社会监控和大环境监控方面，还非常弱。需要通过高科技的手段，来检测大环境中的噪声污染情况，及孩子所用的设备，如耳机等，对孩子听力有没有损伤等。不要等到听力出现障碍，错过最佳治疗时机才去医院。

韩德民建议，保护儿童听力健康方面，还是要把预防、宣传教育放在第一位。接下来对于疾病治疗和康复，会更好。

此外，韩德民表示，当前，我国儿童听力筛查方面工作进展很快。但是很多地方还没有开展足跟血遗传性耳聋基因筛查工作，希望今后在儿童耳聋基因筛查方面，使这些先进的手段和方法可以在全国得到普及，这样就可以清晰了解我国儿童健康状况，更好地采取防控措施。

(源自新华网)

夏天到了， 艾灸也可以安排上了

艾灸是借艾火的纯阳热力和药力给人体以温热性刺激，通过经络腧穴的传导，来调节脏腑的阴阳平衡，以达到治病防病、养生保健的目的，作为“简便廉验”的保健方式，被许多老百姓所推崇。而夏季是自然界中阳气最为旺盛的时节，南京市栖霞区迈皋桥社区卫生服务中心中医科医生祖其萍表示，此时顺应天时通过艾灸的方法来扶助阳气更能达到“天人合一”，并且夏季人体腠理相对开放，更易汲取外界阳气，故而效果更佳。

祖医生介绍，一般来说，艾灸首先可用于消化系统疾病：如慢性胃炎、慢性结肠炎、消化不良、慢性腹泻等。第二，呼吸系统疾病：慢性支气管炎、慢性咽炎、阻塞性肺气肿、支气管哮喘、慢性咳嗽、体虚易感冒等。第三，骨伤、风湿类疾病：虚寒性颈肩腰腿疼、肩周炎、颈椎病以及关节痛、骨关节炎等。第四，泌尿生殖系统疾病：乳腺炎、乳腺增生、痛经、宫寒、月经不调、盆腔炎、慢性前列腺炎、夜尿频等。第五，内分泌系统疾病：糖尿病及周围神经病变、单纯性肥胖等。第六，亚健康调理：各种气虚、阳虚、气血不足、体寒怕冷、免疫力下降、易疲劳、失眠、记忆力减退等。

祖其萍提醒，艾灸作为中医科的传统治疗方法之一，也不是人人都适合，一定要在中医科专业医生指导下辨证施治。此外，艾灸时不可以过饱或过饥，保持心情平静舒缓；艾灸后多喝温开水，不宜用冷水洗手洗脸，不宜马上洗澡；艾灸完毕，全身毛孔打开，易受寒凉。

(源自中新网)

