

教你几招 轻松应对春季高发病

春季的拉萨,气温时高时低,很容易让人患上一些春季的高发病,比如:流行性感冒、心脑血管疾病、肛肠疾病等,很容易影响到我们的日常生活和工作状态,为了降低我们患病的可能性,商报君采访了厚北医院内科主治医师杨洪,听听医生会给我们怎样的建议。
记者 李蔚

近日,记者采访拉萨市厚北医院内科主治医师杨洪了解到,春季常发的疾病以流行性感冒、心脑血管疾病和肛肠疾病为主,这几种疾病大多是跟我们所处的环境和生活作息有关,因此需要提早注意并防范。

再过几天,就到春分时节了,但最近拉萨的气温忽高忽低,让人一时间很难适应,同时这时候也是各种疾病的高发期,加之气候干燥,昼夜温差和室内外温差较大,容易让人患上流行性感冒,伴随着咳嗽、嗓子疼、头疼、全身酸疼等。除了流行性感冒,上呼吸道感染也是我们值得重视的问题,常见的呼吸道感染包括流感、急性支气管炎和慢性支气管炎、哮喘等。同时还会出现一些心脑血管方面的疾病,包括心律失常、心绞痛、心肌梗塞等冠心病,常见的突发人群集中在老人、小孩等抵抗力低下人群,所以杜绝春季高发疾病最好从预防开始。

流行性感冒预防措施

1、注意保暖,避免受凉。2、春季气候干燥,空气中尘埃含量高,人体的鼻黏膜容易受损,应多喝热水让鼻黏膜保持湿润,能有效抵

御病毒入侵。3、勤洗手、科学洗手(呼吸道传染病患者的鼻涕、痰等呼吸道分泌物中含有大量的病原,有可能通过手接触分泌物传染给健康人群,因此需要特别注意手的卫生)。4、养成良好的生活规律,学习、生活、工作环境要时常开窗通风,保持室内室外的空气流通。5、免疫预防,进行相应的预防接种。

心脑血管疾病预防措施

1、春季需注意饮食,不少人生活规律打乱,就餐时时常会进食些油腻辛辣食物、抽烟、喝酒,很容易引起血压升高、心律加快、心肌耗氧量增加,从而诱发心律失常、心绞痛、心肌梗塞,甚至造成猝死。因此在饮食方面,春季应食用一些清淡、有营养的饭菜,同时养成良好的生活作息规律。2、注意保暖,特别是有心脏病的老年人。现阶段室内外的温差较大,也会引起人体内分泌的变化,导致耗氧量增加,从而使血压升高,增加发病的风险。3、减少外出的次数,因为外界气温偏低,使得体表的毛细血管收缩,血流速度减慢,血液黏稠度增加,加重心脏负担,从而间接诱发心绞痛、心肌梗塞以及冠心病等。



逃离春困 巧尝美味

春季万物复苏,一切都欣欣然的样子,让人无论在生活还是工作中,都有一个好的心情。但此时此刻,随着气温日渐转暖,人会感到困倦、疲乏、头昏欲睡,这是季节交替给人们带来的生理变化的,是顺应自然带来的反应,我们应该这样做。



清淡饮食,一天精神

很多上班族的午餐都喜欢吃糖和脂肪含量高的食物,如猪肉,或者炸薯条、汉堡包、炸鸡等快餐食品,认为这样吃得饱下午才有能量工作,才不会犯困。但其实,它们会刺激胰岛素及胆汁分泌,使人体内脏不堪重负,并降低血液带氧能力,导致大脑含氧量降低,让人容易疲倦。

要想下午不犯困,最好多吃点素的。由蛋白质和蔬菜组成的午餐,如新鲜的鱼、鸡、海鲜、豆腐中含有大量的酪氨酸,对大脑保持敏锐的思维以及清醒程度起决定性作用。而绿色高纤维蔬菜,如辣椒、胡萝卜、菠菜等,可确保脑细胞获得充足的氧气,让你整个下午精神抖擞。

主食与就餐有诀窍,主食方面,白领女性可以选择绿豆饭或全麦面包。在就餐的顺序上,要先吃肉、后吃蔬菜,最后吃主食。午餐不要吃得饱,下午茶时间再吃几块全麦饼干或巧克力补充能量。

工作闲暇,零食提神

工作间隙吃些菠萝、橘子、柠檬等含大量维生素的水果,也可以消除神经系统疲劳,使人精力充沛。而香蕉、瓜子则有抑制大脑思维的作用,容易引起困倦,最好别吃。

多吃新鲜果蔬,新鲜果蔬富含维生素,且富含维持细胞水分的矿物质。应多食葡萄、橘子、苹果等富含钾的水果,因为缺钾会使肌肉软弱无力,精神萎靡,注意力涣散。

预防春困的小妙招

1、主动休息 很多人在感到疲劳之后,才会开始注意休息。但其实只要最近的生活工作压力大于平常了,就应该合理安排休息时间。而不要等到身体已经出现疲劳的症状时,再亡羊补牢。

虽然感到疲劳是我们人体的一种保护措施,提醒我们身体已经超负荷工作,需要休息了。因此,主动的休息可以保护身体免受损害,有利于身体的健康。

2、充足睡眠 睡眠是人体自我修复和休息的最佳途径,只有保证高效的睡眠,才能让清醒时的状态达到最佳。而一般来说,正常人群的最佳高效睡眠时间是在夜间。所以不要熬夜,早睡早起,是有效预防疲劳的方式,也是改善春困的最佳途径。

3、合理营养 很多人在劳累的工作

或生活中,就忽略饮食的重要性。而不均衡的饮食,会导致维生素、矿物质摄入不足,脂肪、蛋白质、碳水化合物摄入超标。反倒容易引起血糖波动,使人体出现困倦的表现。所以即使工作再紧张,也要注意合理的饮食,均衡的营养摄入。

不能拿快餐来糊弄自己的胃肠。一斤青菜,半斤水果,粗粮奶类豆制品等均不能少。反倒是咖啡、浓茶、烟酒等需要控制一下,这些东西虽然可以短时间提神醒脑,但是总归没有解决身体疲劳的问题,治标不治本。

4、规律运动 合理的运动,可以改善身体的气血供应,达到增加脑供血,改善脑疲劳的作用。同时适量的运动,也有利于放松心情。所以,规律的运动,对于保持身体健康十分有帮助。但是要切记不要运动过量,反而使身体疲劳。(综合)

中标公示

项目名称:堆龙德庆区“乃琼街道基层政权业务用房办公设备集中采购”项目
项目编号:ZKKL-XZ-2020001
招标范围:具体详见招标文件;
招标方式:公开招标
采购人:堆龙德庆区政府采购领导小组办公室
地址及联系方式:拉萨市堆龙德庆区
朱尚平:135 4909 3241
采购代理机构:中科坤林建设有限公司
地址及联系方式:拉萨市柳梧新区奥特莱斯南附楼12楼
贾军:15728988000
开标时间:2020年3月13日上午10时00分
开标地点:中科坤林建设有限公司
第一中标候选人:西藏九鑫工贸有限公司
中标价格:2779000.00元
公示时间:一个工作日

中科坤林建设有限公司
2020年3月16日