



冬季注意防寒 寒湿是万病之源

自然界的风、寒、湿一年四季都有，只是每个季节表现出来的形态不一样。夏季多暑湿，冬季多寒湿。如果不注意保养身体，致使寒湿侵袭人体，那么疾病就会一波接一波袭来。其中，寒湿导致的疾病病程较长，病种多样。

寒湿是万病之源
中医里有六淫邪气，分别为风、寒、暑、湿、燥、火。其中，寒为阴邪，易伤阳气。淋雨涉水、汗出当风、贪凉露宿，会使外界环境中的寒邪进入体内；常食生冷损伤脾胃阳气，可致寒从内生，造成体内阴气过剩、阳气受损，表现为怕冷、易腹泻、感冒、身体乏力、口唇色淡、尿频等，睡眠和食欲通常也很差。

寒主收引，其性凝滞。寒邪入侵常表现为风寒感冒，出现恶寒无汗、颈项发紧、周身疼痛等症状。寒入侵经络关节则导致筋脉拘挛，肢体伸屈困难、疼痛，最后入侵至脏腑，伤及阳气。而且，寒邪容易与湿邪和风邪结伴，形成风寒与寒湿。中医讲“千寒易除，一湿难去”，意为寒湿更伤身体，如风湿性关节炎的主要病因就是寒湿。

另外，体弱的人更易遭受寒湿的侵袭。中医认为，“虚则寒，寒则湿，湿则

凝，凝则瘀，瘀则堵，堵则瘤，瘤则癌。”意思是说，体质虚弱的人，阳气不振，难以祛除寒邪，进而湿气侵袭，以致血运不畅。尤其是久坐不动的上班族，容易出现寒和瘀的双重特征。寒气引起气血瘀滞过久，则形成有形的肿块，表现为肿瘤。

五个部位最易受寒
寒邪伤人由外而入，尤其容易侵袭人体的五个部位。

第一是头部。头为“诸阳之会”，突遭雨淋或冬季不戴帽子，寒湿就会侵袭头部，出现头痛、头昏、头部沉重的症状。晚上洗头后湿着头发睡觉，寒邪也容易入侵，所以一定要擦干晾干或用吹风机吹干后再入睡。

第二是肩颈背部。此处受寒日久，可引起颈椎病、肩周炎、背痛等病征。经常按摩大椎穴可振奋阳气。最简便的方法是两掌心搓热捂在大椎穴处(低头时颈后突起最高点的凹陷处)，或者在洗澡时调高水温，用热水冲大椎穴五六分钟。天冷外出最好戴上围巾，穿个马甲。

第三是口鼻。冷饮会把寒气带入胃部，胃寒则易出现食欲不振、消化不良。鼻是空气进出的通道，寒气可以随呼吸

侵入肺部，导致寒痰咳嗽等症。

第四是前胸和腰腹。前胸有膻中穴，长期寒瘀可致乳腺结节等症；腰部有命门穴，受寒会引起腰痛；腹部有神阙穴(即肚脐)，女性穿衣露脐会导致腹泻、痛经、不孕等。

第五是腿脚。中医常讲，“寒从足下生，病从寒中来”，一些人喜欢光着腿、露着腰，甚至到了秋冬还不穿袜子，这样很容易诱发老寒腿、膝关节炎等。建议平时多用热水泡脚，还可以在水中放一些生姜、花椒，以促进腿脚的血液循环。足部特别怕冷的人，睡觉时不妨穿上袜子。

冬季驱寒三字经
时值冬季，天气渐寒，需要在日常生活中采取一些措施，防止寒邪侵犯人体。
1.顺时令。多吃时令蔬果，如苹果、萝卜、白菜等。一日三餐要有规律，早餐重营养，午餐要吃饱、吃饱，晚餐宜清淡、易于消化。
2.晒太阳。午后太阳当头时，晒20分钟左右，让阳光温暖头顶中心的百会穴，可起到通畅全身经脉、养脑补阳的作用。下午四点后则可以背对阳光晒后背，最好是边晒边拍打按摩，有助于调

理五脏气血。

3.迈开腿。“动则生阳”，阳气足，寒湿就容易排出。秋冬季节，可以选择天气暖和的时候到公园慢跑、散步、骑车等，最好每周3~5次，每次30~60分钟。

4.少熬夜。熬夜的人大都会有类似的感觉：一到凌晨三四点钟就会手脚冰凉、浑身发冷、脑子不听使唤。这其实就是熬夜导致的气血内耗，寒邪乘虚入侵人体阻塞经络的表现。

因此，冬季更要保证充足的睡眠，以防寒邪伤身。建议作息调整为“早卧晚起”，如果时间允许，躺到阳光照耀时再起床最好，可以躲避寒邪，避免阳气受到扰动。

5.控情绪。越是冬季越要把控好情绪，用恰当的方式宣泄情绪。特别是中老年人，要高高兴兴，学会宽厚待人待事。

魏亚林

市中医院协办
电话：0393-4416620
网址：www.pyszyy.com

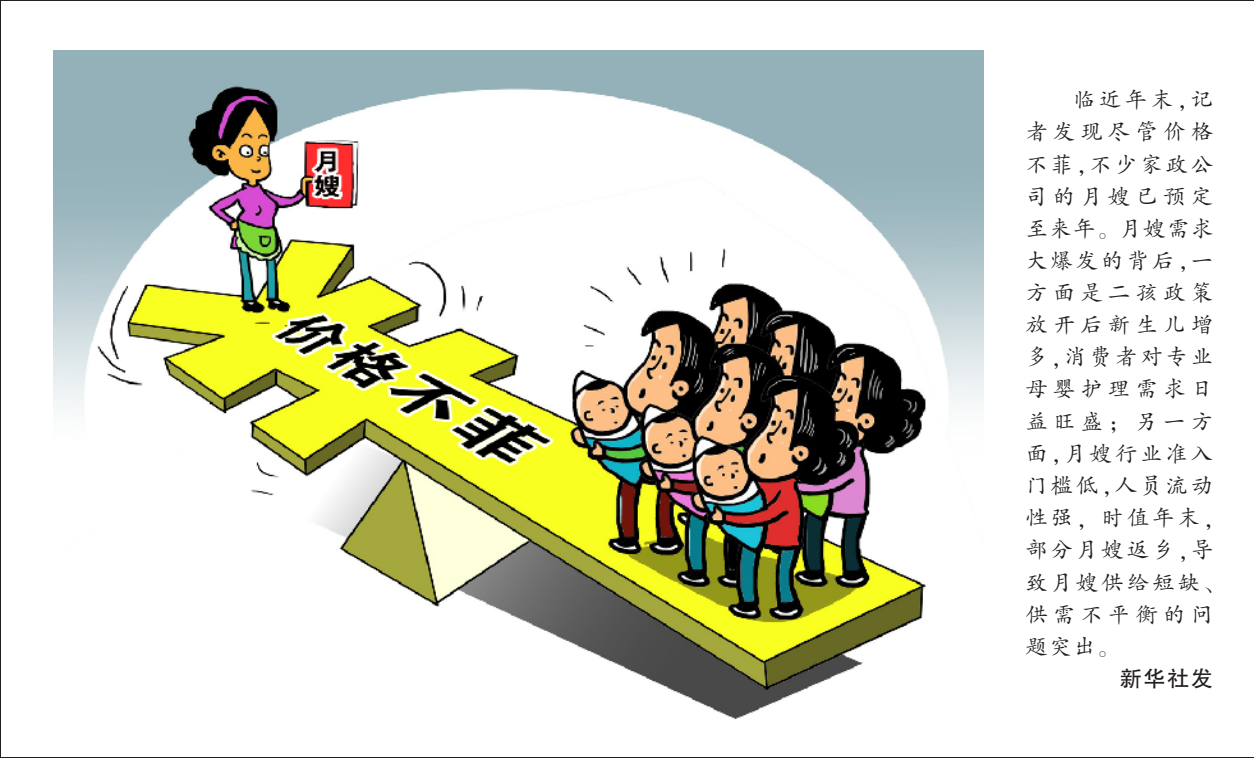
心血管疾病患者洗澡不宜先洗头

天气寒冷，但对于身患心血管疾病的患者来说，进入冬季就意味着危险又一次来临。

气温降低，导致人体血管壁轻度收缩，血管变脆。这对于健康人来说没有影响，但对于心血管疾病患者来说，其血压偏高、血管狭窄，再加上血管壁的收缩，危险系数便直线上升。冬季洗澡时先洗头，血液一下子就聚集到头部，会导致头部血流不畅，可能使心血管疾病患者诱发不测。

因此，“先洗头会丧命”的情况确实可能出现，但概率非常小。对于身体健康的人而言，只要水温适中，先洗头也无妨，但对于心血管疾病患者来说，适宜先洗四肢后再洗头。

大河



新华社发



妇幼保健

超声科普知识(二)

超声检查对人体有哪些应用
超声检查对人体应用极广，遍及颅脑、心脏、血管、肝、胆、胰、脾、胸腔、肾、输尿管、膀胱、尿道、子宫、盆腔附件、前列腺、精囊，以及眼、甲状腺、乳腺、唾腺、睾丸、周围神经和四肢肌腱等。但是超声检查也有一定限制，比如对于骨骼、肺和胃肠道的病变诊断则价值有限。

为什么孕早期一定要做超声检查
孕早期：可以确定是否妊娠，是否宫内孕，估算预产期，及时发现胚胎是否存在。

孕中期：可观察胎儿各系统组织器官发育有无异常，及时发现部分胎儿畸形。

孕晚期：了解胎儿在子宫内的情况，为临床处理提供信息。

最早期做的超声检查报告需要保管好，是确定预产期的重要依据。现代女性多有月经不规则的现象，预产期根据经期推算往往误差较大，在医院建档时，医生需要根据早期超声检查进行预产期推算。

孕期超声检查注意事项
孕早期做超声检查需要在膀胱里积聚一定量的小便才能看得清楚，所以要提前憋尿。孕3个月以后，一般就不用憋尿了。检查时应尽量放松，配合医生检查。如果在检查时过于紧张，有可能会影响检查的结果。

濮阳市妇幼保健院供稿



濮阳眼科



“黄斑”不是“斑”

老年黄斑变性会悄悄破坏视力
到了老年，很多老人的视力会自然下降，逐渐看不清东西，其中最常见的是老花眼和白内障，它们随人体器官的老化而出现。但是还有一种疾病，也是随人体老化而出现，但却比老花眼和白内障棘手得多，严重得多。那就是老年黄斑变性。

“黄斑”不是“斑”
老年黄斑变性，顾名思义，通常是眼睛高龄退化的自然结果，也是老年人致盲的重要眼病之一。患者多为50岁以上，可双眼先后或同时发病。其实“黄斑”并不是“斑”，它是眼睛的一个正常结构，而且是视力成像的关键部位。只是由于该区域含有丰富的黄色素，故名“黄斑”。黄斑区域分布着丰富的视觉细胞，是视力最敏锐的地方，负责人眼的中心视力，也就是眼睛看得最清楚的那个地方。

自测老年黄斑变性
老年黄斑变性的主要症状有自觉视力下降迅速、视物模糊、视物时直线或边缘扭曲、中心或周边视野出现暗点。出现这些症状时可以通过阿姆斯勒表格进行自我检测，有助于及早发现老年黄斑病变征兆。选一张10厘米×10厘米、白底粗黑线绘成的方格表，中央有一黑点。用一只手遮住一只眼，另一只眼距表中黑点30厘米，盯住中央黑点(近视或远视者可戴眼镜)。

若出现表格线模糊不清、中心

孕期通常需要做几次超声检查

我们建议产前应行4~6次超声检查。最佳时机分别为6~8周(确认宫内早孕)、11~14周(孕早期NT检查)、20~24周(孕中期Ⅲ级产前超声检查，即胎儿系统产前筛查，俗称大排畸检查)、28~34周(孕晚期Ⅱ级产前超声检查)、36~40周(孕晚期Ⅰ级产前超声检查)。

但有时医生会根据孕妇及胎儿的具体情况，增加超声检查次数。如孕中期胎儿畸形筛查时因孕妇腹壁脂肪厚、胎位、羊水量等影响未完成该次检查应观察的内容时需再次复查。孕晚期时，医师为了评估胎儿大小、胎方位、羊水、胎盘、脐动脉血流等，也可能再次需要进行超声检查。

孕早期是否必要做超声检查
孕早期超声检查是非常必要的。早期超声检查不仅可以尽早地发现早期异常妊娠(如宫外孕、宫内停育、葡萄胎、子宫疤痕妊娠等)，而且可以评估多胎妊娠的绒毛膜和羊膜的数目(孕中、孕晚期判断相对较困难)。另外孕早期NT检查除了对胎儿颈部透明层(NT)进行测量和评估，还观察是否有胚胎停止发育，以及某些严重结构畸形如无脑儿、明显的肢体缺陷等，最好不要错过这个时期的超声检查。

李学广

2018 年艾滋病日：主动检测 知艾防艾 共享健康

一、什么是艾滋病及目前的流行情况

艾滋病即AIDS，全名为“获得性免疫缺陷综合征”，是人体感染了人类免疫缺陷病毒(HIV，即艾滋病病毒)所导致的传染病。通俗地讲，艾滋病就是人体的免疫系统被艾滋病病毒破坏，使人体对威胁生命的各种病原体丧失了抵抗力，从而发生多种感染和肿瘤，最后导致死亡的一种严重传染病。

艾滋病起源于非洲，后由移民带入美国。1981年首先在美国报道了艾滋病。1985年，一名到中国旅游的外籍青年患病入住北京协和医院后很快死亡，后被证实死于艾滋病。这是我国第一次发现艾滋病。据专家估算，我国艾滋病感染者约75万，现已发现感染者和病人近40万。

河南省1995年发现第一例，随后在有偿献血人员中陆续发现大量的感染者，目前已确认5万人左右。感染者多数是由于有偿献血引起。

濮阳市1996年发现第一例，目前已确认160例，艾滋病感染者和病人数在河南省排名倒数第二位，疫情较轻，处于低流行趋势。近年来，濮阳市疾控中心在市委、市政府的领导下，在市卫计委的大力支持下，在政策组织保障、经费投入、宣传教育、监测检测、母婴阻断、综合干预、抗病毒治疗、关怀救助、动员社会力量等方面做了大量的工作。我市广大群众艾

滋病基本知识知晓率较高，每年新发感染者较少。感染者和病人都能及时得到免费的检测和治疗，病死率显著降低，感染者和病人的生活质量明显改善。截至目前，我市已对3名艾滋病感染者孕产妇开展了母婴阻断，均已成功阻断，避免了家庭二代艾滋病的产生。

目前，全国艾滋病快速蔓延的势头基本得到遏制，病死率显著降低，感染者和病人的生活质量明显改善。近两年，随着社会经济的发展和艾滋病防治工作的不断深入，艾滋病疫情出现了一些新的情况，呈现三个特点：一是艾滋病疫情持续上升，上升幅度有所减缓。近几年，随着我国艾滋病宣传教育、咨询检测和抗病毒治疗等工作力度的不断加大，发现的感染者和病人越来越多，治疗后病人的病死率显著降低。根据艾滋病疫情的发展规律和国际艾滋病流行经验，我国累计和存活感染者与病人数量将在一段时间内持续上升。

二是性传播已成为主要传播途径，男性同性性传播上升速度明显。疫情正从高危人群向一般人群扩散。

三是局部地区和特定人群疫情严重。云南、广西、河南、四川、新疆和广东6省区累计报告感染者和病人数超过全国报告总数的75%。

二、艾滋病的传播途径有哪些
艾滋病的传播途径主要有三种：性

传播、血液传播和母婴传播。

1.性传播。艾滋病病毒可通过性交传播。生殖器患有性病(如梅毒、淋病、尖锐湿疣)或溃疡时，会增加感染病毒的危险。艾滋病病毒感染者的精液或阴道分泌物中有大量的病毒，通过肛门性交、阴道性交，便会传播病毒。

2.血液传播。输血传播：如果血液里有艾滋病病毒，输入此血液者将会被感染。血液制品传播：有些病人(例如血友病)需要注射由血液中提取的某些成分制成的生物制品。如果该制品含有艾滋病病毒，该病人就可能被感染。但是随着全世界对艾滋病的认识逐渐加深，所有的血液、血液制品都必须经过艾滋病病毒的检验，所以目前输注血液和血液制品基本上是安全的。使用不洁针具也可以传染艾滋病病毒，例如：静脉吸毒者共用针具，医院里重复使用针具、吊针等。另外，使用被血液污染而又未经严格消毒的注射器、针灸针、拔牙工具，都是十分危险的。

3.母婴传播。如果母亲是艾滋病感染者，那么她很有可能会在怀孕、分娩过程或是通过母乳喂养使她的孩子受到感染。但是，如果母亲在怀孕期间，服用有关抗艾滋病的药品，婴儿感染艾滋病病毒的概率就会降低很多，甚至完全健康。有艾滋病病毒的母亲绝对不可以用自己的母乳喂养孩子。

三、怀疑自己感染了艾滋病怎么办
如果怀疑自己受到了艾滋病病毒

感染，一定要到卫生行政部门批准的具有艾滋病病毒抗体检验资格的医疗卫生机构去检查。全国各大医院、疾病预防控制中心、性病防治机构均是获准的检验机构。千万不要找“游医”检查治疗。如果经实验检验证明抗体是阳性，说明已是艾滋病病毒感染者，但还不一定是艾滋病病人，要经常与疾病预防控制中心人员联系，进行必要的检查，确定疾病的发展情况，以便及时治疗。

各疾病预防控制中心可提供免费的自愿咨询检测。濮阳市疾控中心咨询电话为0393-6661020。

四、关于艾滋病的“窗口期”，它有什么意义

艾滋病的“窗口期”是指艾滋病病毒进入人体后，一般需要2~12周才能产生足够数量的抗体而被检测出来。从感染艾滋病病毒到血液中能够检测出抗体为止，这段时间称为“窗口期”。“窗口期”为2周~12周，有极少数人可达6个月。如恰逢在“窗口期”做检测，结果可呈“阴性”，但是血液中实际上已有病毒，最终能发展成艾滋病，而且可以传播给他人。所以我们在做艾滋病检测时要避开“窗口期”。一般从怀疑自己感染了艾滋病算起，再过8周就可以检测了，如果检测结果为阴性，就基本排除感染艾滋病了，如还不放心，可等到6个月时再检测一次。值得注意的是，这期间不要献血，过性生活一定要戴安全套，以防传染。

白琳琳(未完待续)

无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30

捐血热线:8991000 8918000