

饮食重润、起居早睡、情绪忌悲、运动宜柔

防秋燥,润肺护肾两手抓

中医认为,秋季天干物燥,人体最易感受“燥邪”,伤及肺阴,出现口干干燥、干咳等情况,历来提倡滋养肺阴。其实,传统医学讲究整体观,五脏六腑中肺与肾密切相关。燥邪盛时,润肺的同时不能忘了养肾。



《黄帝内经》指出,“春夏养阳,秋冬养阴”,指出秋冬季节要重视顾护阴液,而肾阴为诸阴之本,五脏六腑的阴液都以肾阴为根本。同时,在中医五行中,肺为金,肾为水,金水相生,肺阴与肾阴密不可分。另外,进入秋季,昼夜温差较大,肾脏病患者多体质虚弱,容易受寒,出现感冒、咳嗽等呼吸系统疾病,造成原有肾脏疾病加重。所以,对于肾脏病患者来说,秋季不仅要养肺,还要特别注重对肾的保护,养生重点归结为:饮食重润、起居早睡、情绪忌悲、运动宜柔。

秋季容易产生秋燥而伤及阴液,如果本来就是肾阴虚体质,可能会进一步加重,出现夜间口干、手足心热、盗汗等,这时可以多吃一些能润燥养阴、滋补肺肾的食物,比如蜂蜜、桑葚、枸杞、百合、银耳等,常用食疗方有百合银耳汤、雪梨汤等。同时少食辛辣刺激的食物,比如辣椒、生姜、洋葱等。对于有畏寒肢冷、腰酸乏力等肾虚症状的人

群,可食用当归生姜羊肉汤。对于五心烦热、潮热盗汗等肾阴虚人群,可常煲百合鸭肉汤。

进入秋季,起居作息应做相应调整,以适应自然气候变化。《黄帝内经》指出:“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴”。因此,起居最重要的一点是不熬夜,保证睡眠质量,早睡顺应阳气之收。同时避免睡觉时受寒,添加被褥,避免伤及阳气。

秋季容易悲秋,要调整好心态,积极乐观地生活工作。避免参加惊险刺激的活动,如蹦极、密室逃脱、过山车等,因为惊恐伤肾,惊吓过度,会伤及肾气,出现健忘、脱发、尿频、注意力不集中等表现。

秋季人的精气内收,劳累过度会损伤精气,因此要注意劳逸结合,同时避免过度运动。过度运动会造成大汗淋漓,使人津气耗散,因此运动方式要以柔和为主,比如打太极拳、做八段锦等。(综合)

婚前检查查出疾病怎么办?

专家:医生会提出建议并保密

近日,有网友匿名在社交平台询问,结婚有必要做婚检吗?这一提问引发了网友们的热议。相关跟帖回答近800条,其中,必须婚检、有必要做婚检等的回答占多数。值得一提的是,很多已婚人士对此均表示赞同。那么,婚检真的这么重要吗?

预防出生缺陷 婚前检查不能省

今年五月,国家卫健委发布的《关于加强婚前保健工作的通知》明确指出,婚前保健是对准备结婚的男女双方,在结婚登记前进行的婚前医学检查、婚育健康指导和咨询服务,是母婴保健服务和生育全程服务的重要内容,也是被实践证明促进生殖健康、预防出生缺陷、提高出生人口素质行之有效的重要措施。通过婚前医学检查,能及早发现影响婚育的疾病,维护男女双方健康权益,保障母婴健康,促进家庭幸福和谐。

“因为婚检秉持自愿原则,导致许多年轻人忽略了婚前体检,认为自己和对方身体没有问题,不需要进行婚前检查。实际上,婚检对于两个人的结合及哺育后代,都具有很重要的意义。”湖北荆州市荆州区妇幼保健院副院长姜慧表示,婚检可以筛查出有无传染病及遗传性疾病,不做婚检,会让这类疾病无法有效预防,甚至祸及配偶及后代。

姜慧补充称,目前人体已知

的三万多个基因中,至少有数十个基因可能是不健全的潜伏因子,虽然绝大部分不至于显现或影响正常生活,但是这些有缺陷的基因可能会遗传给下一代。

“现在有很多隐性的遗传性疾病都可在婚前检查得知。如传染性肝炎、潜伏性梅毒、艾滋病等,不仅会威胁自身和伴侣的健康,还具有强烈的母体遗传性。事实上,这些传染性疾病是可以预防的,有些甚至可以通过注射疫苗免除。”姜慧说。

查出疾病后怎么办,是否还能继续结婚,个人隐私是否会被泄露?对此,姜慧表示,医生会在查出患有传染性或遗传性疾病后作出诊断,并根据其传递规律,推算出传染性和“影响下一代优生”的风险程度,提出“不宜结婚”“不宜生育”“暂缓结婚”的建议,从而帮助结婚双方制定婚育决策,以减少或避免不适当的婚配和遗传病儿的出生。医生会对当事人的隐私保守秘密,接受检查的当事人不必紧张。

婚前体检既是对婚后夫妻双方健康生活的一个保障,更是为有生育计划的夫妻提供了一份生育锦囊。姜慧介绍称,在整个婚检过程中,医生还会向准新人讲授婚前、优生、避孕等方面的知识,并帮助制订生育计划,选择最佳受孕时机,避免计划外妊娠和不必要的人工流产,更好的保证女性健康,防止生出先天异常婴儿,改善下一代身心健康。

全国婚检率不断上升 多省市推行免费婚检

目前,在我国优生优育的理念已深入人心,家庭对于孩子的健康更是尤为重视。尽管目前婚检参与度并未达到100%,但根据国家卫健委公布的数据表明,这条曲线处于上升态势。

国家卫健委官网发布的《我国婚前保健工作取得积极进展成效》一文显示,2004—2018年全国共有10208万名新婚夫妇接受婚检服务,2018年婚检人数达1020万,全国婚检率从2004年的2.7%上升至2018年的61.1%。全国已有22个省(区、市)通过政府购买服务、纳入公共卫生服务项目等多种途径,在全省范围全面推行免费婚检。

为了让更多的人参与婚检,全国多省市都采取了相应的举措。北京、河北、山西、内蒙古、吉林、上海、浙江、安徽、福建、江西、湖北、湖南、广西、四川、云南、陕西、青海等地以人民政府名义或卫生健康、民政、妇儿工委、共青团、妇联等多部门联合印发文件,就加强婚前保健工作提出指导性意见。

在实际操作中,民政局领证时的倡议或宣传进一步提高了新婚夫妇对婚检的知晓率和参与度。一部分不知道或不了解婚检的新婚夫妇在民政局的倡议下,到妇幼保健院或指定医疗机构参加免费婚检。国家卫健委统计数据表明,通过对2699家县区级妇幼保健机构服务状况调查发现,提供婚前保健服务的机构占比达86.4%。

姜慧表示,近年来湖北荆州市通过关口前移,方便群众,在行政服务大厅建立一站式“婚育综合服务平台”,将免费婚姻登记、婚前检查、孕前优生检查集中在一处服务,婚姻登记现场就能进行指导、宣教、检查和咨询等婚前保健服务,解决结婚新人婚姻登记和婚检两头奔波的情况,有效提高了婚检率和满意度。

普及婚检知识 促进家庭幸福美满

在实际婚检工作中,姜慧发现,目前仍有部分人婚检意识不强,结婚时已经怀孕的情况不少,导致无法进行婚前保健指导和干预。

当一个家庭中有严重的传染

病患儿或基因型疾病患儿不期而至时,这个家庭往往是不幸的。网上关于地中海贫血患者的筹款信息并不少见,在地中海贫血病患者论坛中,如何长期用药、按时输血成为这一患者群体中的重要话题。

在媒体报道中,董先生夫妇因未做婚检和产前筛查,婚后生出了患有重症贫血症的患儿。在常年的输血和用药治疗中,不但家庭陷入了贫困,而且家中的患儿还时常面临着生命危险。

每个人都希望自己的家庭幸福美满,婚检则为这份希冀提供了一份指南。“婚检结果不仅可以作为自己的参考,还让双方可以更加了解彼此身体健康状况,更重要的是能在孕育下一代时做好万全准备,并设法改善下一代的身心健康,防止生出先天异常的婴儿,以提高人口素质。”姜慧强调称。

结婚意味着一个新家庭的诞生,姜慧建议进一步加大宣传力度,将婚检知识普及各类人群,使婚前保健的重要性和免费婚检等相关政策家喻户晓、深入人心,营造“婚检自愿、家庭幸福、社会和谐”的良好氛围。

(来源:科普中国)



主办单位: 滁州市科学技术协会 滁州日报社