



“干燥、烦躁，中午热、早晚又太冷……”这是不少人对秋天最直观的感受。然而干燥的空气，昼夜温差较大都是疾病发生的“温床”，对于这些爱“秋后算账”的“嚣张”疾病，专家给出了高招。郑州晚报记者 李鹏云

4 秋季干燥 类病爱“秋后算账”

咽喉炎 忌乱服抗生素

夏季炎热，出汗过多，让入秋后的身体各组织均处于水分不足状态，秋季早晚天气凉，一旦受到风寒，很容易引起咽喉发炎。对于咽喉炎患者来说，大剂量使用抗生素，不仅不能减轻咽喉疼痛、发痒、发干等症状，反而容易产生副作用。

提醒：以发烧、咽喉部灼热、咽干为主要症状的急性咽喉炎，可在医生建议下雾化吸入庆大霉素等。以发痒、喉部发干、声音嘶哑为主的慢性咽喉炎，可用蒸气吸入法治疗，每日两次，能很快缓解症状。

鼻炎 鼻塞少用滴鼻剂

当下季节，不少人常常会感觉鼻腔里有东西堵在里面，一旦遇到粉尘等刺激物，还容易引起过敏性鼻炎。因此，呼吸道功能较差的人在秋天鼻炎很容易复发。

提醒：一般在鼻塞时不建议使用滴鼻剂等收缩血管的药物来缓解症状。因为这类药一旦代谢完，各种症状会再次复发。经常反复，很可能会诱发药物依赖性鼻炎。

而鼻炎发作时，可采用鼻腔局部用药，如喷雾剂。使用方法：每天对鼻腔喷雾1~2次，症状得到控制后，可逐渐减量。

皮炎 “松”字药膏别乱用

进入秋季，气候由潮湿闷热变得干燥，气温也明显下降，空气中的水分减少，加之风吹日晒，皮肤备受考验，一不小心就容易引发皮炎。

提醒：如果是皮肤过敏，症状较轻者可用冷敷法，较重者则应在医生指导下涂少量皮质激素类药物，一天一次，好转即停，用药时间不要超过一周。

皮肤瘙痒症患者，如果身上出现了过敏症状，可用地塞米松、樟脑霜

涂抹患处，一天2~3次，好转即停。

而皮肤湿疹，症状轻者以局部用药为主，如用皮炎平等激素类药膏涂抹患处，一天2~3次。平时应穿着透气性较好的衣物、鞋子。

需要注意的是，如果面部突然出现弥散性红斑、红血丝、小脓疮、脱皮等，且自我感觉瘙痒、发烫、灼痛，要及时到正规医院就诊，如果私自乱用带“松”字的药膏，很可能造成激素依赖性皮炎。

胃病 巧服药可增效

夏季，食用各种生冷镇刺激已经让很多人的脾胃“受内伤”，如果秋季一旦受风寒，极易诱发胃痛。而引起胃痛的原因有很多，最常见的就是因胃酸过多而引起的急慢性胃炎、消化性溃疡、胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等。

提醒：如果胃酸过多、胃溃疡、十二指肠溃疡，可服用抗酸剂类的药

物，一般餐后1~1.5个小时服用最佳，可维持缓冲作用长达3~4个小时。若服药后效果不明显，睡前可加服1次。

对于胃痛患者来说，抗胆碱能药物配合抗酸剂药物服用，效果更佳。服药时间最好在餐前15~30分钟，用量应以刚能引起口干为度。

温馨提醒

文中所述药物，仅为秋季疾病常规用药。每个人个体差异不同，具体用药需在医生指导下进行。

寒露过，感冒咳嗽“高峰”至 专家提醒：当下人体易“凉燥”，养阴防燥可防感冒

寒露已过，早早晚晚，丝丝凉意总会在不经意间袭扰我们。记者从市内各大医院了解到，连日来因为受寒而感冒、咳嗽的病人猛增了30%~50%。对此专家提醒，寒露时节人易“凉燥”，“秋冻”切忌盲目，滋阴润燥的食品要多吃一些。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

现状 感冒咳嗽增多，网友晒病求招

吴平是位工作狂，人送外号“女汉子”。她在朋友圈里晒出自己打针的照片，还留言：“很纳闷，好好的，我咋会得肺炎呢？”

对此，郑州市中医院呼吸内科主任王树凡说，郑州的气候特点，一般寒露后降温幅度会增加，昼夜温差也会加大，这个时候对抵抗力较弱的老人和孩子，已经不适合进行“秋冻”了，否则很容易着凉感冒。

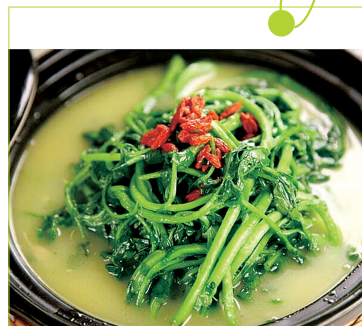
提醒 寒露后不妨多吃点儿葱姜蒜

王树凡说，寒露过后，许多人会相继出现“凉燥”的症状，即咽干、鼻燥、皮肤干燥等，此时应该在饮食上注意“养阴防燥”，多补充水分、多食用滋阴润燥的食品，如核桃、芝麻、银耳、白萝卜等。此外，中医上还有句俗语叫“寒由足下生”，也就是说，寒露之后要格外注意足部保暖，最好不要再穿

“而感冒样症状患者，一部分是普通感冒；另一部分无发烧发热的病人，只是单纯性咳嗽、流鼻涕，并非感冒，有可能是因气候因素引发的咽炎、过敏性鼻炎、咳嗽变异型哮喘。”郑州大学第一附属医院儿科主任刘玉峰提醒，如果只是早晚咳、用药不管用且时间较长，应当考虑是咳嗽为主的变异型哮喘，需要马上到医院找医生排查。

凉鞋。肾虚体质的人近日可以用生姜、陈皮、当归等中药熬汤泡脚，提高御寒能力。

“葱和蒜含有植物抗生素，可以有效杀灭细菌及病毒，特别是生蒜、生葱效果更佳。要多喝水，大量的水可以将病毒从身体中带走。最后要注意居室空气的流通，保证充足的睡眠。”



食疗润肺 西洋菜鸭肾陈皮汤

西洋菜(又名水芹菜)适合在秋天食用，秋天气候干燥，西洋菜具有清热去火、润肺止咳的效果，而加入陈皮更能健脾养胃。

做法：用盐涂抹鸭内外片刻后洗净，陈皮两片泡软刮去囊肉，生姜3片。将3种材料放冷水中滚开，除去浮沫，然后加入洗净的西洋菜，水再滚后转小火炖3小时，最后加盐调味即可。

医疗快递

家门口来了“韩国医生”

“中韩战略合作基地”落户爱美丽整形医院2月2日，中原地区“2015爱美丽中韩战略合作医院”在爱美丽整形医院正式成立。这标志着未来中原地区的爱美人士，足不出户就可以享受到最纯正的韩国整形技术和医疗服务。

“为顾客提供高品质的技术服务，就必须加强专家资源的整合。”爱美丽整形医院院长邵志明表示，“面对整形市场的鱼龙混杂及赴韩整形的诸多弊端，爱美丽整形经过严苛选择，最终选择以金载勋为代表的韩国431整形作为爱美丽整形在韩国地区的战略合作伙伴，旨在希望通过此次联合，在规范中韩整形市场的同时，将最先进的整形美容技术带给中原地区的广大求美者。” 韩新宝

跨跃发展踏上新征程

新郑市人民医院新区医院开业迎宾

9月30日，新郑市人民医院新区医院开业庆典隆重举行。河南省卫生和计划生育委员会医政处副处长董薇，河南省卫生和计划生育委员会人事处副处长齐新民，新郑市人大常委会副主任王金灿，新郑市人民政府副市长张云峰，新郑市总工会主席刘彤标，新郑市卫生局局长李长法，新郑市中心城区管理委员会常务副主任马纯杰，医疗行业专家、北京安贞医院朱小玲教授，郑州市第一人民医院院长连鸿凯，中原华信商贸集团董事局主席李向阳，中原华信医疗养老(子)集团董事长赵剑英等出席此次活动。

新郑市人民医院院长李建臣致欢迎词，此举标志着新郑市人民医院跨越式发展又掀开了崭新的一页，也标志着该院站在新起点、带着新希望、踏上新征程。 蒋晓蕾

皮肤病患者看过来

皮肤病诊疗新技术落户郑州华肤皮肤病研究所

10月11日，“2015国际皮肤病学诊疗新技术推广大会暨全国皮肤疑难病防治公益基金启动仪式”在北京开幕。此次会议由中国医疗保健国际合作推广专业委员会、全国皮肤病防治工程组委员会主办，是近年来我国皮肤病学最大规模的一次学术盛会。郑州华肤皮肤病研究所作为河南省特邀单位参与了本次大会，该院专家苏国水、刘自波受邀参加并作重要报告。

会上，郑州华肤皮肤病研究所被授予“2015国际皮肤病学诊疗新技术推广定点单位”，中国皮肤病卫生防治保障工程组委员会、白求恩基金会还现场捐赠皮肤病救助基金，对皮肤病患者提供救治。 蒋晓蕾

“我的小九九”

健康功能女裤在豫首发

9月29日，由河南滑县华康实业有限责任公司、河南李官奇大豆纤维服饰有限公司主办，河南诚之道商贸有限公司承办的“我的小九九”——大豆纤维功能女裤发布会，在新华建国酒店拉开帷幕。

大豆蛋白纤维发明人李官奇之女、华康实业总经理李冰透露，李官奇“大豆蛋白纤维”是世界人造纤维史上第一个中国“纤维原创技术”。“面料的独特性，使小九九女裤具备多重功效。”李冰介绍，该女裤根据人体功能学原理，时刻释放的远红外及负氧离子，使其穿在身上清爽透气、抗菌抑菌、缓解炎症，对暖宫护宫、痛经及腰痛有很好的作用。 蒋晓蕾