

这些疾病 最爱“秋后算账”



四种不健康的 早餐不要吃

暑湿淤积“算账”： 感冒发烧

每到秋季，感冒发烧、肠胃不适的患者就特别多，严重的还会发生下呼吸道感染。专家解释，这属于暑湿淤积到一定程度后的结果，让人防不胜防。

“夏末秋初，也就是高温后的一个月里，是呼吸道感染最常见的时候。”专家说，这可能是因为夏季高温时降温纳凉手段不当，过度贪凉导致患病。因此，不仅高温刚到时要警惕，对于高温的这个“滞后攻击”也要给予足够重视，提早预防。

过分贪凉“算账”： 颈椎病发

除了呼吸道感染，最容易“秋后算账”的疾病就是颈椎病。“高温天吹空调毫无节制，以为只会有风湿风险，其实，这也可能导致严重的颈椎病。”专家介绍，倘若在秋季总感觉颈部活动受限，另伴有眩晕、恶心、上肢麻木、视物模糊等症状，那就得查查颈椎问题。

专家表示，如今气温骤降，要对付“秋后算账”的颈椎，就一定要加强低温下的颈部保暖——“不妨穿件高领衣服，戴一条围脖、丝巾。平时多仰头，避免长时间低头。”

嗜吃冷鲜“算账”： 冰箱肠炎

炎夏季节，冷藏食物备受宠爱，可是，不少酷爱冷饮的朋友都有过这样的经历——吃时冰凉透心、浑身舒坦，但往往几小时后即出现腹痛、厌食等症状，俗称“耶尔氏菌中毒症状”。

“肠胃好的人可能当时缓解一下就行了，肠胃敏感的人可就麻烦了。”专家说，由于夏季温度高，所以身体接收低温食品时感觉不大，但长期如此，身体就欠下了“夏债”，“秋季肠道敏感，容易腹痛、畏寒、浑身乏力等，很多时候就是因为夏季吃了太多低温食品”。所以，经历了数月高温后，进入深秋，一定要加强营养补给。但要注意，切不可恣意猛吃猛喝，一来可能伤了脾胃，二来可导致体重剧增。在秋季，坚持吃八成饱对控制体重很关键。

蚊子叮咬“算账”： 乙脑流行

说起夏天的烦恼，大多数人都有一个体会——蚊虫叮咬。喷了花露水、擦了维肤膏，以为肿胀的包消退就没事了？这时，你得注意这样一个“秋后算账”的病，那就是流行性乙型脑炎，简称乙脑。

流行性乙型脑炎（以下简称乙脑）是由乙脑病毒引起、由蚊虫传播的一种急性传染病。乙脑的病死率和致残率高，是威胁人群特别是儿童健康的主要传染病之一。

“秋季是乙脑流行季节，带有乙脑病毒的蚊子在叮人时，就把病毒种到了人体内，病毒进入人体，使脑组织发炎。”专家介绍，乙脑潜伏期一般在10-14天左右，多见于10岁以下的儿童，发病较急，开始时出现发烧、头痛、恶心、呕吐，易被误诊为感冒，但是没有流鼻涕、咳嗽的感冒症状，而且发热越来越高、很难退烧、精神差、爱睡觉等，应该提高警惕。



大量出汗“算账”： 缺钾软瘫

经历了炎热的夏季，人体剧烈出汗，大量的钾离子随汗液排泄而丢失，而一到秋季，低温来袭，补水工作不到位就会导致身体因为极度缺钾而产生健康风险。

“人体新陈代谢加快，血浆中的钾容易转入到细胞内，从而容易发生低血钾症。”专家介绍，此症最突出的表现是四肢酸软无力，出现程度不同的神经肌肉系统的松弛软瘫，尤以下肢最为明显，肌张力减弱，腱反射减退。病情严重时，还会伴有心血管系统的功能障碍，如胸闷、心悸、腹胀、恶心等，甚至可出现呼吸肌麻痹，呼吸困难以及严重心律失常。所以，如果秋季经常出现疲惫不堪、全身乏力等症状，不妨去医院测一测身体是否缺钾，方便及时补充治疗。

我们都知道早餐的重要性，作为人们每天的第一顿饭，大家都会追求吃得好、吃得精、吃得健康。但你知道吗，有一些做法可能是不利于我们的健康的。那么早餐不能怎么吃？下面就为大家介绍一下。

1、冰凉的蔬果汁

我们都认为果蔬汁是非常有营养的，那么，不少的人都会在早餐的时候喝一杯果蔬汁，但是，冰凉的果蔬汁会导致身体的微循环出现问题，从而让身体吸收营养的效果变差，不利于保护我们的身体健康。所以吃早餐时，千万不要先喝蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、冰红茶、绿豆沙、冰牛奶等等，吃早餐应该吃热食，才能保护胃气。中医学说的胃气，其实是广义的，并不单纯指胃这个器官而已，其中包含了脾胃的消化吸收能力、后天的免疫力、肌肉的功能等。

2、早餐不吃主食

早餐吃水果、蔬菜、牛奶，这样的搭配受到了很多人的欢迎，尤其是对减肥的人来说，但这些看似营养，却缺少了主食，而主食是我们身体热量的主要来源，如果早餐缺少主食的话，就会使身体缺乏营养，并导致身体各种功能的削弱。

3、辛辣食物

有些人在早晨起来的时候，会感觉嘴巴里面没有味道，因此经常会重口味的吃一些辛辣的食物，但是，在早晨我们的肠胃比较脆弱，应该避免刺激，因此，早上吃过于辛辣的食物会影响肠胃。

4、零食当早餐

饼干、巧克力等零食多数属于干食，对于早晨处于半脱水状态的人体来说，是不利于消化吸收的。而且饼干等零食主要原料是谷物，虽然能在短时间内提供能量，但很快会使人体再次感到饥饿，临近中午时血糖水平会明显下降，早餐吃零食容易导致营养不足，导致体质下降，容易引起各种疾病入侵。

自己在家可以做的早餐有：皮蛋瘦肉粥、鲜蔬煎蛋饼。

五招让宝宝 舒适度过秋冬

预防秋冬季节小儿呼吸道感染，应该从哪些方面防护呢？

1、注意衣着。由于温差较大，小儿早晚应比白天多穿一件衣服。对于活动量大又易出汗的小儿，应及时擦汗并更换衣服。

2、注意饮食。饮食应营养易消化且富含维生素A、C，多饮水，少食煎炸和辛辣食物，适当多食健脾润肺之品，如淮山、莲子、萝卜、百合等。海鲜虾蟹乃异性蛋白，易损伤脾胃，小儿应少食。

3、注意居室环境。居家应保证室内空气的流通。集体托幼机构尤应注意环境卫生，但应避免“烧艾叶净化空气”的消毒方法，这样极易诱发咳嗽。

4、注意活动。秋高气爽时节，应带小儿多去户外活动，多晒太阳。呼吸道感染高发期应少去人多拥挤的公共场所。

5、注意勿乱用药。秋冬进补由来已久，但对小儿来说，主要靠自身的免疫抵御疾病。有些反复呼吸道感染、哮喘的患儿，也应根据小儿的体质辨体用药。

