

夏季祛暑有诀窍 衣食住行全知道

防暑更要防寒,过度贪凉帮倒忙

热点

■ 本报记者 邓钰

近期,海南的炎热天气让人们倍感煎熬,各大医院门诊排起的长队中,有很大一部分是“夏日病”患者。高温天气中,如何保持身心健康?记者近日采访了我省相关医生,从衣食住行四方面入手,给读者送上一份防暑生活指南。



海口市人民公园成为市民避暑纳凉的好去处。本报记者 苏晓杰 摄



近日,海口环卫工人冒着酷暑在工作。

本报记者 张杰 摄



市民在海口假日海滩游泳。

本报记者 陈元才 摄

衣

穿长袖,戴墨镜
防晒不可少

高温天气里,为了能消暑解热,许多人出门都穿短衣短裤。但是,医生提醒,“高温天气不是穿得越少越凉快。”

海南医学院第一附属医院预防保健科主任符传胜表示,夏日炎炎,做好防晒至关重要。皮肤在日光下暴晒,可能会引起过敏、发红、晒伤和加速老化等问题,人们出门应穿着宽松透气的长袖衣物和长裤,以达到隔绝紫外线的目的。除了穿长袖外,还应配合打伞、擦防晒霜等防晒措施。

到了夏季,不少人喜欢穿化学纤维涤纶等快干面料制成的衣物。但有研究表明,此类衣物虽然面料轻薄,但吸水性和透气性都较差,有可能越穿越热。相对而言,丝、棉、麻等天然纤维的透气性和吸水性都不错,可多充当夏季衣料。

此外,还需做好眼部防晒。专家表示,如果眼睛长时间暴露在阳光下,受到大量紫外线刺激,容易损伤角膜、晶状体、视网膜等组织,会诱发角膜内皮损伤、日光性角膜炎和白内障等多种眼病。

据介绍,中午是紫外线辐射最强的时候,在户外活动的人们应尽量避免公路表面、水面、沙滩的反射光所带来的紫外线,尤其是城市建筑玻璃幕墙产生的大量眩光和散射光,以免对眼睛造成伤害。同时,戴上正规品牌、质量好的太阳镜出门,可以有效遮挡紫外线。

食

多补水,少油腻
适当补充盐分

补水是高温天气里的关键词。符传胜建议,高温天气要多喝白开水和适当淡盐水。夏日炎炎,人们大量出汗,排出体外的不止有水还有大量盐分,饮用适量淡盐水可为身体补充盐分。

“夏天,不少人喜欢喝冷饮、吃冰淇淋解暑。但是,食用冷饮时应适量,最好一次不超过200毫升。”医生表示,夏季食用过多冰饮,有可能造成咽喉炎症,还会刺激肠道和消化系统,引发胃炎、消化不良和急性肠胃炎等疾病。此外,饮料中含有大量糖分,在体内代谢时会消耗大量水分,让人有越喝越渴的感觉。

海南省妇幼保健院门诊急诊科主治医师张秀从表示,和成年人相比,幼儿和儿童的肠道和消化功能较为脆弱,更应少吃冷饮和冰淇淋。

夏季高温,食物容易腐败变质。符传胜提醒,日常生活中,尽量少吃路边摊食物。路边摊食物的保鲜能力和防腐能力不达标,且餐具大多未经高温消毒,容易造成肠胃炎。可多吃口味清淡、易消化的食物,如稀饭、汤类等,少吃油腻刺激的食物。

此外,医生表示,出现腹泻症状时,如果情况不严重,可在医生指导下服药减轻症状,适当喝些淡盐水,补充电解质以防腹泻引起脱水。但是,如果一天腹泻两三次以上,并且出现了发烧、乏力等症状,就应马上到医院治疗。

住

降温需有度
勿光膀子睡凉席

炎热天气,很多人晚上都难以入睡。为了降温,人们纷纷使用空调、风扇、竹凉席和冰枕等。医生表示,夏季降温需有度,切忌因贪凉导致伤风、感冒。

“晚上睡觉时,空调建议别开到20℃以下。”符传胜表示,空调温度过低时,人的毛孔收缩,体温降低,会消耗更多体力来维持新陈代谢,容易导致“越睡越困”。长期处在空调环境中,可能引发“空调病”,最常见的症状有鼻塞、头晕、打喷嚏等。

由于儿童的新陈代谢比成人快,他们比成人更怕热。张秀从表示,儿童卧室的空调的温度应维持在26℃左右,这样可以避免孩子起痱子,保证良好睡眠。

夏季,不少人喜欢睡竹凉席。有些人贪图凉快,索性光膀子睡在竹凉席上,这样极易影响健康。医生表示,光膀子睡在竹凉席上,汗水积存于席子的缝隙,容易增长细菌,可能感染皮肤。此外,光膀子睡觉,容易导致寒气入侵,引发落枕、腰酸背痛或者腹泻、感冒等疾病。

现在,市面出售的冰枕、冰贴等“防暑神器”,受到不少人的青睐。符传胜表示,冰垫、冰巾采用的是物理降温方法,可适度使用,然而血液循环不好的老人、小孩,以及身体虚弱和患有颈椎炎症的人应当慎用。因为这类“防暑神器”容易影响局部血液循环,老人、小孩或者脾胃虚寒的人使用后容易拉肚子。颈椎病患者也不建议长时间使用冰枕,否则可能加剧颈部炎症。

行

减少户外活动
避免长时间暴晒

据了解,高温天气时,人们应尽量减少户外活动,避免长时间暴晒。人们外出工作活动时,最好要避开高温时段。从事高温作业的工作者,应注意进行合理的营养补给,并备好防暑降温的饮料,如绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等。

医生建议,每在露天环境下工作一个小时,就应在阴凉处休息10至15分钟,以免出现中暑和体力透支。

高温里,家长应尽量少带孩子出门。张秀从表示,夏日炎炎,孩子容易出现感冒、发烧、手足口病等疾病,家长一定要有防护意识。孩子高烧至39℃以上,容易出现双眼上翻、全身抽搐甚至丧失意识等高温惊厥症状,要立即送医。送医过程中,家长必须掌握紧急处理方法,首先要让患儿侧卧,同时解开孩子的衣领,并让孩子咬住筷子等物品,以免其抽搐时咬伤舌头。

高温天气,老人应尽量避免外出,以免出现血压波动大、诱发心脑血管疾病等情况。此外,要保持愉悦心情和充足睡眠,预防“情绪中暑”。

资讯

甲状腺发病率逐年上升 专家呼吁重视防治

本报讯(记者符王润)6月6日,海南医学院第一附属医院核医学科联合甲状腺外科、内分泌科和妇科等专家,在该院门诊大楼举办第九届国际甲状腺知识宣传周大型义诊活动。

据了解,由于甲状腺疾病症状的隐蔽性,科普知识教育不足,公众对甲状腺疾病的知晓率低,接受规范化治疗的患者偏低。

据海南医学院第一附属医院内分泌科副主任王新军介绍,甲状腺疾病包括甲状腺机能亢进、甲状腺机能减退、甲状腺结节等,是发生率最高的内分泌疾病,其发病率隐匿,不易被发觉,可引起多种疾病如心脏、肝脏疾病,骨质疏松,高脂血症等。

“随着生活工作节奏的加快,甲状腺疾病的发病率逐年上升。甲状腺疾病的发生和发展与遗传因素、环境因素、精神因素有关,预防应从遗传、环境及精神因素等方面入手。”王新军说,建议有甲状腺疾病遗传背景者,在常规体检中进行甲状腺功能检查和甲状腺超声检查,做到早发现早诊断早治疗。

流行病学数据显示,甲状腺功能减退症(甲减)在我国的患病率为17.8%,甲状腺功能亢进症(甲亢)的患病率为1.6%,据此推算,我国甲状腺功能障碍患者可能已超2亿人。而相关调查数据显示,每10名甲状腺疾病患者当中,至少有1人为甲状腺癌患者。

海南医学院第二附属医院|特约

显微技术精细修复 两岁幼儿断指再植成功

日前,海南医学院第二附属医院骨科收治了一名手指末节完全离断的两岁幼儿。恰逢五一假期,科室医生收到紧急救治的消息后,立刻放弃休假,赶回医院为患儿紧急实施了断指再植手术,获得成功。

据悉,因为患者幼小,又是末节离断,血管非常细小,对显微外科技术的救治要求非常高。

术前,医护人员与患者家属沟通后了解到,受伤的孩子与3岁多的姐姐玩砍椰子的游戏,被姐姐不小心砍断了右手末指,顿时血流如注。听见哭喊声后,孩子的妈妈从屋内冲了出来。来不及责备发懵的姐姐,她捡起断指,抱着患儿直奔医院进行包扎止血。

送医途中,孩子妈妈心急如焚。她清楚地知道,手指断后缺血的时间越久,断指再植的成活率越低。如果不能通过手术修复,孩子将留下手部残疾。得知海南医学院第二附属医院骨科能做断指再植的消息后,家人马上联系了医院,并在专科医生的指导下妥善地保存了离断的手指,并抱着试一试的心情奔赴海口。

海南医学院第二附属医院急诊科韩隆元主任得知情况后,第一时间通知了骨科医生胡朝波。当时正逢五一假期,胡朝波正带着家人在琼海游玩。接到通知后,胡朝波立刻返回医院,在科主任朱世锋的协调下进行术前准备工作。

患儿来院检查后,医护人员发现其离断指指一节黄豆大小,血管非常细小,加之患儿不配合,再植难度很大。在和家属充分沟通后,医院值班医生唐捷迅速安排患儿接受急诊手术。术中,医生在显微镜下精细地接通吻合了血管和神经。看见血管通血的那一刻,医护人员不由得舒了一口气:孩子的手指保住了,他的人生不会因为这次意外事件而感到遗憾。

手术后,在麻醉科和儿科的共同协助下,医护人员对患儿实施了镇静疗法。在骨科全体医生护士的精细治疗下,患儿离断手指顺利存活。术后第6天,正逢患儿生日,全体医务人员为他送上了蛋糕。

断指再植技术在海南医学院第二附属医院已经开展多例,技术非常成熟。目前,在手指末节离断再植中,就算是成年人,成活率也不高。小儿血管非常细小,末节离断再植的难度可想而知。这一例小儿断指再植的顺利存活,表明海南医学院第二附属医院已经建立了一个成熟的显微外科技术团队。

(阿润 丘虎)

滥用激素类外用药物 皮肤“伤不起”

■ 本报记者 邓钰 符王润
通讯员 赵翠玉 徐善应 王莹

由于气温高、湿度大,夏季皮炎、日光性皮炎等皮肤病,都是海南夏季高发的皮肤病。

“夏季皮炎是高温天气最常见的皮肤病。”海南省皮肤病医院副主任医师陆捷洁表示,该病的具体症状为大片红斑伴随丘疹、丘疱疹和剧烈瘙痒,天气转凉后可自然减轻

或消退。

夏季也是日光性皮炎的高发期。人们出行时若无任何防晒措施,容易造成晒伤,出现日光性皮炎,具体表现为面部、四肢外露部位水肿性红斑、水疱,伴有剧烈疼痛。

此外,高温天气下,真菌容易繁殖,如果衣着不透气或不注意卫生,还可能引发足癣、花斑癣、手足癣等感染性皮肤病。

夏季皮肤病高发,外用药品琳琅

满目。专家提醒,患者切勿轻信偏方,或滥用激素类外用药物,应当在专业医生的指导下,根据不同疾病正确选择不同类型的药品。在日常生活中,应注意防晒,少去林木茂盛花草多的地方。平时,要保持皮肤的干燥清爽,出汗后要及时清洗擦干,勤洗澡,保持干爽。

海南省肿瘤医院疼痛康复科主任医师张志春提醒,炎热夏日,应保证充足睡眠,避免过度劳累。如果长期休

息不好或过度劳累,人的免疫功能、抵抗力容易受到影响,可能诱发带状疱疹。

“提高免疫力是预防带状疱疹的关键。”张志春提醒,广大人群尤其是中老年人应不熬夜,保证睡眠充足,避免过度劳累;保持开朗的心情、合理膳食;坚持适当的户外活动或体育运动,增强体质,提高机体免疫力。



给我关注 还你健康

健康周刊广告联系:18976640822
投稿邮箱:hnrjzkz@qq.com