

安全度夏 健康相伴

编者按

连日来,我市持续“烧烤”模式,最高气温达39℃。虽然6月26日的一场降水给水城市民带来了些许凉爽,但夏季高温对人体健康带来的挑战才刚刚开始。闷热的天气里,人体为了散发体内热能,毛孔扩张、出汗增多,如果不能及时补充水分,很容易中暑。而如果因贪凉,把自己困在空调房内,同样不利于身体健康。此外,夏季也是一些疾病的高发季节。本报组织记者采访系列稿件,为市民安全度夏提供一些建议和参考。

本报记者 张琪

高温模式开启,中暑高发季随之而来,怎样预防中暑?中暑后应该如何急救?6月25日,记者采访了聊城市人民医院东昌府院区急诊科主管刘乃政。

“前几天,我们科接诊了一名50多岁的男性患者,来到医院时这位患者出现了头晕、呕吐等症状。”刘乃政说,当天天气十分炎热,该患者整个下午都在田间干农活,下午6点多出现心慌、恶心、精神恍惚等症状,幸好及时被送到医院抢救,现在已经康复出院了。“另外一名患者是位70多岁的老人。”

高温模式开启 已有人“热”进医院

医生:预防中暑可以试试这几招

刘乃政说,这位患者突然出现头晕、心慌、恶心等症状,家人担心老人得了脑血管疾病,急忙将其送到了医院。经过详细检查,发现老人中暑了。原来,这位老人患有风湿病,在家不但没开空调和风扇,还穿了多件衣服,没想到中暑了。

“高温、高热及无风环境中,患者因体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭和水电解质丧失过多而出现相关临床表现的疾病,即为中暑。”刘乃政说,中暑按照症状可以分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。先兆中暑是长时间待在高温环境下,出现头晕、恶心、胸闷气短、口渴出汗、全身无力等症状,短暂休息后可自行缓解,体温一般不超过38℃;轻症中暑除上述表现外,还有手脚冰凉、大汗、呕吐、心慌等症状,体温往往超过38℃;重度中暑也就是热射病,患者体温高达40℃,全身抽搐,不省人事。重度中暑如果不能得到及时救治,会出现多脏器功能损伤,甚至可能导致死亡。

发生中暑表现时,应该怎样做?

- 1 脱离高温环境,立即将患者搬到通风阴凉的地方休息,解开患者的衣服,抬高双脚。
- 2 降温,用湿冷毛巾或酒精擦拭头、颈、腋下、腹股沟等部位,这样能起到迅速降温的作用。
- 3 少量多次补充含盐水分。不要喝含乙醇或咖啡因的饮料,这些饮料会使人体丢失更多体液,并减弱机体耐热能力。
- 4 如果中暑者病情加重,出现虚脱、抽搐及意识不清等症状一定要尽快就医,在等待救援期间,应使患者平卧,头偏向一侧稍向后仰,以保持其呼吸畅通,同时防止其呕吐物误吸。

远离中暑 重在预防

- 1 及时补充水分,注意补充盐分和矿物质,应该根据自己的情况间歇规律喝水。
- 2 高温天气应减少户外活动,最好穿宽松、透气、浅色服装,防暑降温药品要备在身边。
- 3 要清淡饮食,多吃水果蔬菜,少食高油高脂食物,同时,保证充足的睡眠,加强锻炼。

制图:侯明明

夏日玩水挖沙 要防这些疾病

本报记者 鞠圣娇

“大夫,孩子手上这是什么?一片片的,没见她挠,应该不痒。”6月26日,3岁的果果(化名)在妈妈的带领下到东昌府区妇幼保健院皮肤科就诊,她的手背、膝盖上有一片片凸起的小疙瘩,有的呈淡红色,皮肤科主任徐慧了解病史后,判断其为沙土性皮炎——这是儿童夏季常见皮肤病之一,与孩子玩沙土有关系,可以自愈。炎炎夏日,很多父母都会带着孩子玩水、挖沙,如果不注意卫生,就很容易感染各种病原微生物,引发多种疾病。除了皮肤类疾病,还有一些因接触了不洁净的水而生病的患儿到东昌府区妇幼保健院耳鼻喉科门诊就诊。如何防范这些疾病?记者进行了采访。

呵护娇嫩皮肤
关键在防护

“儿童皮肤娇嫩,夏季日晒强烈、气温高、湿度大,如果不注意预防,很容易引发各类皮肤病。”徐慧注意到,很多皮肤病与家长不正确的养育方式有关,比如家长给低龄幼儿穿的衣服太多,造成汗液无法及时蒸发,渗透到周围组织,幼儿就会长痱子,尤其是在脖子、腋下、腹股沟等褶皱部位。只要孩子勤洗澡、保持皮肤干燥,避免待在过度闷热的环境中,痱子是会自愈的;有些家长因为不注意给孩子防晒,导致孩子长时间遭受紫外线照射,出现了皮肤发红、红斑、丘疹等,并引发了瘙痒,这可能是日光性皮炎;还有的家庭长时间开空调,家里空气过于干燥,如果忽视给孩子皮肤保湿,就容易引发湿疹。

传染性软疣,也是儿童夏季易感染的疾病。与沙土性皮炎因为摩擦而起病不同,传染性软疣是一种由传染性软疣病毒感染引发的传染性皮肤病。儿童在公共浴室或游泳池玩耍,与成人共用浴巾或毛巾,或与他人接触,都有可能感染此病。

“孩子的皮肤比大人更需要保护。”徐慧提醒家长,外出时,家长要注意给孩子防晒、驱蚊,穿轻薄舒适的衣服,使用儿童防晒霜、驱蚊水等,外出游玩要勤洗手。

不注意卫生
小心“红眼病”侵袭

夏天是玩水的好季节,然而游泳池也是病菌的“狂欢场所”,如果市民游泳时稍不注意,就可能感染被称为“红眼病”的急性结膜炎,出现眼睛分泌物增多、刺痛、畏光和红肿现象,随后还会出现眼睑红肿、结膜充血。市民江梅(化名)就因为到露天游泳池游泳没戴泳镜感染了“红眼病”,孩子不小心用了她的毛巾,也被传染上了。

“‘红眼病’的预防很重要,要保持良好的个人卫生习惯,触摸眼睛前后要彻底洗手,尽量做到一人、一盆、一毛巾,避免交叉感染。”东昌府区妇幼保健院耳鼻喉科主任费文轩提醒市民,“红眼病”并不可怕,一旦发生感染,要及时到正规医疗机构就诊,遵医嘱用药。游泳前,市民应该注意佩戴密封性好的泳镜,避免眼睛直接接触泳池里的水,从而避免感染疾病。

同时,费文轩提醒市民,夏季如果长时间待在空气干燥的空调房里,或长时间使用电子产品,眨眼次数减少,容易出现干眼症,此时需要增加房间湿度、注意眼睛的放松休息。外出时,可以通过戴墨镜、戴遮阳帽、打遮阳伞等方式避免阳光直射,减少紫外线对眼睛造成的损伤。

夏日饮水少 女白领患上尿路感染

本报记者 张琪

我们常说“病从口入”,但有些病菌也可以自下而上从尿道口进入体内,进而引发尿频、尿急、尿痛等一系列问题。6月24日,36岁的市民吴晓燕(化名)因尿急、尿道口刺痛,到聊城市第三人民医院(以下简称“市三院”)泌尿外科就诊。

市三院泌尿外科副主任刘宪军为吴晓燕检查后发现,吴晓燕尿常规中的白细胞数值高于正常值,尿培养结果显示为革兰氏阴性杆菌感染——这是尿路感染的典型症状。

吴晓燕很纳闷,自己平时很注意卫生,为什么会尿路感染呢?原来,吴晓燕是一名设计师,平时需要长时间坐在电脑旁办公,有时工作起来顾不上喝水,有了便意,为了不打断工作思路,她也会憋尿。时间一长,她的泌尿系统就出现了问题,从小便刺痛感发展到尿频、尿急、尿痛,且每次小便都会感到腰疼,这才引起她的重视。

“喝水少、常憋尿、出汗多,久坐、少动,这些都容易引发尿路感染。”刘宪军说,尿路感染是尿路上皮细胞对细菌侵入产生的炎症反应,夏季炎热,出汗后私处潮湿,为细菌滋生提供了有利的环境,加上夏天出汗多、排尿减少,不能把细菌及时冲走。另外,炎热天气导致身体抵抗力下降,让细菌有机可乘,所以夏天患尿路感染的人数会增加。女性特殊的身体构造,使得女性成为尿路感染的高发人群。

刘宪军提醒市民,炎热夏季要多饮水,每日饮水建议2500ml左右;不憋尿、多排尿;注意保持肛周、会阴等卫生清洁,尤其是在月经期、产褥期等;女性在如厕后应注意卫生清洁,避免细菌从肛门传到尿道;内衣应以全棉为佳,应每日换洗,最好在阳光下晾晒、杀菌;少吃辛辣食物,多吃蔬菜水果;避免久坐,适当参加户外活动锻炼身体,提高自身免疫力。

