

这些健康“隐患”，请当心！

安徽疾控发布暑期健康提示

星报讯(记者 马冰璐) 7月,热浪与暑假一同来袭,闷热潮湿的天气成为细菌、病毒和蚊蝇等病媒生物的温床,食物易腐败变质。7月1日,安徽省疾控中心提醒,加强暑期儿童安全监管,做好霍乱等肠道传染病、发热伴血小板减少综合征、登革热、食物中毒及高温中暑的预防。

暑假安全提示

防溺水: 家长要加强监管,在水域附近,如河边、池塘、游泳池等,不要让孩子离开自己的视线范围。**旅行安全:** 在旅行前,要对孩子的身体状况进行评估。提前做好出行规划,了解旅行目的地有无极端天气或传染病疫情。**居家安全:** 教育孩子不要在室内使用明火,避免引发火灾,教育孩子正确使用电器,不要随意触摸电源插座、电线等,防止触电事故的发生。

卫生防病提示

肠道传染病是病原体经口侵入肠道引起感染而导致的一组传染病,主要表现为恶心、呕吐、腹

痛、腹泻等。常见的肠道传染病包括霍乱、细菌性痢疾、伤寒等。**预防措施:** 保持良好的手卫生,注意饮食卫生,注意饮用水安全。保持居室环境卫生。

发热伴血小板减少综合征主要通过蜱虫叮咬传播,也可经接触患者及病死患者血液、体液及污染物传播。临床主要表现为发热、血小板及白细胞减少,伴随乏力、食欲不振、恶心、呕吐等症状。**预防措施:** 清理居住地杂草,进入蜱类主要栖息地如草地、树林等环境中,应避免长时间坐卧,穿着浅色长袖衣裤,扎紧裤脚、袖口,不要穿凉鞋,使用含有避蚊胺的驱虫剂。外出返家后要检查外套、背包和宠物体表是否有蜱虫附着。

登革热主要经伊蚊叮咬传播,典型症状包括突发高热、严重头痛、眼球疼痛、肌肉和关节痛、皮疹等。**预防措施:** 防蚊灭蚊,清除积水,前往登革热流行地区时,要提前了解当地疫情动态,做好防蚊措施,返回后,若两周内出现疑似症状,应立即就医并告知医生旅行史。

食物中毒是指摄入含有生物性、化学性有毒有害

物质的食品后,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。通常在进食后短时间内发病,具有潜伏期短、发病急、症状明显等特点。常见种类主要为细菌、真菌、动植物和化学性食物中毒。**预防措施:** 正确选购食品,做好食品储存和加工,外出就餐注意卫生条件。

高温中暑是指在高温和热辐射的长时间作用下,人体体温调节功能出现障碍,水、电解质代谢紊乱以及神经系统功能损害症状的总称。轻症中暑可出现头昏、胸闷、心悸、面色潮红、皮肤灼热、体温升高等。重症中暑表现为大量出汗、血压下降、晕厥、肌肉痉挛,甚至发生意识障碍、嗜睡、昏迷等。

预防措施: 尽量避免在正午等高温时段进行户外活动,注意补水,最好选择白开水,也可以适量饮用一些含有电解质的运动饮料。合理使用空调、风扇等降温设备,保持室内通风良好。高温天气驾车出行时,离车前务必确认车内无儿童或宠物滞留,切勿将其单独留在密闭车厢内。

很多病根是在夏天种下的,劝你少做5件事

传统医学认为,夏天自然界阳气旺盛,人体的阳气发散于外,是驱逐体内寒、湿等邪气的好时机。但同时,一些不起眼的习惯,也容易给身体埋下病根儿。

运动时大汗淋漓

不少人认为,运动时出大汗很有成就感,这也是运动效果的一种体现。但在中医看来,汗为心之液,经常出大汗不仅伤阴,也损伤阳气,尤其是耗损心气,不利于健康。本身就气虚的人,更需要避免常出大汗,以免加重气虚症状,表现为自觉没力气、气短、懒言等。

清华大学第一附属医院中医科主任隋晶提醒,运动本身有助提振阳气,但应循序渐进,不能盲目追求强度和出汗,建议以柔缓的运动为宜,如散步、慢跑、太极拳、广播操等。夏天运动可选在清晨或傍晚等凉爽时进行;出汗过多时,可适当喝淡盐水或绿豆盐汤。

出汗后尽量避免吹风,先在常温下待汗液消退后或用毛巾擦干后,再到电扇旁边或空调房内。

水果当正餐

天气越来越热,不少人胃口不好,吃不下饭,把水果当正餐,一顿饭半个西瓜就解决了。这种做法其实很伤身体。

广东省中医院肝病科主任医师池晓玲表示,食物与药物一样,也有寒热温凉、升降沉浮的属性。很多水果都偏凉,吃太多会伤脾胃阳气。

脾胃乃后天之本,它的功能不好,饮食中的水谷精微(营养)就不能被充分运化吸收,生成不了足够的气血,免疫力和身体状态自然就不好。池晓玲提醒,吃水果不宜过量,胃肠功能比较弱、容易拉肚子的人,可以把水果做熟吃。适合做熟吃的水果主要有两类:

质地较硬、维生素C含量也不是很高的,如苹

果、梨、黄桃、李子、西梅、菠萝等;质地较硬,花青素、番茄红素含量也不太丰富的,如杏、橘子、芒果、橙子、山楂等。

出汗后立即冲凉

夏季洗澡次数较多,许多人喜欢冲冷水澡,尤其出汗或刚做完运动时,这对心脑血管很不友好。身体大量出汗时,毛细血管处于扩张状态,如果冲冷水澡,头部血管急剧收缩,可能造成头晕、头痛、眼前发黑。冷水还可能刺激心脏血管突然收缩,同时伴随血压波动,诱发心梗。建议出汗时或运动结束后,不要立刻冲澡,更不能冲冷水澡。洗澡时间最好安排在饭后1小时左右,饱餐及空腹时不建议洗澡。

洗澡水的温度最好与体温接近,即35℃~37℃;对老年人来说,最好不超过40℃。洗澡时间不宜超过15分钟,并注意预防跌倒。

贪吃冷饮冷食

冷饮一般要比身体温度低20℃~30℃,大量摄入会刺激胃肠道,造成痉挛性疼痛,或导致腹痛、腹泻。摄入过多寒凉食物,还会损伤胃的阳气,影响气血生成与运化。

脾胃喜温恶寒,尽量少吃生冷食物,可适当多吃一些健脾养胃的食物,如山药、薏米、红豆、红枣、小米等。

如果一定要吃冰品,最好选在饭后一小时、正午到下午3点时。吃冷饮后,生姜是最好的补救食材,可以喝杯姜茶,也可以吃用生姜做的菜。

空调直吹身体

空调是夏天使用率最高的电器之一,在享受清凉的同时,空调也会带来一些不适:眼睛干涩、鼻子痒、颈椎难受、肩膀疼痛……夏天吹空调、风扇时,尽量避免直吹身体,可将空调设置为自然风、睡眠模式,也可以加个挡板,改变风的方向。

中央空调无法调节风向,可以准备一个长袖衣服或披肩,尤其是在出风口下工作的人,要护好颈部、肩部和腕部。没有自然风对流,室内的空气会越来越污浊、含氧量也会下降,容易让人疲倦、头疼。开空调两三个小时,可以开窗透气半小时,或者给窗户开条小缝,让室内保持新鲜空气。

据《生命时报》官微 受访专家

清华大学第一附属医院中医科主任 隋晶
广东省中医院肝病科主任医师 池晓玲



动态快讯

全省首例!使用蓝激光技术治疗难治性放射性膀胱炎

星报讯(记者 马冰璐 通讯员 张薇) 7月1日,记者获悉,安医大一附院日前创新使用先进的蓝激光技术,为一位饱受6年血尿困扰的放射性膀胱炎患者解决了病痛。据了解,这是蓝激光手术系统在我省首次应用于治疗难治性放射性膀胱炎。

60岁的周女士(化名)6年前患宫颈癌,术后放化疗带来的并发症导致她反复血尿。两个月前,周女士血尿加重,有大量血凝块形成,排尿困难,腹胀。辗转国内多家医院求治,尝试了多种治疗方法,效果均不佳,一度出现出血性休克。经多方打听,周女士家人了解到安医大一附院曾有过类似患者的治疗经验,赶紧前往泌尿外科邹志辉副主任医师门诊寻求治疗。

经过检查,立即进行清除膀胱血块,并输血、高压氧、抗炎、止血、补液及膀胱冲洗等治疗,之后,周女士病情有所稳定,但仍有活动性出血。

经治疗小组严密讨论,决定使用先进的蓝激光技术为周女士进行手术治疗。手术时长不到十分钟。

术后第一天停膀胱冲洗后,尿液颜色依然澄清,复查血常规提示血红蛋白稳定,周女士也于当日顺利出院。周女士及家属对于此次治疗效果十分满意,并送锦旗致谢。

据悉,蓝激光是一种特定波长的激光,对于富含血红蛋白的出血点止血尤其高效和迅速,且精准度高,安全性高,出血少,术后恢复快。放射性膀胱炎是指膀胱因接受放射治疗(放疗)导致的炎症性损伤,它是盆腔恶性肿瘤(如前列腺癌、宫颈癌、子宫内膜癌、直肠癌、膀胱癌等)放疗后常见的并发症之一,可出现下尿路刺激征状(如尿频、尿急、尿痛、夜尿增多),有时甚至危及生命。

此次,安医大一附院泌尿外科首次利用该院牵头上市临床试验的全球首创蓝激光手术系统,结合该院自主知识产权转化的小口径激光电切镜,安全、高效地解决了放射性膀胱炎的血尿问题,为放射性膀胱炎引起的难治性血尿患者提供了一种全新的治疗选择。

