

这些夏日疾病你有木有



近来,天气要么酷暑高温,要么阴沉湿重,记者从合肥各家医院获悉,每日急诊量均在数百人次。比平时多了近一倍。接收的病人中以外伤、车祸伤、心脑血管疾病突发以及中暑为主。专家提醒,暑热天气,要注意防暑降温、自我调节应对高温天气。

苏洁 朱沛炎 程蕾 记者 王松青

情绪也要降降温

小娟因为一点小事跟男朋友吵架,心情焦躁郁闷,于是约了一帮朋友吃饭喝酒解闷。不慎酒力的小娟便有了醉意,伤心之余随手拿起身边的酒瓶子就摔,玻璃碴划伤了手臂,朋友躲避不及也被划伤了,鲜血直流。其他人赶紧将他们送到合肥市滨湖医院急诊科。

近来急诊科每日都要收到十几例外伤的患者,该院急诊科孟令毅主任提醒,天气炎热,人的情绪易躁易怒,及时有效的调整情绪,不要冲动。

胃肠“狂欢”要适当

夏日夜,大排档,喝着冰啤酒、吃着热烤串,尽情享受狂欢。可胃肠不一定能承受这样的“狂欢”。近期,因肠胃功能紊乱、腹泻前来医院就诊的患者明显增多。

合肥市一院胃肠外科文刚主任介绍说,由于夏季气温高、湿度大,病菌繁殖快,食物易受污染,再加上天热人体消耗大、免疫力相对减弱,患病的风险相应增加。预防腹泻等肠道传染病要把好病从口入关,注意勤洗手,养成良好的卫生习惯,努力做好预防工作。

伤风感冒猛“添乱”

“这些天天气闷热,就开着空调睡觉,第二天早晨

起来觉得喉咙发干,头昏昏沉沉,上班时也是鼻涕一把泪一把,真是痛苦。”市民吴小姐最近几天正饱受伤风感冒折磨。

据合肥市第二人民医院急诊内科朱然医生介绍,夏季患感冒的病人甚至比中暑病人还多,长时间使用空调很容易导致感冒。一方面,空调房内空气循环差,病菌的密度比室外高;另一方面,空调房和室外往往存在几度的温差,进出空调房时身体难调节,病菌就有了可乘之机。另外,空调房中空气干燥,易使呼吸道抵御外界病菌能力下降,发生呼吸道感染的几率也会升高。

脑血管疾病要警惕

夏天炎热,出汗量大,老年人易脱水,导致血液黏稠度增加。对患有高血压、高血脂症、冠心病的老年人来说,这无疑是在“火上加油”,输向大脑的血液受阻变得缓慢,发生中风的概率自然增高。

据合肥市二院神经内科朱主任介绍,夏季,脑中风、血管性头痛、脑供血不足和睡眠障碍的患者最为多见。天气炎热易诱发血压波动,还导致情绪紧张,使人体内神经系统紊乱,致使脑血管疾病发作。若装有空调的房间温度调得太低,与外界气温相差悬殊,频繁出入房间,忽冷忽热,会使老人尤其是患有高血压、动脉硬化的中老年人脑部血液循环出现障碍而发生脑中风。

天热,胖娃健康饮食少遭罪

专家支招:大豆混合代餐+适量运动让胖娃告别困扰

暑期以来,除了感冒、发烧、呼吸道感染、腹泻等平时多见的病症之外,带孩子看专科的家长逐渐增多,其中肥胖症患儿的上升比例尤为明显。

儿童肥胖不容忽视

据不完全统计,中国超重肥胖儿童少年已经达到1200万人,占到世界“胖孩儿”总数的十三分之一。对于儿童肥胖问题,巴西儿童肥胖卫生教育部顾问、主要研究体重控制和儿童肥胖的纳撒尼尔·威尼斯基医学博士提出:假期对孩子和家长来说是体重控制的考验也是机会。家长要控制好儿童的生活规律,最重要的是要让孩子“动起来”,杜绝长时间上网或看电视。

健康饮食需对“口味”

威尼斯基博士推荐了国外常用的一些儿童减肥方法,目前国际上认可的以大豆蛋白为主的代餐是一个比较理想的选择。大豆本身就是一种健康食品,蛋白含量

很高,膳食纤维很多。另外,大豆当中的皂甙,可以促进脂肪的分解代谢,有益于减肥。威尼斯基博士同时强调,保证代餐的美味度是吸引儿童主动参与减肥的关键。威尼斯基博士推荐购买大豆混合饮料冲剂后自行添加新鲜蔬果调味,美味的饮料更能让孩子接受并喜爱。

简单制作美味代餐

康宝莱营养咨询委员会主席、“全美最佳医生”得主大卫·赫伯博士在《洛杉矶塑型膳食》一书中特别推荐了“营养奶昔”,即大豆蛋白粉调制的饮料。将两勺大豆蛋白粉,如康宝莱蛋白混合饮料加入水或牛奶、豆浆中,搅拌均匀,一杯可口的营养奶昔就好了。父母还可根据孩子的口味添加各种水果和冰块,放入搅拌机搅拌均匀,不仅营养丰富,还特别美味爽口,清凉解暑。康宝莱蛋白混合饮料含有优质大豆蛋白和多种维生素、矿物质以及其他必需营养素。营养奶昔中丰富的蛋白质可以让孩子产生饱腹感,从而达到代替正餐的作用。

脸上的皱纹长哪里最危险

A 额头皱纹:双手勤按摩

皱纹的暗示:额头上的横向皱纹是一个是否勤于思考的标志。如果前额上的皱纹不连贯,呈波浪状,这样的人很快会出现心绪不宁的情况。

应对方法:做开心的事,为自己缓解压力,没事的时候用双手在额头轻轻舒展按摩。

B 眉间皱纹:每天十粒甜杏仁

皱纹的暗示:两眉之间的皱纹俗称恼怒纹,当人们全神贯注地沉思或生气时,两眉之间就会出现恼怒纹。另外,眉间纹还可能是鼻窦不太好的征兆。

应对方法:每天吃5-10粒甜杏仁,这种食物被誉为最佳的神经食粮。

C 脸颊皱纹:荤素宜搭配

皱纹的暗示:如果右脸比左脸的皱纹深,大概是肝脏不好。面颊出现斜纹,查查有无高血压。如果颧骨上出现镰刀形皱纹,脚上可能有病。

应对方法:饮食上注意荤素搭配,常从事一些适度的运动。对于面部皮肤本身,应注意保湿和去角质。

D 眼下皱纹:多吃碱性食物

皱纹的暗示:眼睛下部的皱纹是肾脏和膀胱排除体内毒素能力的标志。眼睛下面出现半月形皱纹,是肾、膀胱和心脏有病的征兆。

应对方法:多吃碱性食物,多喝水。为使眼睛下的薄皮不过早松弛,应及早使用合适的眼霜。

夏季凉席 每天一擦每周一晒

夏季有的人睡凉席后,出现红斑、丘疹,奇痒难忍,有的搔抓后还出现红肿、溃烂等感染症状,这种病称为凉席皮炎。为避免这种情况,夏季使用凉席要每天擦抹,并保持干燥,室内要保持通风,为了防止螨虫,最好每周清除一下皮屑,随后再用水擦洗,并放到阳光下暴晒数小时,这样能将肉眼不易见到的螨虫、细菌及其虫卵杀死,做到“一天一擦洗,一周一晾晒”。

“三伏天”也要沾点“荤”

“三伏天”在一年中气温最高,并且潮湿闷热。但需要提醒的是,夏天饮食不可太凑合,要多吃点蛋白质和B族维生素丰富的肉类和蛋类食物。

在高温环境下人体新陈代谢率增加,加上天气炎热人出汗多,如果饮食再跟不上,极有可能会引起负氮平衡,出现腰酸背痛、头昏目眩等症状。因此,夏天蛋、奶、鱼虾、豆制品等低脂肪优质蛋白的摄入量应适量增加。

在烹调方面,凉拌、清炒是夏季最佳吃法,能最大程度地保持蔬菜的营养;再辅以适量的醋、酱、葱、姜、蒜和芥末,可促进食欲和消化外,还抑菌、降脂、调血压。西瓜、苦瓜、冬瓜、黄瓜、丝瓜、番茄等瓜果类果蔬有利尿补水的作用,是首选祛暑食物。

此外,入伏饮食还要注意增加营养,食物以易消化为宜,少吃油腻和辛辣的食物,少饮酒、少抽烟。

吃火锅加蒲公英 天热不上火

朋友过生日,选择去火锅店,这让我很费解,大夏天吃火锅真是无法想象,但营养专家说,夏天吃火锅其实也是一种养生之道。只要选对了食材,选对了底料,夏天吃火锅照样能养生。

夏天的饮食首先要补足水分、盐、钾、钙、镁等微量元素及维生素。在火锅料中应多配绿色蔬菜、豆腐、鸡蛋、瘦肉、鱼肉、鸡鸭肉、猪肝、茄子、黄瓜、苦瓜、冬瓜、竹笋、蒲公英等,可刺激食欲,开胃、补脾胃,帮助消化,而且还能给人体提供丰富的氨基酸、维生素等,可提神醒脑,消除炎热疲劳。

食用火锅后稍稍休息,再饮一杯冷饮可以少患腹泻、痢疾等疾病。夏季细菌容易繁殖传播,应在火锅料中多配蒜和醋,蒜和醋具有杀菌和抗病毒感染的作用,以确保身体健康。

我省招标 基本药物质量可靠 药物不良反应率最高下降60%

星报讯(冯立中 程蕾 记者 王松青)记者从省卫生厅获悉,实施基本药物制度后,我省基层医疗机构使用的国家基本药物和省补充药品质量可靠。全省城市社区卫生服务中心、服务站报告的基本药物不良反应较上年同期下降66%;乡镇卫生院报告的基本药物不良反应较上年同期下降了60%。

针对基本药物制度实施中出现的问题,如采购行为不规范,采购计划编制不合理,发送订单过于频繁,药品还款不及时,部分基层医务人员合理使用基本药物水平不高等,安徽省也提出了相应的整改要求,以确保基本药物制度得到更好地落实。