教你预防常见『夏季病』

夏季来临，气温逐渐升高，因为出汗多、胃口差，老人会出现疲惫乏力等状况，潮湿闷热的环境容易导致老人烦躁、失眠、情绪不稳定。值得注意的是，夏季是老人患病高发期，但若在日常生活中注意防范，便可避免这些疾病。

由于夏季天气炎热潮湿，致病微生物大量繁殖，导致食物变质，因此，夏季常易发生消化系统疾病，主要有：传染性肠道疾病如细菌性痢疾、伤寒等；进食变质食物后引发食物中毒；进食冰冻食物引起肠胃溃疡、出血等。在夏天不宜过于贪凉，损伤肠胃。老年人饮食上要注意卫生，不饮生水，尽量不吃隔夜菜，在饭店进餐时要选择干净卫生的地方，餐具要注意消毒。变质的食物应果断丢弃，千万不要抱着侥幸心理继续食用。

体温调节能力较差的人易发生中暑。中暑后，轻者出现头晕、口渴、头痛、多汗等症状，重者可发展为昏迷伴有四肢抽搐，甚至危及生命。因此，夏季应尽量避免在高温或不透风的环境下运动，可适当服用预防中暑的药物。此外，出汗后要及时补充盐和水分。出现中暑症状要及时远离高温环境，补充淡盐水并使用物理降温，严重者要及时送往医院治疗。

长时间使用空调等会引起机体抵抗力下降。经常由炎热环境骤然进入气温较低的空调屋内，容易引发感冒。在夏季要保持心情愉快和睡眠充足，多饮水，多吃水果、蔬菜，饮食清淡，以提高机体抵抗力。不要对着空调或风扇的出风口休息，不宜紧闭门窗长时间开空调，应当适时开窗通风。

夏季蚊虫较多，皮肤容易招蚊虫叮咬，引发虫咬性皮炎。夏季天气潮湿出汗多，汗渍容易让细菌在皮肤上繁殖，形成各种癣、皮疹等，夏季还易患湿疹。因此，夏季饮食宜清淡，不宜过量食用辛辣刺激类食物。去蚊虫较多的地方时尽量不要露出过多皮肤。要勤洗澡、清洁双手、更换衣物。 **来源：学习强国**

夏季跑步应注意什么？

了解自己的心脏

参加长距离跑步，比如马拉松比赛等，赛前要对自己的身体情况有清晰的了解，提前做一次全面身体检查，特别是心脏检查。在训练时要循序渐进，突然高强度的跑步容易导致意外发生。

避免热痉挛

热痉挛指人在高温的环境中进行强体力劳动或剧烈运动后，汗液排出过多导致体内血钠浓度降低，出现肌肉疼痛性痉挛的现象。为了避免热痉挛，跑步者应该在运动前后和运动中适量饮水或饮用运动饮料，以补充水分和电解质。

穿宽松的浅色系衣服

宽松、浅色的衣服可以抵挡阳光中的有害射线，让身体保持凉爽。太阳镜可以保护眼睛，防水、防汗的防晒霜可以避免皮肤被晒伤。

调整锻炼

高温天气下需要放慢跑步速度，可以把一次跑步分为几个部分，并增加休息和恢复的时间。

选择清晨或傍晚时段

跑步时间最好选在清晨或傍晚，避开烈日照射，跑步时长要根据自身的能力逐渐增加，循序渐进。

注意补水

不同的温度和湿度会影响人体汗液的流失速度。不要感觉到口渴了才喝水，应在运动一段时间后及时补水，以防脱水。 **来源：学习强国**

疫情期间居家消毒，这六大误区要避开

家中每天都必须进行消毒？不一定！

家庭防护应以清洁为主，消毒为辅。

如果所在小区无新冠病例，家中没有外人到访，也没有自我隔离的疑似症状者，那么做好日常清洁，无需每天都消毒。

不合理的消毒方式不仅起不到杀灭病毒的作用，反而可能会造成对身体或环境的伤害。

消毒剂浓度越高越好？并不是！

消毒剂浓度过高或过低都达不到应有的消毒效果。

市售消毒剂应该按照说明书标签进行稀释后使用，消毒使用酒精应选用75%的浓度。

强效消毒液一般具有很强的刺激性，浓度过高可能会对人的口腔、呼吸道、肺部等部位造成刺激，甚至有引发器官、组织受损的风险。

不同类型消毒剂可以混用？不可以！

两种及以上消毒剂混合使用，极易产生化学反应，可能造成伤害。

84消毒液和酒精混合后产生的氯气，会刺激并损坏呼吸道，当浓度达到3000毫克/立方米时，能致人死亡。

84消毒液与洁厕剂混合，会产生有毒气体，刺激人体咽喉、呼吸道和肺部而引发中毒。

免洗手消毒液替代流动水洗手？不能完全替代！

免洗手消毒液含有杀菌成分（以醇类为主），有一定的消毒效果。但消毒成分往往具有一定的刺激性，有可能造成皮肤过敏反应。

如果有条件，尽可能还是用流水洗手，配合使用肥皂或洗手液，认真清洁指尖、掌心、手腕各个部位。

餐具用开水烫一烫能消毒？保证时长才有效！

家用餐饮具等可用沸水消毒10分钟。

餐饮具一定要全部浸没在沸水里。

餐饮具清洗消毒后，存放时要注意保持干燥。

消毒剂用完随手放？这样不行！

化学消毒剂多属易燃、易爆、易腐蚀性物品，存放和使用过程中应注意安全。

应放置于避光避热的阴凉处，确保儿童不易触及。用于消毒的抹布或其他物品，在使用完后应用大量清水清洗后放通风处晾干。

每次购买消毒剂不宜过多。存放消毒剂的容器必须有封闭盖子。单瓶包装不宜超过500毫升。

来源：光明网

怎样预防和治疗“沙土皮炎”？

沙土皮炎医学上又称为“摩擦性苔藓样疹”。位于宝丰步行街北头东侧的陈君霞诊所陈医师说，这个病有一定的特殊性，多见于2-7岁的孩子们，其发病机制与多次摩擦刺激有关，如孩子们玩橡皮泥、沙土、玩肥皂泡等，也包括地毯、毛毯、衣服摩擦等。但也有专家认为日晒因素同样不容忽视。这个年龄阶段的宝宝们自主能力差、活泼好动，不注意接触的方式与姿势，所以只要裸露在外的皮肤与摩擦性物质频繁接触就会导致本病的发生。

陈医师说，患儿以学龄前儿童居多，好发于春夏及初秋季节。皮诊为单一性疹型，为帽针头至小米大淡红色扁平或半球形丘疹，数目较多，常密集成簇，呈轻度苔藓样变，边缘有散在丘疹。皮疹常对称分布，多见于手背、腕部、前臂伸侧，也可向其它部位扩展，如肘、膝、上臂、大腿或躯干。躯干部皮疹常散在分布。本病呈慢性经过，可复发。全病程内皮疹均处于干燥状态，无水疱、糜烂及渗出。一般无自觉症状。有的孩子会感觉瘙痒，不自主地搔抓，但这样可能会使皮疹发生变化，继发苔藓样改变，使得皮肤变厚、变粗糙。

了解这么多该如何治疗呢？

陈医师说，首先尽可能减少局部刺激，劝说小儿不要玩沙土、肥皂泡沫，避免接触毛、化纤类品，不要用热水烫及搔抓。全身治疗可以使用扑尔敏和维生素A、B等，局部治疗外抹可以使用美肤乐、敏家小儿霜等。中药泡洗可以用苍术、薏仁、山药、金银花、连翘、苦参、丹皮等药物外洗敷都可。 **（真真）**

近日，气温持续上升，炎热干燥，市民宜多饮水。天津市中医一附院推拿科医师田少飞介绍一款疏肝降火可自制的花草茶，市民不妨试试。

市民可以用玫瑰花10克、山楂10克、菊花10克、冰糖少许，用80℃左右开水冲泡，静置5分钟后制成玫瑰山楂菊花茶饮用。其中，玫瑰花具有疏肝理气、化血散瘀的功效，同时具有美容养颜、调经止痛、抗抑郁的作用，有助于缓解胸胁满闷、胁肋胀痛、情绪抑郁、月经不调等问题。山楂具有消食化积，活血化瘀的功效，还能消化油腻肉积，促进胆固醇排泄而降血脂，有助于甩掉养了一冬的赘肉。菊花具有清肝明目，平降肝阳的作用，有助于缓解头晕目眩、头痛头胀、急躁易怒等症状。

这款花草茶适合大部分人群饮用，尤其适合爱美女性。需要注意的是，孕妇、脾胃虚寒者、血脂过低者、经量过多者不宜饮用。 **来源《生命时报》**

县医疗健康集团中医院名医推介

刘建奇，主治医师，外科主任。河南省中西医结合周围血管外科委员会委员，平顶山市医学会胃肠、肝胆外科委员会学组委员；平顶山市医学会骨科学会委员。

主要擅长：胆囊结石、静脉曲张、乳腺肿块的微创手术，疝气无张力修补手术，骨折及关节脱位手术，甲状腺疾病、乳腺疾病、颈肩腰腿痛的中西医结合诊治等。

坐诊地点：县医疗健康集团中医院新院区门诊楼一楼外科诊室（2）

坐诊时间：周一到周五全天、周六上午

联系电话：13803754096

值班总编：梁国强 本报地址：县融媒体中心六楼 编辑部电话：7065556 运营部电话：7065557 投递部电话：15639976822 法律顾问：陈鹏阁 电话：15037595699