

国家疾控局发布健康提示——

警惕儿童中暑，从六方面做好预防

当前,北京、河北等地遭遇持续高温天气。国家疾控局发布健康提示,提醒儿童中暑非小事,家长们要了解预防儿童中暑、识别中暑症状以及怎样照顾中暑孩子的知识。

北京儿童医院主任医师王荃表示,儿童、孕产妇、老年人、慢性基础性疾病患者以及户外作业人员等人群,更容易发生中暑,需格外加强自身健康防护。尤其是儿童的身体和成人有所不同,他们新陈代谢快、汗腺发育尚不成熟、体温调节中枢还在发育中,因此更容易中暑。

如何预防儿童中暑?根据健康提示,要关注六大方面,包括合理安排户外活动和地点,高温、高湿天气时,应在凉爽室内活动;穿着轻薄、宽松、浅色、透气的衣服,及时更换被汗浸湿的衣物;保证孩子喝足够的水,以水或电解质饮料为适宜饮品;多吃清淡易消化的食物;保证孩子有充足的休息时间;目前医学上没有公认的药物可预防中暑,家长们不要给孩子服用“防暑药”。

专家介绍,中暑分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑等阶段。在高温、高湿环境暴露后,孩子们一旦出现疲乏无力、头晕头痛、口渴多汗、恶心呕吐、面色苍白、心率增快、脱水等症状时,提示可能要发生中暑。

怎样照顾中暑的孩子?健康提示明确,如果发现儿童有中暑症状,应采取“一搬、二降、三补、四转”的原则进行处置:

搬运即迅速让孩子脱离高温、高湿、封闭及阳光暴晒的环境,将孩子转移至阴凉通风的地方;降温是中暑急救时最重要的措施,在发现中暑30分钟内应尽快将体温降至40摄氏度以下,降温方法包括脱掉衣物、温水擦浴全身、用风扇或空调增加散热等;儿童中暑常伴有脱水及电解质紊乱,应少量、多次地给孩子喝一些常温水或电解质饮料;对于重型中暑者,尤其是伴有高热、意识不清、抽搐等神经系统症状的儿童,应立即送到就近医院就诊。

来源:人民日报



中医学认为“暑为阳邪”,应用清凉剂解之。喝什么饮品既清爽消暑,又能缓解身体的小问题?为此,人民网采访了江苏省中医院药学部主任中医师庞会明。

清暑化湿——三鲜茶

适用人群:夏季暑湿导致出现胸闷不舒、头晕目眩、食欲减退等症状的人群。

材料:鲜广藿香、鲜佩兰各10克,鲜薄荷20克。做法:将所有材料洗净切碎,加水煎煮或用沸水冲泡。功效:发散祛邪,芳香化浊。

降火敛疮——竹叶茅根茶

适用人群:夏季热盛导致出现头昏脑涨、烦躁口渴、小便短赤、口腔溃疡等症状的人群。

材料:淡竹叶、白茅根各10克,冰糖适量。做法:将所有材料洗净,加水煎煮10分钟,滤渣后饮用。可按个人喜好加入冰糖调味。功效:生津利尿,缓解牙痛、口腔溃疡等症状。

温胃止呕——姜枣茶

适用人群:长期待在空调房或过食生冷,导致出现恶寒、胃胀、纳差、呕恶等症的人群。

材料:生姜1块,大枣3枚。做法:生姜洗净后切丝,大枣纵向切开,所有材料加水煎煮15分钟。功效:祛风散寒,健脾温中。

生津止渴——五味枸杞饮

适用人群:夏季自觉困乏无力、出汗较多、口干、心悸失眠的人群。

材料:五味子6克,枸杞子8克。做法:将所有材料洗净,加水用火煎沸,滤渣后饮用。功效:益气生津,宁心安神。

止汗安神——乌苓饮

适用人群:适合于胃口差、口气大、出汗较多、睡眠不安的人群。

材料:乌梅、麦冬各5克,茯苓10克,陈皮2克,冰糖适量。做法:将所有材料洗净,加水用火煎沸,滤渣后饮用。可按个人喜好加入冰糖调味。功效:开胃消食,敛汗止渴。

专家提示:以上茶饮用到的部分材料,可到正规药店或医院药房购买,存放方式以密封、防潮、防晒为宜。

中药茶饮并不能取代药物,同款茶饮一般不会四季长期服用,需要根据茶饮功效、服用时令及服用者的体质进行选择。

有高血压、糖尿病、心脏病、肝病、肾病等慢性病严重者,儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱者都应在医师指导下服用。来源:人民网

健康教育宣传栏

指甲月牙少代表身体不健康?

这种说法不正确。月牙的大小及多少与人体的新陈代谢有关,并不能反映人体健康状况。

月牙其实就是新长出来的角蛋白细胞,是伴随着指甲生长自然形成的。而指甲是死去的、变硬变透明的角蛋白细胞,指甲生长的过程,就是新的角蛋白细胞不断取代死去的角蛋白细胞的过程。有的人长得快,有的人长得慢。换句话说,所谓的月牙其实就是新的指甲。因此,月牙越多身体越健康、越少则身体越差的说法是错误的。

因为每个人都会会长新指甲,只不过有些人的月牙比较明显,而有些人的甲基长得靠后,或者指甲生长速度偏慢,看起来像是没有月牙,其实它只是藏起来了。

来源:中国新闻网



夏季养生莫贪凉

立夏之后,天气炎热。有人喜欢长时间待在开空调的房间,有人从冰箱里取出饮料就喝……这些贪凉的习惯容易损伤人体阳气,减缓人体新陈代谢,把本应调节体温的汗液滞留在体内,从而导致“空调病”或者胃肠疾病。所以,夏季养生不要贪凉,不要长时间吹空调,应适当出汗调节体温和排出代谢废物。从冰箱里拿出的食物,要在室内放1小时后再吃,避免生冷食物刺激胃肠道。

立夏之后,昼长夜短,很多人夜间睡眠不足。因此,中午尽量小睡一会儿,哪怕闭目养神也好。中医认为,养神在于养心。午睡前做转眼睛的练习(双目从左向右转,再从右向左转,然后紧闭片刻,再迅速睁开眼睛),不仅可以提高午睡质量,还能促进眼部血液循环,从而达到缓解眼睛疲劳的效果。有睡眠障碍者要保持精神放松,进行适当的体育锻炼,以促进血液循环、提高睡眠质量。

高温天气容易中暑,中午前后尽量减少户外活动,出门最好打伞、戴帽子避免光照。同时,要适当多喝温开水。体力劳动者出汗多,要在温开水中加入少量食盐以补充盐分。饮食尽量清淡,少食油腻和辛辣等上火的食物。可适当多吃冬瓜。冬瓜是家常蔬菜,可烹调多种菜肴。冬瓜性凉,具有清热解暑、生津止渴的功效。来源:人民日报

美研究称

私家车内空气可能有致癌物污染

美国杜克大学研究人员近日发表在《环境科学与技术》杂志上的一项研究称,私家车内空气可能会受到已知或怀疑能致癌的阻燃剂的污染。制造商通常将这些化学物质添加到座椅泡沫和其他材料中,以满足阻燃标准。

研究人员表示,考虑到驾驶员平均每天要在车内至少待1小时,这一问题具有重大的公共卫生意义。对于通勤时间较长的人以及儿童乘客来说,这一点尤其令人担忧。

研究人员在来自美国各地的101辆汽车的车内检测到阻燃剂。其中99%的汽车含有磷酸三(1-氯异丙基)酯。这是一种阻燃剂,正在接受美国国家毒理学计划调查,为疑似致癌物。大多数汽车还有其他有机磷酸酯阻燃剂,包括三(1,3-二氯-2-丙基)磷酸盐和三(2-氯乙基)磷酸酯,这两种都是美国加州65号提案指出的致癌物质。这些阻燃剂也与神经和生殖系统损害有关。

研究还发现天气变暖与阻燃剂浓度升高有关,因为较高的温度会增加座椅泡沫等部件的排放量。

研究人员强调,通过打开车窗并将车停放在阴凉处,或许可以减少车内阻燃剂的暴露,但真正需要的是减少汽车中添加的阻燃剂数量。来源:人民网