

国家卫健委——

暑期旅行要做好健康攻略

7月22日是二十四节气中的大暑。当天,国家卫生健康委召开新闻发布会,介绍相关健康知识,回应公众关切。

夏季是旅行的高峰季节。正值暑假,不少家长带着孩子出门旅行。公众可从哪些方面提升旅游的质量与体验感?

江苏省中医药发展研究中心主任中医师黄亚博介绍,大暑时天气最为闷热,经常出现“桑拿天”,容易造成头晕、心悸、胸闷、大量出汗等症状。另外,由于贪凉饮冷、暑湿过盛,夏季时也易发生腹泻等肠胃疾病。老人、儿童和体虚气弱的人群应减少户外活动,出门时尽量避开高温时段,不能长时间暴露在阳光下,防止中暑。在起居方面,要保证规律且充足的睡眠。要特别注意养护脾胃,饮食方面要以清淡和容易消化的食物为主。

中国疾控中心研究员常昭瑞提醒,旅行前要重点关注目的地传染病流行情况,提前做好防范,境外游前要接种必要疫苗,合理安排出行。境外游返程时要主动配合做好人

境检疫,如实填写健康申报卡。做好2至3周自我健康监测,如果出现发热、头痛、肌肉骨骼痛、皮疹等不适症状,要及时就医,并告知境外旅居史。提前了解老人、孕妇、慢性病患者等同行者健康状况,由医生进行健康状况评估后再决定是否出行。

夏季也是蚊虫生长发育的活跃期。常昭瑞表示,户外活动前可使用含有0.5%氯菊酯的产品处理衣服和装备,活动时多次喷洒以维持保护效果;同时使用含有柠檬桉或避蚊胺成分的驱虫剂涂抹裸露皮肤。在野外,要尽量避免在草地、树林等蚊虫主要栖息地中长时间坐卧。尽量穿浅色长袖长裤、包脚的鞋,扎好领口、袖口和裤脚,不要在草地、树木上晾晒衣服。进入室内前要及时检查外套、背包、宠物身上有无蚊虫附着,检查头发、耳后、脖颈、肘窝、腋窝以及腹股沟等容易隐藏蚊虫的部位。如有蚊虫叮咬皮肤,要尽快前往医疗机构寻求专业处理。

来源:人民网

夏季腹泻高发

专家支招这样预防



一到夏季,许多人感觉自己的肠胃变“脆弱”了,动不动就会腹泻。天津医科大学第二医院感染疾病科副主任医师吴存瑾在接受人民网记者采访时提示,夏季是腹泻的高发季节,要注意食物和饮用水的卫生安全。

“如果粪便特别稀薄,超过正常含水量,或次数大于每天3次,排便量超过每天200克时,可定义为腹泻。”吴存瑾介绍,腹泻一般包括感染性腹泻和非感染性腹泻。夏季腹泻以感染性腹泻为主,常见的病原体包括志贺菌、肠致泻性大肠杆菌、沙门菌、诺如病毒、轮状病毒等。另外,进食生冷食物过多、过快或腹部受凉,会使较为脆弱的胃肠黏膜受到刺激,造成胃肠道的应激反应,也会引起腹泻。

“腹泻可表现为稀便、水样便、黏液便、脓血便或血样便。同时可伴有腹痛、恶心、呕吐、腹胀、食欲不振、发热及全身不适等。病情严重者,可以因大量丢失水和电解质而引起脱水、电解质紊乱,甚至休克或死亡。”吴存瑾说。

吴存瑾表示,针对腹泻常用的治疗药物主要分为四类:口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂。治疗腹泻需要对因对症用药,应在医生指导下服药。老年人、儿童以及重症患者,发生腹泻应及时就医。

那么,夏季该如何预防腹泻呢?吴存瑾建议,预防腹泻可以从注意饮用水卫生、食物生熟分开、培养良好手卫生习惯、减少与肠道传染病患者接触等入手。高温可杀灭致病微生物,饮用水宜煮沸后再饮用。饭前、便后要洗手。生食食物一定要洗净,尽量减少生冷食品的摄入。生熟刀板要分开,餐具要煮沸消毒后再使用。

“夏季吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长。冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌,因此存放在冰箱中的食物需要热透后再食用。”吴存瑾提示。

来源:光明网

隔着玻璃晒太阳还能补钙吗?

很多人都说晒太阳可以补钙,这是真的吗?

晒太阳确实对钙的吸收有很大好处,主要在于增加日晒可以有效补充人体所需的维生素D,而维生素D在钙的吸收和骨骼的构建、减少骨丢失等方面具有重要的作用。

同时,晒太阳也是有讲究的。日光照射皮肤是最经济有效的补充维生素D的方式,人体所需90%的维生素D均由皮肤合成,如果要合成足够量的维生素D,根据时间、季节、纬度、皮肤颜色等方面的不同,需要在日光下充分暴露四肢5至30分钟,每周至少两次日晒,时间越远离正午、温度越低的季节、纬度越高,皮肤颜色越黑,则日晒需要的时间越长。

日晒时间的选择,一般可以遵循影子原则,如果影子的长度超过身高,则日晒可能无法起到应有的作用,所以尽量不选择清晨或夕阳时段。此外,还需要注意的是,隔着玻璃或者涂防晒霜后也会减弱日晒的合成作用。

来源:学习强国



如何更好健步走

时下,健步走成为许多人喜爱的锻炼方式。专家表示,如果方法不对,健步走也可能会导致身体不适,甚至损伤骨骼、肌肉系统。

健步走并不是走越多越好、越快越好。北京大学第三医院运动医学科副主任医师梅宇介绍,健步走对膝关节健康有益,膝关节里软骨的健康,很大程度上决定了膝关节的健康程度。软骨的健康依赖关节的活动度,但走路过多可能加重软骨的负担,造成过度磨损,损伤关节。建议每次健步走30—40分钟,步频每分钟100—120次。

健步走应该摆臂。梅宇说,健步走时,身体重心是不稳定的,需要借助摆臂来平衡重心。当步频和步幅增加时,身体更倾向不平衡,更应该增加摆臂的幅度,让走

路更稳当。此外,摆臂可以锻炼上肢和脊柱的肌肉。

健步走之前也需要适当热身。梅宇表示,健步走时,运动时间要够长,步幅、步频要达到一定的强度,因此要在运动前将身体调动起来,也就是热身。热身能让关节灵活,肌肉舒展,防止肌肉拉伤,调整呼吸和心率,逐渐适应接下来即将开始的中等强度运动。

如何选择一双合适的健步走鞋?梅宇说,鞋底需要有一定厚度和弹性,鞋帮有一定支撑力,足弓部有支撑,鞋前掌要薄、要软。不建议穿新鞋进行长距离的健步走锻炼。新鞋比较“板脚”,因为新鞋与脚的长度、宽度等会有一定差异,需要逐渐适应。可以先通过遛弯等短距离的活动,适应新鞋后,再作为健步走鞋。

来源:光明网

提防「假中暑」趁热「捣乱」

除了中暑,高温天气容易诱发心脑血管等疾病,有一些疾病早期的症状跟中暑比较像,也需要提高警惕。北京地坛医院急诊科副主任常宇飞就来跟大家介绍三种容易拿中暑当幌子的疾病。

急性心梗 高温季节,中暑和急性心梗都是高发疾病,两者发病早期有许多相似之处,如胸闷气短、面色苍白、大汗淋漓、乏力等。

与中暑不同,急性心肌梗死的主要症状是胸部疼痛,可能伴有肩背部等全身不适,心电图有特征性和动态变化。一旦出现上面说的症状,别轻易做“中暑”的判断,可以先将怀疑“中暑”的人迅速转移到阴凉通风的地方休息,如果配合其他消暑措施后,症状还是没有好转,您就要考虑到医院诊治了,千万不能掉以轻心。

很多人觉得冬天才是心脑血管病的高发季节,夏季心脑血管病发病率会比较低,其实这是个误区,持续高温会引起人体调节功能紊乱,血压以及血糖会产生波动,对人体健康的主要影响是诱发急性心脑血管疾病。高温天气,因为人体出汗多,如果没有及时补充水分,导致血液黏稠,也容易引发心梗。特别是50岁以上、本身有基础疾病的人,更应加强防范,定期到医院检查,不可自动停药或者增减用药量。

糖尿病酮症酸中毒 常宇飞介绍,糖尿病酮症酸中毒是糖尿病的一个急性并发症,早期的表现就是食欲不振、恶心、呕吐,逐渐发展到皮肤潮红、烦躁不安,以致发生昏迷。

所以,夏天如果出现了“中暑”症状,未规律口服降糖药物或注射胰岛素,血糖异常升高,经常规处理后症状不能缓解的人应考虑到该病,及早就诊。

低钾血症 低钾血症的早期症状也与中暑相似。而识别到底是低钾血症还是中暑,主要是看体温和进食后情况,低钾血症体温基本正常,而中暑的人体会异常升高。还有如果低钾血症病情不严重,及时补充含钾食物,症状可明显缓解,但中暑不会因为进食而有所缓解。

来源:人民网

健康教育宣传栏