

玩水消暑更易晒伤

“水折射”会加倍日晒,去海边做好防晒措施

夏日里气温飙升,很多人选择去海边,或水上娱乐项目消暑。室外阳光毒辣,不采取任何防晒措施,可能会使皮肤受伤,尤其是在水边玩耍,更容易被太阳灼伤。不同肤色的人在防晒霜的选择上也有讲究,同一种防晒霜,不见得适合每个人。



水中消暑应做好防晒措施

市民吴女士在周末领着儿子去水上乐园玩耍,爱子心切的她生怕儿子会晒伤,专心给儿子涂抹防晒乳却顾不上自己。尽情玩了一天,晚上她开始觉得面部、身上有火辣辣的感觉,白天暴露部位都变红了,于是她便

在脸上、身上都贴了一层修护面膜,“第二天肩膀都能撕下来一层皮,就是晒伤了。”有关专家说,夏天因晒伤前来就诊的病人特别多,“不少都是在海边玩,因为没做好防晒措施而被晒伤的。”据介绍,

晒伤程度轻的会有红斑的感觉,而程度严重的会起一大片红肿的水泡。夏天在水中玩耍往往会比在陆地上更容易晒伤,“被泳衣遮盖之外的皮肤,很容易晒伤,由于水的折射原理,即使身体会感觉凉爽,但

人却容易被晒伤晒黑。”轻度的晒伤可以在医生的指导下抹一些激素软膏,涂抹芦荟胶也可以起到消炎的作用。如果身上被晒伤的面积大,程度严重,还是要到专业医院在专业医生的指导下用药。

白皙皮肤易晒伤 深色皮肤易晒黑

夏天跟防晒相关的产品卖得很火热,可一旦到了冬天,大家则认为防晒工作可以停止了,事实上,一年四季防晒都是不得不做的工作,这不仅仅是为了不被晒黑,更是为了皮肤不被阳光和紫外线所伤,市

面上的防晒喷雾和防晒乳液,虽质地不同,但其作用相同,可以根据自己的喜好来选择使用。专家说,由于白皙皮肤和颜色较深皮肤的特点不同,因此在面对夏天毒辣的阳光下,

也有不同的特点,“皮肤本身比较白皙的人比较容易晒伤,就要选择防晒指数较高的防晒霜,相反皮肤颜色较深的人反而容易一晒就黑。”皮肤颜色深的人黑色素作用活泼,能吸收有害的紫外线,一晒太阳就会

变黑,而白皙肤色的人本身黑色素很少,就算晒到太阳也不会太黑,不过对紫外线相当敏感,如果肤色泛红就像轻微烫伤般,最好能擦防晒产品的同时,又戴帽子。



● 两类人群易被虫咬

市民刘女士最近就被虫咬性皮炎困扰。“一开始只觉得耳朵痒,就挠了几下,没想到,第二天起来,左耳朵起了红红的大硬包,还流脓。”到医院就诊后,刘女士被诊断为虫咬性皮炎。一个星期过去了,虽然也抹了药膏,但耳朵还是流脓、流血。“耳朵特别疼,晚上都不敢侧着睡。”

市民赵女士说,2岁的儿子最近也患上了虫咬性皮炎。

闷热潮湿天小心“虫咬性皮炎”

最近的天气可以用潮湿闷热来形容。几天的阴雨天,紧接着是几天的桑拿天,容易使蚊虫滋生。有不少市民发现,一觉醒来,身上忽然就起了“红包”。笔者从一家皮肤病防治院了解到,近日虫咬性皮炎患者占门诊量的10%-20%。

“孩子早上睡觉起来,发现两个耳朵又红又肿,特别心疼。”赵女士说,平时家里也用了蚊香,应该不是蚊子咬的,不知究竟是啥虫子咬了孩子。

有关专家介绍,最近阴雨天、桑拿天交替的天气,蚊虫滋生严重,是虫咬性皮炎的高发季。患有虫咬性皮炎一般是过敏体质的人群,或者是虫子有一定的毒性,引发人体过敏。

一般来说,两类人群最容易感染虫咬性皮炎。一种是女性,再就是儿童,这两者的皮肤相对

薄嫩,更容易感染、过敏。

● 患虫咬性皮炎别用手挠

专家介绍,引起虫咬性皮炎的昆虫有很多,比较常见的有蚊、臭虫、蚤、螨、飞蠊(小黑虫)、黄蜂等,另外有些毛虫,如桑毛虫、刺毛虫的毒毛刺入皮肤也会引发病症。其中最为常见的是螨虫,螨虫非常小,它既可以-directly叮咬皮肤引起虫咬性皮炎,也可以通过其产生的分泌物如粪便、唾液等引起皮肤的炎症。

虫咬性皮炎的表现为叮咬

处会出现丘疹、风团、水肿等。其中以皮肤瘙痒最为常见。如果因痒挠后,会出现细菌感染,如果被昆虫的毒毛毒刺所伤,还可以引起损伤部位的红、肿、热、痛,极个别严重者还可以因此而休克。

一般性的虫咬性皮炎的处理主要是止痒。除了治疗之外,虫咬性皮炎的预防也很重要,尤其是过敏体质的人群。所用的被褥要进行暴晒,经常换洗。去年用过的凉席要用开水烫过杀菌。

“感光食物”多吃会长斑

除了外用的防晒装备,不少女性则“信奉”有的食物夏天吃了会变黑,而有的食物吃了能防晒。而事实上,西兰花、西红柿等这些“防晒食物”,能起到的是抗氧化的作用,至于防晒则作用很小,“不能单靠吃某种食物来达到防晒的目的,但有些食物确实能引起光敏感。”专家介绍,芹菜、小油菜等绿颜色的菜都会引起光敏感,还有一些药物也会引起光敏感,像喹诺酮类、磺胺类、四环素类等药物都可引起光敏感。

专家介绍说,服用光敏感的药物或食物后,人体皮肤会对光很敏感,更容易被紫外线晒伤,“可能会引起紫外线毒性反应,这就要注意一些,最好的办法就是抹防晒霜、打伞等来进行物理防晒。”

天热容易得中风

天热容易发生中风,这是人们比较熟悉的防病常识。这是因为天冷血管收缩,弹性减低,脆性增加,加之血液黏滞,血流变缓,故而容易发生中风。然而人们易忽视的是,天热也容易得中风,这是因为天热可使人体水分大量丧失,当饮水不足及水电解质平衡紊乱时,血液黏稠度增加,某些微小血管内血流反而减慢。值得注意的是,平时天冷不易开放的某些微小血管,当黏稠的血液通过时,最易发生堵塞现象。因此,天热时中风发病率骤然上升,中风患者中以脑梗死者居多。

现在正值盛夏,老人们尤其是高血压病及高脂血症患者,一定要注意休息不要大疲劳,应尽量避免到高温下活动,调整居室温度,减少排汗,预防肠道疾病,以防因腹泻而导致体内水分大量丢失。另外,夏季多饮水是防止血液黏稠度增高、预防血管堵塞最简单有效的方法。老年人应做到不渴时也常喝水。每天需饮水2000-2500毫升,可饮白开水或淡茶水。一般来说,头昏、头痛、半身麻木酸软无力、频频打哈欠等都是中风前的预兆,这些症状明显时,一定要速去医院,切不可视为一般的感冒或疲劳。



鸡身上3部位别吃

鸡肉因其肉质细嫩、滋味鲜美受到了大家的推崇,鸡身上的各个部位更是被烹任成各种美味佳肴,出现在人们的餐桌上。有关专家提醒大家,鸡的很多部位存在较大的安全隐患,减少食用量,甚至不吃。

鸡尖

又称“鸡屁股”、“鸡臀尖”,指鸡屁股上端长尾羽的部位,肉肥嫩。这个部位是淋巴腺集中的地方,因淋巴腺中的巨噬细胞可吞食病菌和病毒,甚至还有致癌物质,但不能分解,因而毒素都会沉淀在臀尖内。时间一长,鸡尖就成了贮存病毒、病菌的大仓库。

鸡皮

鸡皮尽管美味,但不利身体健康。一般来说鸡皮中的脂肪较多,胆固醇较高,并且鸡皮中的污染物含量较高。尤其是烤鸡,经过烤制后,鸡皮中的胆固醇被氧化,形成胆固醇氧化产物,对人体造成较大危害。若温度控制不当,还有可能产生致癌物。因此,吃鸡时最好去掉鸡皮,更不要用鸡皮来做菜。

鸡脖

这个部位肉很少,但血管和淋巴腺体却相对集中。偶尔吃些解馋是没有问题的,吃时最好去掉皮,因为淋巴等一些排毒腺体都集中在颈部的皮下脂肪,这些腺体中有动物体内的毒素、饲料中的激素等。

此外,专家指出鸡的某些内脏器官会有有毒物质的残留,但其量会因为养殖条件的不同而有所差别。

鸡的肺部能容纳进入鸡体内的各种细菌,鸡被宰杀之后,肺内仍会残留病菌,尤其是嗜热菌,即使加热也不能完全杀死,食用可能会对健康造成威胁;胃脏(脏)负责储存和磨碎食物,因此有害物质可能会在此残留;鸡体内的有害物质大多集中于肝脏代谢、解毒;肾脏与有害物质排泄有关;而心脏与有害物质代谢无关。

(本报综合)

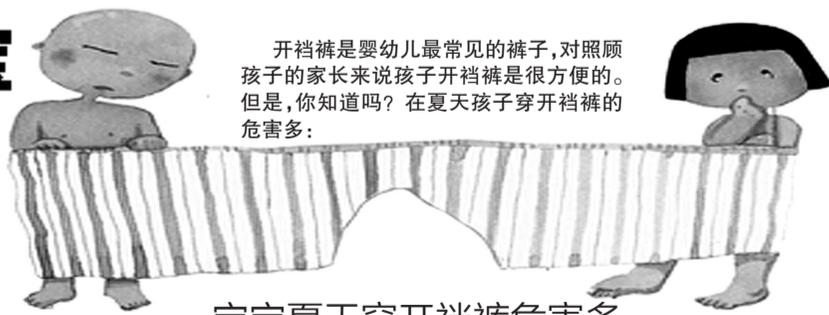
夏天别给宝宝穿开裆裤了

不得不穿开裆裤 怎么办呢?

根据月龄不同,采用不同的方法。婴儿未满1岁,可以垫尿布;婴儿满1周岁,就可穿满裆裤了。当然,考虑到宝宝的大小便,可以在开裆裤外面罩一条满裆裤,既卫生美观,又方便宝宝大小便时穿脱。

只在家时穿开裆裤。这可以便于爸妈为宝宝更换尿布,并方便宝宝在便盆上练习排便。外出时,宝宝里面穿开裆裤(最好垫上纸尿裤),外面套上满裆裤,这样既有利于保护宝宝,又方便爸妈,且在公共场合也显得更文明。

每天为宝宝清洗小屁屁,保持局部清洁。男宝宝可以用一次性尿布保护会阴部,女宝宝则在开裆裤处钉上子母扣,大小便时一拉就开,便后再扣上。



宝宝夏天穿开裆裤危害多

到处爬怕不卫生:无论是刚学会爬还是刚开始学走路

的宝宝,都经常会在地上爬、地上坐。特别是在公共场所,除了肉眼所能看到的脏污之外,这些地方其实也是病原体大量聚集的地方。同时,相互接触也是一个污染的过程,坐在地上时宝宝很可能会感染细菌病毒,引发尿道炎、膀胱炎,严重的甚至会导致肾炎和败血症。另外,宝宝如果大小便后没有及时清洁干净,粪便就会沾到手上。这些污染也许会随着宝

宝习惯性地吮吸手指而带入体内,可能引发宝宝呼吸道和消化道方面的疾病。

敞开式容易受伤:开裆裤让宝宝的小屁股缺少了一道防御。孩子在爬行、蹒跚学步甚至冲撞玩闹时,都有可能碰撞或者摩擦到生殖器,这样造成损伤的可能性就增大了。另外,夏季蚊虫肆虐,开裆裤很可能让宝宝的生殖器遭受蚊虫的叮咬,或会引起虫咬性皮炎等问题。

对性认识有影响:穿着开裆裤难免让孩子经常看到

和接触到自己的生殖器,他们会对此感到好奇,就如研究把玩一件新鲜事物一样,也会对生殖器进行“探索”。因此,开裆裤可以说是增加了宝宝摸到生殖器的机会。阻止宝宝的探索行为可能会让他更为好奇,然而放任其“探索”也会给他带来“抚摸自己的生殖器是很平常”的错觉。如果长期养成了习惯,当他成长过程中再进行此类行为时,很可能会遭到他人的批评或异样眼光,造成心理上的伤害。