

炎炎夏日 谨防三类常见病

“

近年来,受潮湿闷热的骚扰,患病的人明显增多,有表现为头晕、胸闷的,颈椎不舒服的,过敏性皮肤病的,就连脚癣也跟着凑热闹。那么,夏日常见病该如何预防呢?



>> 高温闷热颈椎易受伤

朝阳医院骨科教授海涌介绍,夏季高温时节颈椎病最易发作,主要常见于以下原因。

一是温度高,睡眠中翻身次数增多,导致落枕。室内温度不能太热,给枕头增加一个草席套也是非常有用的。

二是天气燥热,多愁善感、脾气暴躁的人易患神经衰

弱,神经衰弱会影响骨关节及肌肉休息,长此以往,颈肩部容易疼痛。因此,一定要保持快乐、平和的心情。

三是空调温度过低或猛吹风扇,颈部受凉,诱发颈椎病。

四是天气炎热,外出减少,在家上网、看电视时间增多,长期保持一个姿势不动,

这也是对颈椎不利的。不妨多安排一些就地取材的“运动”,比如仰卧起坐、擦窗户、隔上一个小时远眺等,充分运动颈部、背部肌肉,保持颈部血液畅通。

五是日长夜短,夜生活丰富,睡眠减少诱发颈椎病。

六是夏日易犯困,午休不

良姿势伤颈椎。不提倡向前趴着睡觉;一定要为颈椎找到托扶点,比如在颈部后面垫一个卷裹的衣服或带上U形颈枕等。

专家提醒,夏天天气炎热,人体血液循环加快、关节韧带肌肉变舒展,正是治疗颈椎病的最佳时机。

>> 桑拿天脑血管病高发

北京中医药大学教授杜金行表示,桑拿天气压低,天热人体出汗多,这种天气会导致

突发性眩晕、脑出血、脑梗死等脑血管病患者增多。当气温达到35摄氏度时,如果出汗失

去的水分得不到及时补充,血液黏稠会诱发缺血性脑中风、脑梗塞,甚至猝死。

专家建议,患有心脏病、高血压等基础病的老年人在这种天气里最好少去人多、空气

流通不好的场所,并按医嘱服药。老年人不论感觉口渴不渴,都要多喝水。要多喝凉白开,不要喝饮料,当出汗特别多时,可以喝些淡盐水,最好减少使用空调的时间,以

手摇扇取凉为好。应特别重视中风先兆,一般来说,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,速去医院。

>> 皮肤病夏日爱作怪

夏日一些过敏体质的人,常因紫外线、芒果、菠萝等引发过敏性皮肤病。

协和医院药剂科主管药师李英涛表示,伏天的特点是温度高、湿度大、紫外线强烈,要

想预防过敏性皮炎,要尽量避免上午10时到下午3时的日晒。若需较长时间暴露于日光下时,尽量穿长袖衣裤,戴遮阳帽或打遮阳伞;即使有遮阳伞或帽,也要涂上防晒霜。

另外,在这种天气下,真菌繁殖能力增强,以致脚癣、手癣、股癣、汗斑患者增多,病情加重,尤以脚癣、股癣最明显。因此,要增加皮肤清洁次数,尽量保持干燥和清爽,穿

宽松、吸汗的衣物,以防汗液增多,霉菌滋生导致或加重感染。还可以给脖颈、腋窝、肘窝等部位扑痱子粉、爽身粉,症状严重者可以使用干燥收敛和抗真菌的药物。

烈日当空要避免宝宝晒伤

夏日阳光当道,宝宝可以玩沙戏水,充满无限乐趣,如果此时父母忽视宝宝的防晒问题,婴幼儿的细嫩皮肤就很容易被紫外线晒伤,因此家长应提前给孩子做好防晒,避免孩子“受罪”。

半岁内宝宝不宜用防晒霜

关于防晒,很多家长都有一个疑问:那就是多大的孩子才能用防晒霜?

北京中医药大学附属中西医结合医院儿科原主任张思莱指出,0—6个月宝宝不建议用防晒霜,原因是这个年龄的婴儿皮肤十分娇嫩,皮肤较成人薄,且皮

肤的通透性较强,任何外用物质都比年长儿或成人易经过皮肤吸收。而防晒霜或多或少都会含有一些不利于宝宝身体的物质,所以6个月以内的婴儿不建议使用防晒霜。

张思莱表示,随着皮肤的发育,6个月以后的宝宝

就可以使用防晒霜了。她指出,婴幼儿的防晒霜一般都不含香料和染料,性质比较温和,并且不少产品还采用了无油配方,含有维生素E等天然成分,手感非常清爽不油腻,因此这类产品不仅适用于婴幼儿,皮肤敏感的成人也能选用。

先抹润肤露再抹防晒霜

虽说婴幼儿防晒霜性质比较温和,但有些宝宝还是会对防晒霜过敏,因此,初次使用一定要少量,而且要注意有无过敏反应。

张思莱提醒,第一次给宝宝涂抹防晒霜的时候,最好先在宝宝的耳后或皮肤敏感处少量涂抹些,看看宝宝是不是有过敏等不良反应。

在确保安全后,再大面积使用。如果宝宝初次使用中

有过敏或其他不良的

反应,家长应该立即停止使用,并带宝宝去看医生。为宝宝选择防晒霜时,家长一定要注意防晒指数。一般来说,SPF10适用于不经常在室外活动;SPF15适用于日常生活和游戏;SPF20—25适用于海边游泳,享受日光浴;如果是连续的暴晒则一定要选择SPF30或SPF30以上的防晒产品。

此外,防晒霜应在外出前30分钟涂抹。在给宝宝

涂防晒霜之前,最好先涂一层宝宝润肤露,以减少防晒霜对宝宝皮肤的刺激。涂防晒霜时,一定要将身体裸露的地方都涂抹到,尤其是阳光容易晒到的部位要多抹一些,比如脸部、耳朵和肩膀等。如果宝宝出汗较多,应每两个小时再抹一次。

专家称,需要提醒家长的是,外出回到家中后要立刻清洗干净身体上涂抹的防晒霜,然后擦干净,给宝宝涂上清爽的润肤乳液。

提前备餐别忘搭配新鲜蔬果

眼下年轻人提前备餐的做法很流行,这种吃法是一周时间只采购烹调制作一两次,按照食谱安排好,然后每天从冰箱里取出一份食用。那么,这种方法是否可行?

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示,只要烹调 and 储藏得当,每周只做1—2次烹调的方式并不至于带来安全风险。需要注意的是,烹调好的食物要趁热取出不翻动,分几份放在干净的保鲜盒中,及时冷藏或冷冻。从冰箱取出后要注意彻底回热,再加热温度超过85摄氏度,保证杀灭可能存在的致微生物。

冷藏或冷冻后二次加热,的确可能造成维生素损失增大,但蛋白质和矿物质不会受到影响,维生素也不至于全军覆没。只要刚烹调好及时分装冷藏,就不必担心亚硝酸盐过多的问题。虽然冷藏后的确略有上升,但仍然在安全范围内。

不过,专家同时建议,不要完全依赖这种方法,最好还是尽量新鲜烹调更加多样化的食物。但对于杂粮粥、杂粮饭、肉类、鱼类等一次烹调体积比较大,当时吃不完的食物,可以在一次烹调后马上分成几份冷藏或冷冻,在以后的两三天中食用。

游泳后眼睛红未必是水不洁

游泳后眼睛发红,根源在于水里尿太多?日前,美国的一项调查研究称,游泳者的眼睛是泳池中尿液最有效的检测器。不过专家表示,此种说法并不全面,泳镜令眼睛太闷、游泳者对水中的尿素或消毒剂过敏、过敏体质等,都可能让游泳者眼睛发红。

知名保健专家孙树侠介绍,国内泳池水尿素的合格率偏低一直是影响泳池水质的突出问题。主要原因是夏季气温较高、游泳人数较多,绝大部分游泳场馆进入泳池前没有强制淋浴设施,人体表的汗液直接被带入泳池;个别游泳者,特别是儿童在泳池内排尿,均会造成泳池水尿素超标。再加上有的泳池换水不勤,极易导致尿素超标。

不过,游泳后眼睛发红并不代表着泳池尿液过多。游泳后眼睛发红是个体表现,可以被多重因素导致,如眼睛进水受到刺激,水中尿素过高、消毒剂太多都会对眼睛产生刺激,导致结膜出现过敏反应,尤其是过敏体质的人群,更容易对水中的某些物质出现过敏。

三道素菜最好少吃

在餐馆里吃饭,常会听到这样的对话,“肉差不多了,再点些素菜吧!”餐馆里的素菜就一定营养健康吗?

北京中医药大学教授杜金行表示,洗过“油锅澡”,再健康的素菜也变得不健康了。地三鲜、干煸豆角、过油茄子,虽是素菜,但一过油,热量比肉还高。

地三鲜的主要食材是土豆、茄子、青椒。专家表示,土豆经过高温油炸后,会生成丙烯酰胺等致癌物;茄子富含维生素P和抑制角苷,常吃能降血脂,但具有超强的吸油能力。炸过的茄子,简直变成了一个一个小油包;青椒经过油锅,维生素C差不多也消耗殆尽了。

干煸豆角,听起来似乎与过油无关,其实也多半是油炸过的。过油的干煸豆角不仅热量超标,还存在安全风险。豆角如果不彻底做熟,就可能致食物中毒。而在油炸时,豆角可能外焦里生。



(本报综合)

物理遮光剂更适合孩子

市面上的儿童防晒产品琳琅满目,让妈妈们不知该如何选择。专家指出,市场上的防晒霜有两种类型,一种是物理遮光剂,另一种是化学防晒霜。

物理遮光剂使用越多防晒效果越高,但产品也就越油,皮肤会感觉油腻不透气。化学防晒霜皮肤涂抹后透明干爽,但是紫外线吸收到一定的程度,防晒的效果就弱了,而且其含有的防晒剂对皮肤有一定的损害。

对于宝宝来说,物理遮光剂是更为适合的防晒品。不过,一般来说,防晒护肤品的SPF值越大,给予皮肤的保护就越大,但加入的防晒剂也越多,而防晒剂的增加可能会导致皮肤不良反应。