

夏季常见疾病如何防治, 相关专家表示——

提防疾病「趁热上门」

随着夏天的到来, 气温明显升高, 一些夏季常见病也“接踵而至”。医生提醒, 市民群众要加强防暑、清淡饮食、保持良好睡眠质量、注意劳逸调节, 预防中暑、胃肠炎、皮肤病等疾病的发生。



6月21日, 医生在检查患者皮肤状况。

在夏日, 中暑是常见的疾病。近日, 西安的气温越来越高。6月14日, 长时间在室外活动的西安市民李女士, 出现了头晕、胸闷、喘不上气等症状。她的朋友迅速将她带到阴凉、通风处休息, 并让她饮用了绿豆汤。一段时间后, 李女士症状缓解。

“当在高温环境中人体内积聚的热量超过人体所能承受的限度时, 就会发生中暑。中暑者轻则恶心呕吐, 重则有生命危险。”西安市雁塔区驾坡社区卫生服务中心全科医师杨婷告诉记者。近日, 雁塔区卫健局积极组织各社

区卫生服务中心做好救治中暑患者的准备, 已备足各类剂型藿香正气水, 同时, 加强医护人员中暑医疗知识培训, 并安排专用救护车随时待命接送辖区中暑严重患者。

杨婷介绍, 中暑分为先兆中暑、轻度中暑和重症中暑。其中, 重症中暑者若抢救不及时, 死亡率很高。

先兆中暑者会出现头昏、头痛、口渴、多汗等症状, 体温正常或略有升高。如及时将患者转移到阴凉通风处, 为其补充水和盐分, 患者在短时间内即可恢复。

■ 预防中暑

轻度中暑者除有先兆中暑的症状外, 还会有面色潮红、大量出汗、脉搏快、体温升高至38.5摄氏度以上等表现。如及时处理, 患者往往可在数小时内恢复。

重症中暑者会出现虚脱或短暂晕厥, 甚至出现意识障碍、嗜睡、昏迷等症状。如不及时救治, 患者会有生命危险。

“如果发现有人中暑, 应迅速将中暑者移至阴凉、通风处仰卧休息, 并解开其衣扣、腰带, 以利患者呼吸和散热, 同时可以用湿毛巾或冰袋置于中暑者头部、腋窝等大动脉血管部位, 帮助患者物理降温。若中暑者能饮水时, 可让其饮用绿豆汤或一些含盐分的清凉饮料, 并外用清凉油、风油精或口服藿香正气水等。”杨婷说, 对于重症中暑患者, 要立即将其送往医院诊治。等待救援期间, 应帮助患者平卧、头向后仰, 保持呼吸畅通。

“高温中暑重在预防。”杨婷说, 预防措施包括改善高温、高湿的作业条件, 加强隔热、通风、遮阳等降温措施。外出时注意遮挡阳光; 日常饮食方面以清淡为主, 多吃富含蛋白质和维生素B、维生素C的食物。此外, 每天要补充足够的水分, 特别是出汗多时, 喝一些淡盐水, 更有利于体内盐分的补充。

■ 保“胃”护“肠”

“夏季是胃肠道疾病的高发季节。”陕西省人民医院消化内科副主任医师宗伟介绍, 急性胃肠炎主要表现为腹痛、呕吐、腹泻, 伴有发热、头痛、乏力等症状。严重的急性胃肠炎患者还会出现脱水、休克等症状。尤其是抵抗力弱的孕产妇、婴幼儿与老人, 有此类症状时需格外重视。

急性胃肠炎为何更容易在夏日“找上门”? 宗伟介绍, 这是因为夏日气温高, 细菌和微生物极易在食物中滋生繁殖, 不洁食物、不舍得扔掉的隔夜菜等都可能引发胃肠道疾

病。此外, 室外温度高, 室内吹空调, 冷热交替容易使身体抵抗力下降。同时, 夏日高温天气下人们喜食生冷食物, 胃肠道黏膜抵御病菌的能力下降, 导致各种病菌、毒素乘虚而入。

天气炎热, 升高的气温为细菌增殖创造了条件, 食物更加容易腐烂变质。6月14日, 在医院刚“缓”过来的王新(化名)告诉记者, 自己前一天和几个朋友在一家街边小店吃烧烤, 还喝了一打冰啤酒。吃完饭回家他就开始呕吐, 之后又不止腹泻。家人把他送到医院后, 医生诊断他得了急性胃肠炎。好在经过紧

急对症处理, 他很快就康复了。

“俗话说病从口入, 夏季很多胃肠道疾病与吃有关。”宗伟提醒, 想要预防胃肠道疾病, 要注意饮食卫生。避免食用被带菌者污染的不洁食物。隔夜食物尽量少吃或不吃, 吃之前要彻底加热。避免饮用生水, 不食生肉以及冰箱里长期存放的食物或冰冻的食物。平时注意手卫生, 饭前便后勤洗手, 加强身体锻炼, 增强抵御疾病的能力。使用空调时, 不要把温度降得过低, 尤其睡觉时, 要避免腹部受凉。

■ 注意防晒

夏季, 温度高, 日光照射强烈, 加上人体大量出汗、皮肤暴露部位增多, 是皮肤病的多发季节。6月14日, 记者从西安国际医学中心医院皮肤科了解到, 进入夏季以来, 医院里皮肤病患者明显增多。该院皮肤科主任高鹏程介绍, 潮湿的皮肤容易感染各种真菌。

“细菌、真菌和病毒在夏季都很活跃, 湿疹、荨麻疹、皮炎等皮肤病很容易‘找上门来’。”高鹏程说, 在日常生活中, 市民群众应保持室内通风和散热, 室内温度不宜过高, 周围环境不宜过度潮湿; 减少出汗, 选择穿宽松的衣服

以便汗液蒸发, 勤换衣物尽量保持皮肤干燥、清洁, 用干毛巾擦汗; 游泳时, 尽量去使用循环水的游泳池, 不要选择定期消毒的游泳池; 出现皮疹时, 避免搔抓, 以免造成继发感染。

“日晒对皮肤的伤害较大, 长时间日晒容易导致皮肤脱水、干燥, 甚至出现晒伤。如晒伤后出现红斑, 可自行湿敷修护, 如出现水泡, 必须到医院处理。”高鹏程提醒, 过度日晒不仅会导致皮肤光老化、出现色斑等, 还会加大患光敏性皮炎、日光性角化、脂溢性角化等疾病的概率, 甚至增加患肿瘤的风险。因

此, 夏天要特别注意防晒。

对于防晒, 高鹏程介绍, 防晒最直接的方式就是减少日晒的肌肤面积和时长, 多使用遮挡性的防晒用品, 如遮阳伞、太阳帽、防晒衣、太阳眼镜。这些物品可以直接将紫外线与皮肤隔离。在户外活动一段时间后, 应到阴凉处休息、补充水分, 可将干净的矿泉水拍打在皮肤上进行补水。此外, 平时可多吃一些富含维生素C、维生素E的食物, 如番茄、柠檬等, 增强对紫外线的防御力。

(来源: 陕西日报)

“康复”送到家门口 健康义诊“零距离”

6月16日, 为进一步关爱农业科技工作者, 提高农业科技工作者医疗服务, 由杨陵康复医院和西安国际医学中心医院联合举办的“关爱健康, 情满桑榆”大型义诊活动在西北农林科技大学北校区举行。

“最近腿老是没劲怎么回事?”“什么药降血糖效果稳定?”……记者看到, 虽然义诊活动9点钟开始, 但是很多人早早来到了义诊点排起了队。义诊活动开始后, 现场问诊的、检查报告的、拍片子的……虽然人很多, 但是群众都自觉排队、等候, 等待专家的会诊, 一上午专家们忙得几乎连喝水的时间都没有。

不必出远门, 家门口就可以看名医。“以前想挂专家号, 哪有这么方便啊! 舟车劳顿到医院, 有时候去了还不一定有号, 这次能在家门口看大牌名医, 真的是太好了, 义诊专家不但医术高明, 而且服务态

度热情, 检查、诊断时认真敬业, 一点都没有专家的架子, 让我们这些患者的心也是暖暖的, 为这些义诊专家们点赞。”参加完义诊的王光陆老人如是说。

据了解, 为确保义诊顺利进行, 让更多的群众享受到优质医疗资源, 杨陵康复医院与西安国际医学中心医院精心组织筹备。杨陵康复医院也派出了内科、骨外科、体检科等科室的10多位专家及护士、志愿者参加义诊活动。西安国际医学中心医院副院长付强告诉记者, “教师是人类灵魂的工程师, 教师的健康, 应该是全社会关注的重点。此次西安国际医学中心医院心脏内科、消化内科、神经外科、中医科等19个诊疗科室25名义诊专家携手参加本次活动, 走进农科城, 走进西北农林科技大学, 让教师们在家门口就能享受大医院的优质诊疗服务, 满足教师健康需求, 目

的就是以实际行动关爱教师身心健康, 回馈教师们的辛苦付出。”

此次义诊活动, 专家们的细心、耐心、医者仁心赢得了群众的点赞。一份付出, 一分收获, 一个个点赞的大拇指, 是给予辛勤付出的义诊专家们最大的肯定和鼓舞。

杨陵康复医院副院长代振兴说: “为了扶持基层医疗卫生事业的发展, 西安国际医学中心医院将我院接纳为‘医疗联合体成员单位’, 以他们强大的技术实力和先进的管理经验扶持我院医疗综合服务水平的提升。使我们广大群众不出杨陵就能享受省内三甲医院优质、高端的医疗服务。对



此, 我深表感谢! 下一步, 杨陵康复医院将与更多知名医院加强协作, 进一步提高医疗服务质量, 为人民群众提供更加优质、高效、便捷的就医诊疗服务, 为杨凌健康事业贡献‘康复力量’。”

(梁军锁 张婉)