

■关爱老人

老年人的床上用品
每隔半月应消毒

入伏以来,天气闷热,空气湿度大,皮炎患者增多,专家提醒,老年人是夏季皮炎的高发人群,应注意防治。

夏季是各类皮炎高发期,主要有因汗液刺激导致的过敏性皮炎和蚊虫叮咬产生的虫咬性皮炎。另外,夏季空气湿度大,卧室内容易滋生螨虫,导致螨性皮炎。

在夏季,皮炎为何“青睐”老年人?因为与年轻人相比,老年人皮肤耐受力较差,不少老年人患有有关节炎等疾病,室内不能开空调或空调温度调得较高,这导致老年人汗液增多刺激皮肤,易产生皮炎。

对此,专家建议:高温天气,老年人应避免多流汗,洗澡水温不宜太高,应穿全棉衣物,食物以清淡为宜。床单、席子最好半月杀一次螨虫,具体方法是:先用消毒剂将床单或席子浸泡两小时,然后将其卷起,用开水烫10分钟再用清水洗净,放在太阳下晒干。(吕锐)



■健康知识

老年人心跳过慢
近七成为病理状态

医学上所指的“心跳过慢”是指心跳每分钟在60次以下,亦称为心动过缓。也有的长期从事体力劳动或进行体育锻炼的人,其心跳每分钟在50次左右属于正常现象。老年人若是出现心动过慢,就应警惕是否患有疾病。

根据医学研究及临床资料统计显示,约有70%的老年人心跳过慢为病理状态,最常见的有高血压性心脏病、冠心病、心肌炎、心肌病等,所以老年人心动过慢,都必须及时查治,以防不测。

在临床上,引起心动过缓的原因比较多,最常见的有如下几种:

1.传导阻滞 传导阻滞是由于心脏房结或心肌的病变,使窦房结发出的命令不能下传。传导阻滞分为3度,Ⅰ度较轻,可无症状,只有在心电图检查时才能发现;Ⅱ度是有少数命令不能下传,病人常有心脏停跳感;Ⅲ度最严重,所有的命令都不能下传,心跳每分钟20次~30次,很不规则,病人自觉症状也很重,随时都有心跳骤停的可能,应该及时进行抢救治疗。

2.迷走神经张力改变 迷走神经张力增高所引起的心动过缓常见于正常人,心跳虽然慢,却有力、规则,且每分钟不低于50次,心排量不减少,能维持正常的生理功能。

3.窦房结功能改变 人的心脏跳动是由窦房结来指挥的,因窦房结本身的病变所引起的心跳过缓在临床上称为“病窦综合征”,心跳为每分钟40次左右,心排量明显减少,病人会出现目眩、头昏、耳鸣等一系列症状,病情严重会出现昏迷与抽搐,因冠状动脉供血不足,病人会发生心绞痛,甚至心肌梗死。(玉华)

■孕育宝典

孕妇每天面对电脑
不超过四小时无须防辐射

“辐射四面八方袭来,很容易造成流产,为了腹中孩子的健康,防辐射的孕妇装是您必备的。”不少孕妇都听过这样的推销词,难道孕妇真的需要一件防辐射服吗?

据调查,防辐射孕妇装面料含有25%的金属纤维,55%的棉和20%的涤纶,主要有肚兜和无领无袖上衣等款式。防辐射肚兜的售价常在120元左右,而防辐射上衣的价格甚至达到千元以上,这些防辐射孕妇装价格不菲却非常畅销。

每天都要面对电脑的林小姐怀孕时曾穿过防辐射孕妇装。她说:“我也不清楚自己周围的辐射有多大,但‘宁可信其有,不可信其无’,穿这种衣服主要是自己图个心安。我曾就此咨询过医生,医生说穿不穿也没关系,但防辐射孕妇装专卖店的每位店员都说一定要穿,为预防流产,我就只好买一件。”但刚刚成为母亲的陈小姐在怀孕期间却没有去买此类衣



服,“我也是每天面对电脑,但宝宝一样很健康。”

到底辐射会对孕妇产生怎么样的影响?专家指出,日常生活中家电的辐射对人的影响是微乎其微的,所谓的防辐射服不一定有很大的效果。空气中到处都有辐射,防不胜防,而人们也不可能做到24小时防辐射,购买防辐射服主要是消费者心理因素占据主导地位,为求个心安。除非是一些特定的行业,像从事放射、化工等工作的人员,接触的辐射比较大,才必须穿防辐射服。一般情况下,孕妇每天面对电脑不超过4个小时,就不需要穿防辐射服。

对于不穿防辐射服是否容易造成流产,专家表示,辐射对人体的影响,具体要看个人体质情况决定,但也不至于导致流产的程度,如果不是每天接触辐射强度大的机器,孕妇没必要购买防辐射服。

(朱俊博)

■疾病诊断

青少年关节肿痛不可掉以轻心

据专家统计,目前恶性骨肿瘤严重威胁青少年的生命,其中骨肉瘤是最常见的原发性恶性骨肿瘤,多发于10岁~25岁的青少年。这一时期的青少年骨骼快速生长,所以恶性骨肿瘤引起的疼痛很容易被人误认为是生长疼或一般的关节炎、扭伤等,而导致错失最佳治疗时机。如果青少年出现关节肿、痛、局部皮肤温度高,并伴有有关节活动受限,家长绝不能掉以轻心。

骨肉瘤多发于四肢,发展迅速,病程短。由于人们缺乏对骨肉瘤的认识,其早期临床症状又不太明显,故导致60%的病人就诊时肿瘤已发展为中晚期,50%的病人因不能得到及时诊断和规范治疗而延误病情。

骨肉瘤的诊治包括临床、影像、病理三科联合诊断。骨肉瘤的分类和诊断极为复杂,单纯依靠临床检查和影像很难做出正确的诊断,活检是绝大部分肉瘤诊断的必要途径。

骨肉瘤治疗的最佳时机为第一次手术,采用以手术为主,结合放化疗的个体化治疗方案。由于化疗可以很好地通过药物杀伤体内的肿瘤

细胞,所以它是治疗恶性骨肿瘤治疗的重要手段之一。

四大特征发现早期骨肉瘤

骨肉瘤的早期征兆总结起来有以下四大特征:

- 1.发病早期患者四肢常有不规则的隐痛或关节周围疼痛持续加重;
- 2.与运动无关,“夜痛”明显,因为晚上疼痛是肿瘤的生长表现;
- 3.关节逐渐出现肿胀、肿块,并伴有皮温升高,静脉怒张等表现。肿块不断增大,症状日益加重;
- 4.病程发展十分迅速,甚至隔天都有加重。

(涂瑞玉)



■健康提醒

高温潮湿天气谨防多种疾病

夏季气温高、湿度大,使得大量细菌滋生,极易诱发各类疾病,如胃肠道疾病、呼吸道疾病、霉菌性阴道炎等。

预防上述疾病,人们在饮食上要有所节制,不要狂吃瓜果,避免加重对肠胃的刺激。潮湿的天气里,花生、玉米等食物容易发生霉变,人们要小心食用。此外,还要注意生熟食分开处理,做到食物烧熟煮透,从冰箱里拿出来的食物必须加热,少吃冷饮或冷食。

在高温潮湿天气里空气湿度大,慢阻肺患者容易感觉缺氧,呼吸不顺畅,稍不注意就容易感冒,导致呼吸道感染,从而加重病情。为此专家提醒,老肺病患者要注意保暖、避免受凉,而

哮喘病患者要尽量避免接触过敏源,注意劳逸结合,一旦哮喘急性发作要及时到医院就诊。

此外,高温潮湿的天气也是霉菌滋生的旺季,专家提醒女性朋友,不管出去游玩还是在家,一定要讲究卫生,勤换内衣。另外,频繁使用妇科清洁消毒剂、消毒护垫等,容易破坏阴道本身的微环境,降低阴道的自我抗菌能力,使霉菌入侵引发疾病,所以女性需注意不要过度清洁个人卫生。

(崔玉艳)

■食疗食补

煎水代茶饮
可辅助治甲亢

患了甲亢可自己在家动手煎汤水辅助治疗,其效果也不错。

甲亢简易辅助疗法:

一、甲亢初期出现烦躁、失眠等症,可用下列方法配合治疗:

- 1.夏枯草30克,煎水代茶饮;
- 2.菊花30克,煎水代茶饮;
- 3.白菜干50克,猪骨适量,蜜枣2个,同煮1小时成汤,调盐饮用;
- 4.苦瓜100克,排骨适量,同煮1小时成汤,调盐饮用。

二、甲亢后期出现口干、神疲乏力等症,可用下列方法配合治疗:

- 1.沙参15克,玉竹15克,百合15克,瘦肉适量,蜜枣2个,同煮1小时成汤,调盐饮用;
- 2.西洋参10克,瘦肉适量,蜜枣1个,文火炖1.5小时成汤,调盐饮用。

(新浪)

