

夏季午后小睡好处多

一到30℃,脉搏就加快

疾控中心的专家做过专项研究发现,高温可使人体免疫功能减退,高温高湿也是诱发心脑血管疾病的重要因素之一,在高温度时,环境温度达30℃即可使安静状态下的人体体温升高,脉搏加快,汗蒸发率下降。相关资料也显示,29℃被认为是气温的“转折点”,高于29℃的天气持续3天~4天,心血管和神经系统疾病患者病情就开始加重,患癌的机会也会增加。

有关专家介绍,热天对平时劳累的中青年群体的影响特别大,高温天气的环境下,这些人群的免疫力会下降,机体很难适应或者一时调控不过来,就会引发冠心病、心脏病旧疾复发等,容易被病毒击

倒。而抵抗力的下降,再加上生活不规律,就容易让癌症有机可乘。

在炎热的夏季,人体容易失眠上火,睡眠不足,睡眠是新陈代谢活动中重要的生理过程,没有睡眠就没有健康,长期下来就会处于亚健康状态,各类疾病就会入侵。

下午1时~3时是午睡黄金时段

针对这种情况,有的专家提出了夏季防病保健的新主张。前不久,美国的一位专家就提出,夏季午后小睡不仅有助于保持身材苗条,同时也能防癌。专家认为,睡眠被剥夺不仅使工作效率低下,而且身体容易发胖,患癌的可能性也会增加。

肿瘤医院的黄新恩主任

介绍,炎热的夏季,睡眠对于身体保健非常重要,如果睡眠缺乏就容易导致抵抗力下降,从而导致疾病的入侵。因此,在夏季最好睡个午觉,这就可以做到轻松防病保健。

专家说,对于大部分人来说,在下午1时至3时间午睡,就可以达到保健的最好效果。但要注意午睡时间最好控制在半小时内,否则醒来会很

三种人不太适合午睡

人们普遍认为,夏天人人都应该午睡,尤其是上了岁数身体又不好的老年人,感觉午睡可以帮助恢复身体的疲劳。专家表示,其实,并非所有人都需要午睡,有三种人不太适合午睡:一是65岁以上或体重超标20%的人,午

睡会增加血液黏稠度,容易引起血管堵塞;二是血压很低的人,夏天的闷热天气对血压低的人本来就不利,再加上午睡时血压会相对降低,呼吸就更困难了;第三种人是血液循环系统有严重障碍,特别是那些由于脑血管变窄而经常头晕的人,因为午饭后血液会流向胃部,血压降低,大脑供氧量减少,如果因大脑局部供血不足而发生中风。

无法午睡者,饮食来补觉

当前社会竞争压力加大,工作节奏变快,对于不少上班族来说,午睡已经变得非常奢侈。不能午睡怎么办呢?专家说,这部分人群就要延长夜晚的睡眠时间。如果夜晚的睡眠

时间也不能保证充足,还可以通过饮食来补觉。

专家说,无法午睡者更应该补充蛋白质、维生素C和葡萄糖三种物质,比如晚餐应选择量少质高的蛋白质、脂肪如牛奶、牛肉、猪肉、鱼类、豆类等;还可以选择猕猴桃、橙子、柠檬所制成的新鲜果汁等,这样可以起到抗疲劳的功效。对于缺觉者,还要补充充足的维生素A,如胡萝卜、韭菜等,因维生素A可防止视觉疲劳。睡眠不足会使记忆力下降、注意力不能集中,这时可以补充适量的维生素B₁₂、核黄素、叶酸,在红烧肉、牛奶、乳酪、黑芝麻、核桃、西蓝花中可以得到。

(新华)



过分害羞 易患社交恐惧症

一名公务员两年前在向领导汇报工作时,突然感到面热喉紧,呼吸急促,胸闷心慌。此后,她害怕开会,见熟人紧张脸红,不愿与人交往。今年年初,她到脑科医院接受心理治疗,目前症状明显缓解。有关专家表示,这是一种典型的社交恐惧症状,是一种常见的心理障碍。

脑科医院心理科林万贵博士表示,社交恐惧障碍的核心情感就是羞耻感。

专家表示,社交恐惧症患者害怕的对象主要是社交场合和人接触,他们在公共场合过于把注意力放在周围的环境上,对外界的刺激非常敏感,总觉得别人对自己的一言一行非常关注,总担心自己会出现错误而被别人嘲笑,总处于一种莫名的心理压力之下。社交恐惧症常常会导致口吃、植物性神经功能紊乱甚至兴奋性晕厥等并发症,影响人们的正常生活和工作状态。

林万贵说,美国近年出现了社交恐惧症发病年龄提前趋势,大约在12岁前开始发病,我国青少年发病年龄大致晚1年左右,专家建议家长和学校重视关注特别害羞或特别孤僻的孩子,以期及早发现和诊治。(朱东)

口腔专家称

碳酸饮料是青少年牙齿“杀手”



小方是名16岁的花季少女,可是最近照镜子时,小方却发现,她原本洁白光亮的牙齿表面出现了不少白色斑块,用力一擦,斑块居然一块块地脱落下来,美丽的牙齿也变得东缺一块西缺一块。在向医院口腔科医生询问后才得知,碳酸饮料成为了小方的牙齿“杀手”。

据口腔科专家介绍,小方患的牙齿病在医学上称之为“酸蚀症”,是由于她在近十年中,嗜好喝碳酸类饮料而不注

意保护牙齿而引起的。

浙江口腔科专家指出,酸蚀症在以前常发生于盐酸、硝酸等产生的酸雾或酸酐作用于牙齿而造成的牙齿硬组织损害,若患有严重胃酸的患者也可发生。碳酸类饮料其酸性度虽然极弱,但长期饮用、摄入量多且频率高又不注意防护的情况下,也会造成累积性的酸蚀作用,特别是青少年群体,最容易患上这类病症。

这一结论,也得到国外

研究的证实。《英国牙科杂志》曾发表过一份研究报告。研究结果显示,喝碳酸饮料会使12岁孩子牙齿的酸蚀率增加59%,使14岁孩子牙齿酸蚀率增加22%。如果每天喝4杯以上的碳酸饮料,这两个年龄段孩子的牙齿酸蚀的几率将分别增加25.2%和51.3%。

专家同时表示,碳酸饮料口感好、刺激性强,成为青少年的最爱,特别是近十年来,可乐等碳酸饮料在青

少年中的摄入量不断增加,且饮完后不注意有效防护现象是普遍存在的。因此,像小方这样的病人在全国还有很多。

为了预防碳酸饮料成为青少年牙齿的“杀手”,专家建议:尽量多饮用白开水;若饮用碳酸类饮料,要注意控制摄入量和饮用频率;饮完酸性饮料应立即漱口或刷牙;儿童若喝碳酸饮料,可以用吸管吸。

(江耘)

夏季男士穿麻袜最健康

夏天来了,很多男性上班或见朋友时,却不得不把脚捂在密不透风的皮鞋里。选择几双舒适透气的袜子,成了男士们容易忽视却必不可少的需要。

选择男袜,最重要的是袜子的纱线成分。要避免袜子产生异味,其天然纤维含量应在55%以上。天然纤维包括棉、麻和桑蚕丝。其中,以麻的性能最为优异。麻具有天然的抗菌和抑菌功能,吸湿排汗的性能比棉和化纤都要优越,因此

给人一种“干爽”和“凉快”的感觉。但含麻55%以上的袜子在国内比较少见。

相比而言,含棉量在55%以上的男袜,是一种经济实惠的选择。棉花是柔软而舒适的天然纤维,其吸湿性、透气性和舒适性适中,价格也较便宜。

真丝男袜在市场上比较少见,但其优雅的光泽和优异的舒适性构成了高档男袜的特征。唯一美中不足的是真丝不结实、不耐磨。

男士在选择袜子时,应避免几个误区。比如,一般人选择不选择化纤男袜,其实男袜中如果没有氨纶(莱卡)成分,袜子的弹性和保形性就不理想。更何况目前出现了一些新化纤品种,吸湿和散湿效果甚至可以优于棉袜。另外,目前市场上还存在许多功能性袜子,号称有多种疗效,对这种事情,只能是商家姑妄言之,我们姑妄听之,一双袜子需要对人体产生保健作用,实在是太难了。(小磊)



孩子3岁后仍尿床就是病

孩子3岁后仍持续尿床就是病,医学称为“遗尿症”,应及时治疗。

尿床孩子多睡眠深沉,难以叫醒,即使被拉下床也是东倒西歪,迷迷糊糊,一夜尿几次;有的尿后能醒,而有些尿后仍不醒。得不到及时治疗,易使孩子内向,敏感胆怯,产

生自卑心理,并会影响孩子的成长发育,尿床时间长还会影响大脑发育,导致记忆力差,注意力不集中,使智力降低,学习成绩下滑,有资料表明,尿床的孩子身高比正常儿童低2.5cm,智商低17%~23%,85%以上的尿床孩子在语言表达能力和数字的排序及逻辑能

力方面较正常孩子有很大差距。

孩子就是未来,给孩子一个健康的身体,就是给孩子一个美好的未来。

尿床康复咨询热线: 0392-3121456

得了过敏性皮肤病要规范治疗

过敏性皮肤病患者会被花粉、粉尘、甲醛等引发过敏性皮炎。荨麻疹、湿疹,临床上表现为丘疹、红斑、红点、痒疹等,而且有继续蔓延现象,重症患者会引起胃肠道疾病等。

患者如果自己乱用药,会加重病情,使用皮炎平、派瑞松、地塞米松等激素药物治疗,会引起毛细血管扩张及反复发作,对肝肾功能也有损伤。

专家忠告:患了皮肤病要辨证施治,合理用药,规范治疗,不可盲目用药,否则会导致严重后果。
电话:3976644 3322774

慢性肝炎患者院外应注意什么?

医学硕士主治医师 史保生

慢性肝炎到目前为止没有特效的根除疗法,病情急性发作或波动时需要住院治疗,病情稳定则主要在家休养和从事正常工作。慢性肝炎患者院外应注意什么才能保持病情稳定?

1.正确对待疾病:保持心情舒畅,待人处事要胸怀宽广、冷静、乐观,这样有利于身体恢复健康。

2.预防各种感染:慢性肝病者机体免疫功能低下,在病中或病后极易被各种致病因子感染,如感冒、支气管炎、肺部感染、皮肤感染等,这样会使已恢复或静止的病情再度活动和变化。要根据气候变化增减衣服,注意起居及个人卫生。

3.防止疲乏:恢复期不一定绝对卧床,对于散步、打太极拳、轻度家务劳动可以量力参加,以不疲乏和劳累为标准。要避免刚出院就进行较剧烈的活动。

4.在医生指导下用药:慢性肝炎患者院外一定要按照主治医生的医嘱用药,如有问题及时和医生联系。不要私自用药或过多用药,因为许多药物都要经过肝脏代谢,特别是要少用对肝脏有害的药物。

5.定期复查肝功能等相关检查:慢性肝炎患者院外应该遵照医生医嘱定期复查。再次出现乏力、食欲减退、尿黄等情况须及时检查。精神好、食欲好并不意味着肝功能正常,如果不继续坚持治疗就有可

喜讯 热烈祝贺“五一”在郑州举行的全国国标舞锦标赛河南分赛区比赛中,我市小天使拉丁舞蹈学校的小选手取得3金、6银、1铜的好成绩,为我市赢得了荣誉。另:继续热招,招聘专业拉丁舞教师。
新区:13503920960 2175859
老区:13939238198 2123686

“大鼎”门窗
安阳“大鼎”门窗公司免漆快装套门398元安装到户!
诚征乡、镇级经销商
地址:安阳市文明大道铁二路
电话 0372-3931128

市传染病医院
健康之窗

能使病程迁延、反复。肝硬化失代偿期出现腹水、自发性腹膜炎、上消化道出血的患者,出院后还要注意限盐、限水、预防感染、进食易消化软食等情况防止病情复发,长期服用利尿剂的患者需要定期复查电解质以免出现电解质紊乱。抗病毒治疗的患者还要定期复查HBVDNA或HCVRNA了解疗效,以决定是否需要调整治疗方案。
最后,患者院外如果遇到可能和自身疾病相关的情况又没有把握处理时,请及时就医。