



夏天多汗 谨防五种病

从夏至这一天起,就算进入盛夏,全国大部分地区的人们就要开始“战高温”了。在这场年年要遭遇的战役打响之前,皮肤科专家在此提醒大家,多汗季节谨防五种病。

痱子:小儿、产妇要提防

痱子是由于出汗不畅造成的,分为“白痱”、“红痱”和“脓痱”。小儿体温调节功能比较弱,出汗多,再加上皮肤娇嫩,如果护理不当,就很容易起痱子。传统观念认为,月子里必须捂着,即使夏天也不能通风和洗澡,结果导致很多产妇身上起痱子。所以,夏天天气高的时候必须常通风,穿吸汗的棉质衣服,并且要常洗澡。产妇应摒弃旧有的陋习,夏天尽量保持皮肤清洁,洗浴后使用痱子粉让皮肤保持干燥。

足癣:穿皮鞋的人须警惕

夏天酷热,女士们都早早换上了露趾凉鞋,男士就没这个特权,他们在烈日炎炎之下也要脚蹬皮鞋。如果出汗太多,汗水会让脚趾缝产生浸渍,把该处皮肤泡得发白,这时真菌就很容易乘虚而入,导致足癣。因此,夏天尽量穿透气的鞋袜,注意足部清洁,一旦发现脚趾缝脱皮、发痒、起疱,就应尽早看医生。

间擦疹:女性、胖孩最多见

夏天,门诊经常见到女性乳房下缘出疹子的病例。患者多为较丰满女性,乳房与胸壁贴合处由于出汗且不透气,就会出现潮红、发痒等炎症,有的还会有糜烂、渗出症状。有些胖孩子,脖颈上皱褶较多,也会有类似表现。对女性来说,戴透气的胸罩可以预防间擦疹。胖人则要注意清洁,使皮肤尽量保持干燥。

股癣:长途车司机易患此病

夏天再热,很多男性也不得不穿长裤外出,这给了股癣可乘之机。特别是司机,尤其是长时间驾驶的出租车司机、长途货运司机,腿部出汗多,又得长时间坐着,大腿根、臀部就容易受到真菌感染,形成股癣。所以,建议将袜子、内裤分开洗,并养成良好的卫生习惯。

毛囊炎:不讲卫生的后果

很多人一到夏天身上就长疖子,即毛囊炎,这往往是因为汗出得多以后不注意清洁,导致毛孔被堵塞,一旦有细菌寄生,就成了红肿的疖子。要想杜绝这种情况发生,最关键的预防措施还是注意清洁。

(朱学骏)

编者按:

盛夏来临,大汗淋漓成了家常便饭。这是因为,只有出汗,才能

带走热量,给人体一个恒定的体温。因此,夏天出汗是好事。不过,汗液多也会带给人困扰,这

里,我们请皮肤科专家讲解相关知识,愿大家过一个凉爽、洁净的夏天。

对抗“高温疾病”有妙招

炎夏警惕三大高温病

中暑:

中午市民尽量不要在烈日下工作,如果是特殊行业必须在高温下工作,一定要保持通风。

市民中午出门时,可以打把伞,避免太阳直射,起到一定的保护作用;天热汗多,市民一定要多喝水。一旦出现头晕、胸闷、心慌甚至晕厥等中暑症状,市民一定要迅速让病人离开高温环境,进行物理降温,补充含有盐分的水,如果病情严重要赶紧送医院。

空调病:

专家提醒市民,空调温度不要太低,最好跟外面温度相差5℃~6℃。市民不要大汗淋漓地从外面进屋后直接跑到空调下面直吹,也不要整天在

空调房里。市民可利用早晚气温相对较低的时候进行一些户外活动。

肠道疾病:

不少市民喜欢在夏季饮用冰冷饮品,但冰冷饮品可使人体的胃肠道温度突然下降,毛细血管骤然收缩,从而诱发胃肠炎。因此,市民在夏季应该注意饮食卫生,切忌暴饮暴食,食用冷饮要适度,在选购食物时应尽量选择新鲜食品,食物的存放时间也不宜过长,不要认为将食物放入冰箱就绝对“保险”。

养成良好的饮食作息习惯 别等口渴才喝水:

“不要等口渴了才喝水,口渴表明身体已经缺水了。”专家建议,夏天的生菜、黄瓜、西红柿等时令蔬菜含水量较

高;桃子、西瓜、甜瓜这些水果的水分含量达到80%~90%,市民可以多吃这些蔬菜水果以补充水分。

保持充足睡眠:

夏天日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感到疲劳。夏季市民最佳睡觉时间是22时至23时,最佳起床时间是5时30分至6时30分。

出行躲避烈日:

市民出门应该躲避烈日,记得要备好防晒用具,10时至16时最好不要在烈日下行走。如果此时必须外出,一定要打遮阳伞、戴遮阳帽等,有条件的最好涂抹防晒霜,准备充足的水和饮料。此外,在炎热的夏季,可以带一些防暑降温药品在身边以应急。

三大祛暑清热粥

1.冬瓜粥

将冬瓜500克去皮除瓤,切成小块,粳米100克洗净。少许熟火腿切成碎米状。取锅上火,放入麻油烧热,下葱末炆锅,加入冬瓜、火腿末、清水、粳米,旺火煮沸后,再改用小火煮至成粥,以盐调味后食用。

功效:清热、养胃、利尿。适用于治疗暑热烦闷、水肿、淋病等。

2.丝瓜粥

将嫩丝瓜250克洗净削皮切成小块,粳米100克洗净待用。取锅放入清水、粳米,煮至半熟时,加入丝瓜、精盐,再继续煮成粥即可。

功效:除热利肠、凉血解毒。适用于身热烦渴、痔疮等。



3.西瓜皮粥

将西瓜皮250克削去硬皮及残留瓜瓤,冲洗干净,切成细丁,用盐稍腌。取锅放入清水、西瓜皮丁、洗净的粳米100克,先用旺火煮沸后,再改用小火煮约15分钟,以盐调味后进食。

功效:清热解暑、生津止渴、利尿消肿。适用于暑热解渴、中暑昏倦、小便短赤、肾炎水肿、糖尿病等。

(游玉华)



不达标游泳馆易致五类传染病

炎炎夏日,到游泳馆游泳是一项既避暑又健身的运动,然而,如果不小心选择了管理不正规、设施不安全、水质不达标的游泳馆,那么就要小心了。专家指出,游泳馆自身消毒制度不够完善,对前来游泳者的健康检查不规范,都会为一些传染性疾病的传播埋下隐患。

游泳馆内最让人关心的是水质是否达标。按照国家标准,水质达标要求严格控制尿素、细菌和氯的含量。尿素是指有些游泳者在泳池内小便,会使尿素含量升高而导致对人体的危害;细菌含量要是超标,那么对人的危害就不言而喻了;游泳池内加入氯是用来消毒的,但是有些不规范的游泳

馆为了不换水而大量加氯,殊不知,氯的含量超标会使人的肌体慢慢老化。

据介绍,在管理不正规、设施不安全、水质不达标的游泳馆内游泳,很容易让游泳者感染以下几种疾病:

眼部传染病:比如医学上称为急性结膜炎的红眼病,可以通过接触传播,传染性强、传播迅速,沾染病毒的手、毛巾、水等都可以成为媒介。此外,沙眼衣原体也可通过游泳池水传染,使健康人患上沙眼。

皮肤传染病:如由细菌感染引起的脓疱疮,溃烂后便结成蜜黄色的浆痂,一经接触即会传染;而皮肤浅层的真菌感染包括股癣、脚

气、灰指甲等,通过拖鞋、毛巾也极易传染。

妇科疾病:毛巾等洗浴用品常常胡乱搭在栏杆、水龙头上,很容易传染疾病,不洁的纸巾、洗浴用品、洁具等都可能传染妇科疾病。

耳部炎症:游泳时耳朵很容易进水,原来有耳屎或者有耳病的人,脏水停留在耳内会使耳屎软化,使耳朵堵塞、流脓等,引发外耳道和中耳炎症。

消化道传染病:人们在游泳时难免会呛水,如菌痢、感染性腹泻、病毒性肝炎等病菌随着水一起进入人体口腔和胃部,就有患病的危险。

(唐玄乐)

清晨出现这些症状要当心

许多疾病会在清晨阶段表现出特有的症状。

晨僵:晨僵指的是清晨醒后,感觉全身关节、肌肉僵硬,活动受限。在逐渐活动中,关节和肌肉才逐渐伸展开来。如果清晨醒后有明显的晨僵,说明患有类风湿、风湿、骨质增生等疾病。一些过敏性疾病的患者,如多形红斑、皮炎、硬皮病等,也会出现明显的晨僵现象。

心慌饥饿:有些人在凌晨4时至5时从睡眠中醒后感到饥饿难忍,心慌不适,还伴有疲乏无力。餐后症状缓解,但仍口干舌燥、想喝

水。这些症状在吃早饭后逐渐消失。这些人可能患有糖尿病。

早醒:有些老年人在早晨4时至6时即从睡梦中醒来。睡醒后疲乏无力,却再难入睡,而且心情郁闷不快。据临床观察,早醒主要见于各类抑郁症和精神心理障碍病人,尤以抑郁症患者多见。

头晕:颈椎骨质增生可能压迫椎动脉,影响大脑血液供应;而血黏度增高时,血流减慢,血氧含量下降,大脑供血供氧也受到不良影响。所以,早晨头晕者多数有颈椎病或高黏血症。

(林敏)

夏日 男人祛除汗臭三步骤

虽然夏日出汗在所难免,但控制汗水、保持干爽和让自己散发清新体味的方法有很多,只要从衣着、个人卫生用品、生活习惯等方面留意,定会做一个干净清爽的体面男人。

速干面料:带走汗水烦恼

很多爱运动的男士到了夏季会遇到这种情况:夏日的高温下,一运动就会大量流汗,粘在身上非常不舒服,影响心情和运动表现。想运动又不想流汗?现在有个新的选择:穿速干运动服。

所谓“速干”,是由英文 Quick-Dry, Dry-Easy 等词翻译而来,是指用特殊纤维制成的衣物,与棉、毛质衣物相比,能更快散失水分,保持人体干燥。速干面料的原理是将人体表面的汗液尽可能快地排离体表,并从面料表面扩散和迅速蒸发,使身体更快恢复干爽。

身体护理:留香不留汗

除了运动时穿速干衣裤能快速

排汗、保持身体干爽外,在日常着装的时候,首先要从根本上杜绝汗臭,应该在炎热的夏天经常洗澡、换洗衣物,并注意洗浴用品的选择。

沐浴露:

针对男士推出的沐浴露,一般都含有天然植物配方,能够温和地清洁全身。很多品牌还针对夏日的炎热天气推出清凉配方的男士沐浴露,如薄荷沐浴露,给人清爽的感觉。还有一些产品添入不同香型,如薰衣草、干琥珀香等,持久清淡的香味不仅让人放松心情,还为男士带来好闻的味道。

止汗香体剂:

沐浴能让你神清气爽,但如果汗腺分泌旺盛,腋下容易有异味,止汗香体剂就是你的夏日必备品了。止汗香体剂是涂抹在易出汗部位(尤其是腋下),减少汗液分泌的产品,能有效止汗去臭。据调查,目前市场上的止汗香体产品主要有以下几种:止汗喷雾、走珠止汗香体露、止汗膏等。

夏日芳香:散发“我”的味道

在控制流汗、避免汗臭之余,如果能针对夏日适当地选择一些清新淡雅的男士香水,会让你洗清“浊”气,别具风“味”,与众不同的味道会显出你的品位和格调。

挑选香水一定要多闻、多比较,才能选出适合自己的香型。香水正确的使用方法也很重要,涂抹位置宜在动脉跳动处,如手腕、脖子、耳后、手肘内侧等,这样能随着脉搏的跳动,让香气持久地散发出来。喷涂香水时用无名指轻轻在脉搏上按压两次即可。皮肤易过敏的人可将香水喷在内衣上或领带内侧,而腋下与汗腺发达的部位忌用香水,一旦与体味混合就不好了。(黄贤焱)



热烈庆祝我市“顶呱刮”奥运主题即开型体育彩票隆重上市!

详情请咨询各体彩销售网点

非常车饰汽车服务

美国3M防爆隔热膜 威因(V-KOOL)防爆隔热膜 贴膜唯一合法授权经销商 真品真店 假一赔百

免费的太阳膜 不要白不要

(价值580元后挡+价值680元前挡太阳膜大赠送)

贴膜就贴膜 控制紫外线 原色金属膜 告别夹层染色膜=远离人身伤害,走进健康。

数量有限,送完为止,每天仅限2台车。

地址:鹤壁市淇滨区九州路80号(交通局对面)

服务热线:3378868 3322268 13323921658