

预防夏季热感冒 避免受凉最重要

本报记者 邢振宇 实习生 林晓萌

人们普遍认为,感冒多发生在冬季,夏季一般不会患感冒。因此在夏季,许多人对感冒的警惕性不高,反复着凉,会产生各种并发症,使感冒恶化。专家提醒,夏季感冒除了热感冒以外,还有一种风寒感冒,用药也要分“寒热”。

夏季感冒用药 与冬天感冒不同

在夏季,不少人会把中暑与暑湿感冒混为一谈。山东省中医院呼吸内科主任陶凯介绍,“热感冒”和平时所说的“中暑”有区别。中暑是由于天气过热或暴露在闷热的环境中,暑邪直接侵犯人体的内脏,出现突然昏厥、大汗淋漓、心慌、眼黑的情况,甚至有晕倒虚脱的表现。轻者到阴凉的地方休息,补充一下水分很快就好,重者可以服用藿香正气水。

气侵入。”陶凯说。由于夏季感冒病因不同,患者体质和临床表现也不同,治疗方法也有区别。夏季感冒发热重、恶寒轻,一般病人没有寒冷的感觉,只是发热,出汗多但是不解热。因此,如果夏天的伤风感冒还像冬天感冒一样吃退烧药效果就会不好,而且还有一定的副作用。

热感冒患者 最好物理降温

“患热感冒的人,还会觉得非常热,但是,切记千万不要吹电扇,开空调,”陶凯建议,此种情况最好采用物理降温的方法,“如用酒精擦拭身体、喝温水等。”

“避免受凉是预防夏季感冒最好的方法,”陶凯说,“有的人在有空调的办公室里长时间工作,然后突然出门被热气一蒸,冷热交替,这样很容易患上热伤风。室内空调最好调至25℃以上,降低室内外温差。”

专家表示,到了夏季市民普遍不愿运动,预防感冒就要多锻炼。夏季人们对水的需求量很大,再加上感冒时容易发烧,会消耗大量体液,要多喝白开水,同时多休息,充足的睡眠对夏季感冒也有帮助。平时还要加强体育锻炼,增强身体对疾病的抵抗力。



5月13日,在济南中心医院儿童输液区,前来打点滴的孩子真不少。 本报记者 王媛 摄

相关链接

预防夏季感冒四招

- 1. 预防夏季感冒,重在四方面: 空调使用有讲究。夏季空调开得过猛,室内外温差过大,常会引发感冒影响健康。建议人们减少在空调房间里的时间,一般空调温度与室外温度相差4℃左右为宜。
- 2. 经常洗手。有研究显示,手的触摸最易感染病毒。感冒患者的飞沫中,仅8%有感冒病毒,大多的病毒仍通过手。预防感冒的有效方法是勤洗手,尽量少用手摸眼睛、鼻子。
- 3. 合理饮食。饮食宜清淡,要避免油腻辛辣和生冷。多吃新鲜蔬果,保持排便通畅。家中常煮绿豆粥、莲子百合粥、荷叶粥、红枣粥,可以防暑降温。多喝水,不要过多食用高糖食物。合理搭配饮食,少吃油炸、腌制食品及戒烟酒。
- 4. 劳逸结合。中医认为熬夜易伤神和气,故夏夜保证充足的睡眠很重要。另外,要适量运动。

告诉你夏季健康常识

夏季热感冒 不能冷处理

【典型案例】: 热感冒不能冷处理

在夏季,感冒俗称“热感冒”。许多人认为,天气较热不用打针吃药感冒慢慢就会好的,其实这种说法是错误的。市民宋女士半个月前的某天晚上睡觉忘了关风扇,第二天就发现有打喷嚏、流鼻涕等感冒症状。她没去医院,自己吃了些药。不想,半个月过去了感冒症状非但没减轻,还开始咳嗽了。

——源自《长春晚报》

商业资讯

高价回收

高价回收空调

空调酒店办公库存

最高收 13793142178

兄弟回收空调

泉城最高价回收

货比三家 最高收空调

特高价收空调酒店

高价收各种废油好油

15098746863

现金高价收购废铁

15069091118

高价回收空调

制冷设备回收公司

13791112552

收售中央空调

制冷设备 13606412568

天价奇收空调冷柜

收空调冷库酒店办公

收空调冷库酒店办公

收空调冷库酒店办公

收空调冷库酒店办公

二手市场

长年收售建筑机械物资

综合招商

哈哈桶装矿泉水

青岛纯生啤酒销售公司

诚邀地产项目投资合作

公告声明

馨缘谷诚信婚介婚庆

征婚派对 征婚热线: 0531-88340097 婚庆庆典: 0531-88340057

联谊交友 客服QQ: 865429969 编辑短信: 15275121337

5月22日平阴赏玫瑰,车接车送,宴请佳人... 0531-88340097 今晚六点到八点免费约见

女征婚 24/164 本科事业单位 有房有车开明	女征婚 27/160 本科省级护士 有修养有爱心	女征婚 31/164 公司法人车房 俱备气质佳	女征婚 36/185 本科事业单位 有车有房持家
男征婚 27/178 本科军转干部 诚信车房俱备	男征婚 31/177 本科私企法人 有车有房持家	男征婚 35/175 硕士高校教师 有房素质高	男征婚 39/180 法人自开公司 上亿资产顾家
男征婚 43/173 本科公务员 房有车有修养	男征婚 47/175 大学教授车房 俱备幽默风趣	男征婚 33/175 本科法人朋友 宝马车多套房	男征婚 28/180 本科银行在编 车房俱备顾家

地址: 济南市历城区花园路83号洪家楼广场东北角

承办婚庆庆典礼仪 0531-88340057

诚信金桥

专业红娘 高效服务 信息量大 成功率高

征婚短信: 13176690072 13176673017

男27-178学历硕士车房	男65-173教授级高级工程师
男23-181硕士部队公务员车房	男72-177在编正厅级干部
男23-178博士正处级公务员车房	女26-183博士正处级公务员
男21-176博士高校教师车房	女28-176硕士正处级公务员
男26-178博士高校教师车房	女30-176硕士正处级公务员
男33-180博士高校教师车房	女34-176博士正处级公务员
男34-177博士高校教师车房	女40-176博士正处级公务员
男41-178博士高校教师车房	女42-176博士正处级公务员
男42-178博士高校教师车房	女46-176博士正处级公务员
男43-174博士高校教师车房	女48-176博士正处级公务员
男45-176博士高校教师车房	女48-176博士正处级公务员
男46-178博士高校教师车房	女50-176博士正处级公务员
男48-173博士高校教师车房	女52-176博士正处级公务员
男53-174博士高校教师车房	女52-176博士正处级公务员
男55-176博士高校教师车房	女57-176博士正处级公务员
男57-176博士高校教师车房	女60-176博士正处级公务员
男59-176博士高校教师车房	女56-176博士正处级公务员
男61-176博士高校教师车房	女60-176博士正处级公务员

地址: 济南市历城区洪家楼广场318室(乘电梯)

天喜缘

创办13年,法人不恋,专业红娘婚恋专家

网址: www.love219.com 客服电话: 729244446

地址: 济南市历城区洪家楼广场318室

征婚热线: 0531-88341187 征婚短信: 15854103379

鹿静心语——恋爱问题出在哪里

现在男士婚恋中多数失败,不是因为男士条件不好,而是因为男士不懂得如何去爱。

婚恋专家: 0531-88341187

男外科医生31/176 本科未婚有车房父母均是医生 88342139

男电力系统37/175 本科未婚有车房父母均是医生 88342139

女银行干部29/180 本科未婚有车房父母均是医生 88341187

女大学教授30/165 未婚有车房父母均是医生 88340199

济南大街29号圣凯财富广场3楼 18705313877

东方之恋

征婚派对 征婚热线: 0531-88340097 婚庆庆典: 0531-88340057

联谊交友 客服QQ: 865429969 编辑短信: 15275121337

5月22日平阴赏玫瑰,车接车送,宴请佳人... 0531-88340097 今晚六点到八点免费约见

女征婚 24/164 本科事业单位 有房有车开明	女征婚 27/160 本科省级护士 有修养有爱心	女征婚 31/164 公司法人车房 俱备气质佳	女征婚 36/185 本科事业单位 有车有房持家
男征婚 27/178 本科军转干部 诚信车房俱备	男征婚 31/177 本科私企法人 有车有房持家	男征婚 35/175 硕士高校教师 有房素质高	男征婚 39/180 法人自开公司 上亿资产顾家
男征婚 43/173 本科公务员 房有车有修养	男征婚 47/175 大学教授车房 俱备幽默风趣	男征婚 33/175 本科法人朋友 宝马车多套房	男征婚 28/180 本科银行在编 车房俱备顾家

地址: 济南市历城区花园路83号洪家楼广场东北角

承办婚庆庆典礼仪 0531-88340057

民政聚缘婚介

诚信服务,决不婚托

征婚热线: 15264175715

聘约热线: 13226777725

男27-175博士高校教师	男60-173教授级高级工程师
男34-172博士高校教师	男72-177在编正厅级干部
男23-178博士正处级公务员车房	女26-183博士正处级公务员
男21-176博士高校教师车房	女28-176硕士正处级公务员
男26-178博士高校教师车房	女30-176硕士正处级公务员
男33-180博士高校教师车房	女34-176博士正处级公务员
男34-177博士高校教师车房	女40-176博士正处级公务员
男41-178博士高校教师车房	女42-176博士正处级公务员
男42-178博士高校教师车房	女46-176博士正处级公务员
男43-174博士高校教师车房	女48-176博士正处级公务员
男45-176博士高校教师车房	女48-176博士正处级公务员
男46-178博士高校教师车房	女50-176博士正处级公务员
男48-173博士高校教师车房	女52-176博士正处级公务员
男53-174博士高校教师车房	女52-176博士正处级公务员
男55-176博士高校教师车房	女57-176博士正处级公务员
男57-176博士高校教师车房	女60-176博士正处级公务员
男59-176博士高校教师车房	女56-176博士正处级公务员
男61-176博士高校教师车房	女60-176博士正处级公务员

地址: 历下区民政局服务中心