

初夏,给你的健康提个醒

本报记者 马媛媛

进入初夏时节,人们的新陈代谢加快,心脑血液供给不足,常使人烦躁不安,倦怠懒散。记者从潍坊市各大医院了解到,夏天气温高,能量消耗大,营养物质随汗液丢失多,体质虚弱者尤其是孩子和老人,如稍不注意,就有可能感染疾病,损害健康。夏季保健与健康的关系极为密切,健康专家提醒市民,要及时补充营养物质,采取正确的养生保健方法,以便更好地度过夏天。



饮食卫生,预防痢疾

记者从潍坊市各大医院肠胃科了解到,初夏对细菌性痢疾的预防非常重要。潍坊市第二人民医院消化内科魏茂周主任向记者介绍,细菌性痢疾(简称菌痢)是由痢疾杆菌引起的最常见的肠道传染病,除与苍蝇繁殖活动有关外,还与夏季气候适宜痢疾杆菌繁殖、天热人们喜欢吃生冷食品引起肠胃功能紊乱有关。控制菌痢的关键是

早发现,早治疗;其次应搞好环境卫生、饮食卫生和个人卫生,加强对饮食、水源管理,消灭苍蝇,不吃生冷蔬菜,不吃不洁瓜果,不吃腐败变质或不新鲜的食物,养成饭前便后洗手的习惯。

潍坊市人民医院消化内科专家介绍,菌痢潜伏期最短数小时,最长可达一周,平均1~3天。痢疾杆菌喜欢



雨量增多,小心皮肤病

潍坊市第二人民医院皮肤科李敏向记者介绍说,不到一周就是小满节气了,这就是皮肤病高发的节气了。原因是小满节气气温明显增高,雨量也会增多。闷热初夏天气加上潮湿,就为皮肤病发作提供了条件。所以离小满还有几天,要先为预防未来的皮肤病而做一些准备。

李敏说,小满节气前后的皮肤病以“风疹”为多,其病因病机包括湿郁肌肤、肠胃积热等,所以在时候皮肤病的治疗上,要以疏风祛湿,清

泻血热为原则。清爽清淡的素食有利于预防这类皮肤病,尤其是清利湿热作用的食物,如绿豆、冬瓜、黄瓜、马蹄、木耳、胡萝卜、西红柿、西

瓜、山药、鲫鱼、草鱼等。辛辣的食物应该相应减少如生葱、生蒜、生姜、芥末、胡椒、辣椒、茴香、桂皮等。

饮食贪凉,小心脾胃受损

记者从潍坊市人民医院急诊了解到,每年夏季,急救中心都会接诊很多急性肠胃炎的患者,近期,这样的患者就很多。

据急救中心一名医生介绍,很多人在夏天容易出现各种各样的胃肠道问题,其中的原因,一方面是由于入夏后人体胃口自然变差,消化功能本来就随天气受影响;另一方面,由于人们贪凉嗜好冰寒的食物,刺激肠胃,使胃受到

强烈的低温刺激后,血管骤然收缩,血流量减少,从而影响胃肠道消化液的分泌,导致生理功能失调。很多老人、儿童以及消化功能不良者就往往在夏季出现腹部疼痛、胃炎等情况。

专家介绍,从养生方式来说,在夏季养护脾胃,最好能多进稀食,吃粥喝汤,既能生津止渴、清凉解暑,又能补充身体。此外,新鲜蔬菜水果能补充足够的维生素、水和无机盐。在食物

中,清热利湿的食物有西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等,这些都有一定消暑作用。而从冰箱里取出来的食物,最好不要急着吃,应在常温下放一会儿再吃,且一次不要吃得太多,特别是老年人、儿童及有慢性胃炎、消化不良的人更应少吃或不吃。



湿度增大,防止红眼病

初夏频繁的雨水天气,导致空气中湿度较大。而红眼病(即急性流行性结膜炎)常在高温高湿的雨水季发作、流行。

潍坊市眼科医院专家介绍说,由于红眼病潜伏期短,受感染后24小时

内较易发病。一般情况下,患者会自觉双眼剧烈疼痛、畏光流泪、有异物感、分泌物为水样、球结膜常有点状、片状出血等症状。因此,得了红眼病,一要防止传染,二要及时治疗。患者的洗漱和擦拭物品要专人专

用。怕光的患者可戴深色眼镜,以防止强光灼伤眼睛。

而对于红眼病来说,预防则是第一位的。据介绍,预防红眼病的关键是,注意个人及眼部卫生,少去人多的场所,避免接触传染源等。