齐鲁晚报大篷车进社区 主办:齐鲁晚报·今日淄博 漱玉平民大药房

齐鲁晚报大篷车走进张店杜科新村,为居民带来量血压等免费体检

家有过期药品,现场可兑礼品

本报5月24日讯(记者 唐菁) 23日上午,由本报与漱玉平民大药房联合举办的齐鲁晚报大篷车活动走进张店杜科新村,为居民免费体检。随着夏季的来临,“湿热病”成为居民健康的隐忧,本期大篷车活动专门针对一些夏季多发疾病开展了健康知识讲座,并举行了回收过期药品进行兑换的活动,解决市民家庭用药难题。

23日上午,在张店杜科新村小广场,齐鲁晚报大篷车在此开张,给市民带来了免费体检,体检项目包括量血压、测量人体微量元素等。不少市民闻讯后赶来,排队等候体检,还有市民现场向大篷车专家咨询养生方面的知识,工作人员也向市民发放了医学常识小手册,使市民能够了解疾病、关注健康。

另外,本期大篷车还举办了回收过期药品兑换的活动。“本次活动是通过回收家庭过期药品兑换礼品的方式,确保老百姓用药安全,市民只要带上过期药品来活动现场,我们将联合广州白云山药业准备一些小礼品,市民就可以进行兑换。”漱玉平民大药房工作人员姜宁说,这些回收过来的过期药品,也将由药监局统一销毁。

杜科市民王先生通过这个活动兑换了家中的过期药品。他告诉记者说:“我觉得这对我们消费者来说是个好事情,多数家庭都会有一些常备的药品,这个活动可以提醒我们及时检查哪些药品过期了,一般家里的过期药品就闲置了,也不知道如何处理,扔了后还怕会造成污染。”

◀大篷车开展家庭过期药置换活动。 本报记者 唐菁 摄

小满期间天气闷热潮湿皮肤病高发,“防热防湿”成养生关键

医院接诊脚部溃烂患者增3成

近日,淄博的天气逐渐转热,开启了“奔三”的模式,小满节气刚过,预示着夏天闷热、潮湿天气即将来临,所以,在小满节气的人体健康中,皮肤病高发,如脚气、湿疹、下肢溃疡等。本期齐鲁晚报大篷车联合漱玉平民大药房走进张店杜科新村,针对“小满”期间雨量增加,天气变得闷热、潮湿,皮肤病高发的情况,提醒市民要做好“防热防湿”的准备,加强内外调养才能使身体更适应这个节气。

本报记者 唐菁

大篷车活动现场还举办了夹玻璃球的有趣比赛。 本报记者 唐菁 摄

小满后气候潮湿,脚气病多发

杜科新村居民王女士说,她患有脚气多年,最近脚有点溃烂,而且开始长水泡,到医院皮肤科就诊时,诊断为真菌性皮肤病,给予相应药物治疗。“最近接诊的像她这样病症的患者很多,比往常多了3成左右,与季节气候有关。”淄博一医院医生介绍。

据漱玉平民大药房工作人员姜宁介绍,小满时节,由于雨量的增加,空气潮湿,各种皮肤病,如脚气、湿疹、汗斑、湿性皮肤病、足癣等易发生。中医认为,这些皮肤病的发生与天气闷热和潮湿有关,尤以湿重为主要致病因素。小满过后气温不断升高,很容易让人出现一系列热病,表现为面红目赤、口舌生疮、口渴引饮、心烦失眠、便秘、尿黄等火热症状。“湿”始于小满,贯穿于整个夏季。小满时节雨水多、湿气重,极易引发一系列与湿气有关的疾病。

同时,小满时节湿热体质的人群会感觉不太舒服,容易出现粉刺、口苦、口臭、大便不畅、尿频刺痛等症状。此外,小满也是各种骨关节病的高发期,多雨的气候特点,使得湿、寒邪侵入关节,经络痹阻,出现四肢关节酸胀肿痛、麻木、不能伸屈等症状。

风、湿侵入脾胃,易引起风疹

据漱玉平民大药房工作人员姜宁介绍,小满节气如果不注重养生保健的话,很容易患上风疹。引起风疹的主要原因有三个方面。首先是与身体素质有密不可分的关系,吃鱼、虾、蟹等食物过敏导致脾胃不和,蕴湿生热,郁于肌肤发为本病;其次是湿郁肌肤,复感风热或风寒,与湿相博,郁于肌肤皮毛腠理之间而发病;最后是因为肠胃积热,复感风邪,内不得疏泄,外不得透达,郁于皮毛腠理之间而来。

风疹可发生于身体的任何部位,发病迅速,皮肤上会突然出现大小不等的皮疹,或成块成片,或呈丘疹样,此起彼伏,疏密不一,并伴有皮肤异常瘙痒,随气候冷热而减轻或加剧。小满时节风、湿入体后侵入脾胃,影响其正常的运化过程,刺激了其他组织如皮肤、皮下肌肉等部位,形成病症。

姜宁说,前期症状出现后的1至4天后出现淡红色细点,这就是皮疹。出了皮疹后,传染性一般就会消失了。而且皮红点在两三天后也会逐渐消退,不会留下痕迹。所以对于一般患者而言,风疹的危害并不大。但是如果是孕妇,危害就会很大了,特别是怀孕3个月以内的人,一定要尽量避免与风疹患者接触,以免造成感染。

提个醒

饮食少吃辛辣,穿透气吸汗的衣袜

针对小满节气的气候特点,姜宁认为防病要先防“热病”,少吃辛辣之物,多吃苦瓜,多喝绿豆汤,适当服用凉茶。在小满这样的节气里,熬夜更易令人产生内热,一旦内热和外热交加,更易引起便秘、口腔溃疡、咽痛等上火症状。因此,防“热病”除了要注意饮食外,还要避免熬夜,保持愉悦的心情,有压力尽快疏导,防止内热产生。

“有些人在夏季容易胃口不好,常将其归因于天气太热的缘故,其实热并非主要原因,湿才是罪魁祸首,而且湿是贯穿于整个夏季的。”姜宁说,小满时节天气开始闷热潮湿,此时气候最易伤害脾胃功能,从而导致消化不良、食欲不振,因此要经常吃点具有健脾、利湿功效的食物,如红小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、西瓜、山药,少吃鱼虾、羊肉、鸭肉等。