

# 夏季要防5种高发病

夏季气温高,湿度大,不良的生活习惯与各类病菌的繁殖滋养,容易引起身体不适。提醒大家夏季需警惕以下高发疾病,尤其是中老年人。

**热感冒** 热感冒是夏季所患感冒之俗称。引起热感冒的主要原因有:消耗大量体液和能量、睡眠不足、过度贪凉。预防热感

冒的方法:及时补水和均衡饮食;保持充足睡眠,增加午睡;空调房与室外温差尽量保持在8~10摄氏度为宜。

**细菌性痢疾** 肠道疾病是夏季的高发疾病,而细菌性痢疾是最常见的肠道疾病之一。细菌性痢疾主要与夏季苍蝇、蟑螂类害虫繁殖旺盛有关,还

与夏季人们喜食冷食引起肠道功能紊乱有关。要注意饮食卫生,保持食物存储环境的干净整洁。如已食用过的瓜果类即使存放冰箱内,也尽量不要超过24小时食用,以防病从口入。

**细菌性食物中毒** 每年夏季,尤其是七八月份都是食物中毒的高发期,

中老年人需引起广泛重视。中老年人普遍有节约的美德,隔夜的剩菜剩饭舍不得扔,但如果食用了被细菌污染的食物容易引起食物中毒,那就得不偿失了。食物中毒的症状主要表现为畏寒、发热、恶心、呕吐、腹泻等,严重者还会引起脱水造成的电解质紊乱、血压下降、酸中毒

等。**热中风** 夏季气温高,人体出汗多,虽然这对防暑有益,但血液循环却要比平时高出5倍的流量来实现。这不仅会使血压进一步升高,且体内水分不足会造成血黏度异常,此时有高血压、心血管疾病的老年人很容易诱发脑中风。如果中老年人

在初夏时节出现如自觉烦热、短暂性头晕头痛、半身麻木等症状,可能是温差变化引起的热中风的先兆,需及时就医,以免耽误病程。

**皮肤病** 夏季真菌性癣病高发。要时常保持身体干爽,注意个人卫生,外出防晒必不可少。(据《新民晚报》)

## 按摩推拿 避开3个误区

“女明星金沙过度按摩导致筋膜粘连”的新闻日前登上微博热搜。不少喜欢按摩的人有些慌了:还能好好按摩吗?

按摩本来的作用是消除疲劳、放松筋骨,为啥会导致筋膜粘连?浙江省中医院推拿科副主任应晓明表示,不恰当的推拿,有可能导致身体损伤。推拿损伤常见的有皮肤损伤、身体局部肿胀等,严重的还会导致晕厥。应晓明说,筋膜粘连是推拿损伤的一种,会出现局部肿胀疼痛、皮下组织摸上去很硬等症状。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科主任孙武权提醒,喜欢做按摩保健的人,建议避开3个误区。

**误区一:按摩时间越长越好** 在推拿门诊中,孙武权有时会遇到患者质疑:怎么推拿五分钟就结束了?孙武权介绍说,全身性的按摩时间比较长,但也不宜超过40分钟,分配到单个部位,几分钟就足够了。按摩和用药一样,在一定“剂量”范围内是安全的,超出了范围就可能造成损伤。

**误区二:按摩力度越大越有效** 在足部按摩时,很多人抱着“越疼越有效”的想法,常常疼得龇牙咧嘴、大汗淋漓,仍然强忍疼痛。其实,被按者如果有酸、胀、疼的感觉或者皱眉的反应,就表示按摩力度已经足够了,应及时提醒按摩师保持或减轻力度。

**误区三:身体不适先去按摩** 孙武权提醒,不確定自己的腰酸背痛是否是疾病引发时,应先去医院让医生检查判断下,能否进行按摩放松。

(据《每日商报》《新闻晨报》)

## 血脂升高如何科学运动?

家住湖南长沙市的李女士,今年62岁,体检发现甘油三酯指标为2.5毫摩尔/升,还合并高血压病,她通过坚持每天晚饭后散步,改善生活方式,改变平日炒菜习惯,少油少盐,半年左右血脂恢复正常。李女士为健康做出的改变值得我们学习。不论是否采用药物治疗,适当的运动及饮食控制都是调脂治疗的前提和基础。

如果只是甘油三酯、胆固醇轻度升高,可先通过坚持适当的运动,配合合理的饮食调理。血脂异常,尤其是LDL-C(低密度脂蛋白)升高是导致动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)事件发生、发展的高危因素。健康的生活方式可降低所有年龄段人群的ASCVD风险。健康的生活方式包括规律锻炼、控制体重、戒烟、抗动脉粥样硬化饮食等。



各年龄段人群都应天天运动,维持健康体重,控制总能量摄入。坚持日常身体活动,坚持规律的中等强度代谢运动(指在运动过程中仍能与旁人交流,说话成句)。建议每周运动5~7天、每次30分钟(ASCVD患者应先进行运动负荷试验,充分评估安全性)。主动运动最好每天步行6000步,减少

久坐时间。若无运动的场地,适当的家务劳动,如扫地拖地、整理庭院,也可当作运动。

对大于75岁的老年人,减重、运动对调脂治疗的效果有限,患者应在保证热量摄入的基础上,以摄入不饱和脂肪酸为主,不推荐积极的运动减重作为常规治疗。

(据《快乐老人报》)

## 得了甲沟炎塞点棉花就能治

甲沟炎是常见的足部疾病,绝大部分是由于嵌甲所造成。嵌甲甲多见于大趾。导致该病的主要原因是穿尖头鞋、趾甲两侧修剪太深。约70%的甲沟炎能使用塞棉花的方法得到治愈。塞棉花可以居家进行,同时避免手术之痛,痊愈后复发率很低。前提是遵循治疗原则,并长期坚持。

1. 清洁足部,将足部清洗干净,准备材料——医用棉签一根,牙签一根(可用酒精消毒,如有条件,应用医用或美容用的精细镊代替牙签更好)。

2. 将棉签头的棉花轻轻撕开,取出薄薄一层。将

棉花搓成细小棉条,第一次只需少许棉花纤维塞入甲沟及甲尖下方即可,随着次数增多,循序渐进,棉条缓慢加粗。

3. 用牙签把棉条轻轻地压进甲沟——这也是甲沟的脓性分泌物引流的一种方式。

4. 将棉条从近端(足跟方向)向远端(足尖方向)逐渐推进,直到甲尖下方。

5. 填塞好的棉条如图,注意一定要到甲尖下方。只有填塞至甲尖下方,症状才可缓解。如果第一次因疼痛无法到达甲尖下方,没关系,可通过多次填塞,扩大甲尖与甲皱襞的间隙,

直到填入甲尖下,一般2~3次便可填塞至甲尖下方。

6. 填塞的棉花需每日早晚各更换一次,注意清洁足部(可用少量红霉素眼膏或百多邦软膏,以减少粘腻)。一般只要棉条填塞至甲尖下,24小时内疼痛可明显缓解,当症状完全缓解依然需要填塞,直到甲尖完全长出就大功告成了。不可突然加大填塞量,这样会出现疼痛,导致坚持困难。

治疗与温水泡脚、抬高患肢相结合,效果更佳。当趾甲完全长出后,需用正确的方法对其修剪——呈水平剪除。

(据《潇湘晨报》)

## 利咽用药有禁忌

近日,65岁的王女士到医院就诊,经诊断说她有慢性咽炎,在家附近的药店买了华素片服用,用了一段时间效果不好。经仔细询问,原来是王女士的服药方法出了问题,她是用水吞服了华素片,而没有采取含服的方式。

慢性咽炎是一种常见的上呼吸道疾病,临床表现为咽干、咽痒、咽灼热感、咽痛及咽喉部异物感等,患者常在早晨醒来时感觉喉咙不舒服,刷牙容易干呕。慢性咽炎症状顽固,易反复发作。慢性咽炎的治疗方法有不少,如抗感染治疗、抗过敏治疗、抗慢性胃炎治疗和微波、激光及低温等离子消融物理治疗等,有的是针对病因,有的是局部缓解症状。慢性咽炎的局部用药有很多,且大多是非处方药,王女士服用的华素片就是其中之一,其他常见的还有慢严舒柠、黄氏响声丸等。

**华素片** 又叫西地碘含片。该药在唾液作用下可迅速释放分子碘,使细菌蛋白质被破坏,从而杀灭各种致病菌。华素片应当含服,不可以吞服。需要注意的是,该药具有广谱的杀菌作用,长期服用容易产生依赖性,还会抑制口腔及咽喉部正常菌群的生长,破坏口腔内环境,造成菌群失调,因此不宜长期含服。

**慢严舒柠** 包括颗粒和咽炎片。该药属于中成药,用于缓解咽炎引起的咽干、咽痒、刺激性咳嗽等症状,具有润喉利咽、清热解毒、散结化痰等功效,与之类似的还有利咽灵片等。此类中成药对胃肠道有一定刺激,服用后可能会导致恶心、呕吐、腹泻等,用药期间,忌辛辣、鱼腥食物。此外,由于该药是中成药,虽然是非处方药,但仍需辨证使用。如果用药一段时间没有效果,应及时咨询中医师看是否对症。

**黄氏响声丸** 这是一款老药,成方于清朝乾隆年间,目前临床上主要治疗咽喉肿痛,也常用于治疗急性慢性咽喉炎。使用该药,应抓住“咽喉干痛、嗓音嘶嘶”这几个字,因此并非所有慢性咽炎都适用。此外,该药药性寒凉,仅适用于外感风热、痰热内盛所致的咽喉诸证,临床应用以声音嘶哑、咽喉肿痛、咽干灼热有痰为主要表现。外感风寒、阴虚火旺、脾胃虚弱或大便溏薄者及孕妇不宜选用。服药期间,不宜吃辛辣厚腻、荤腥之物。儿童服用应遵从医嘱。

需要提醒的是,很多人认为以中药成分为主的一些润喉片没有什么副作用,可以随意长期含服,因为口感好,甚至当成“糖果”来含服,这种做法是错误的。长期含服这类药会引起很多不良反应,如加重炎症,导致过敏、腹泻、血糖变化等,应遵循医生或药师的专业指导正确服用。

(据《快乐老人报》)

