

专家提醒：夏日到 慎防蚊

通讯员 高世博 卢祎舟

立夏过后,气温上升,蚊子也渐渐活跃起来。郑州市疾病预防控制中心的专家提醒,蚊子可传播多种传染病,随着蚊子繁殖高峰期的到来,群众要注意卫生,提前做好防蚊措施。

郑州市疾病预防控制中心消毒与病媒控制科副主任医师袁中良说,蚊子主要有淡色库蚊、白纹伊蚊、三带喙库蚊。其中,淡色库蚊的比例高达90%。

淡色库蚊的胃口不大,攻击性不强,一般咬几口就吃饱了。淡色库蚊喜欢生活在室内,喜好污水环境,那里是它们繁殖下一代的最佳地方。

白纹伊蚊的个头比淡色库蚊小,浑身是黑色的,脚上带着白黄色的点,也就是群众说的“大黑蚊”。被这种蚊子咬上一口,立即能起一个红包,而且一抓就是一片,奇痒无比,所以也有人将它称

为“毒蚊子”。白纹伊蚊的动作非常灵活,攻击性强,想要抓住它们可不是一件容易的事情。平时,白纹伊蚊常常在户外活动,但是清晨和黄昏时容易偷偷溜进室内,对付它们,要特别留意这两个时间段。

三带喙库蚊常常在黄昏后两个小时左右和黎明在户外袭击人、吸人血。

袁中良说,蚊子繁殖的“温床”主要在城乡接合部、农村、养殖场,以及城市水草比较茂盛的地方,比如公园、绿化较好的居民小区等,还包括雨后一些积聚的污水坑等。

据悉,蚊子喜欢围着二氧化碳浓度高的人,人的呼吸、皮肤都会释放出二氧化碳,因为每个人释放的浓度不一样,所以有的人会比较招蚊子。容易出汗的人,也比较吸引蚊子。

对于群众反映的宝宝最容易被蚊子叮的问题,袁中良解释说,小孩子一般比较好动,代谢旺盛,产生的乳酸等代谢物相对也较多,对蚊子有一定的吸引力和诱惑力。小孩子的皮肤很柔嫩,对温度更加敏感,这也容易把蚊子吸引过来。袁中良提醒,“家长可以在小孩子的洗澡水中加入一点防蚊露,这样防蚊效果好。尽量不要让孩子抓被蚊子叮过的地方,因为小孩子可能会抓破皮肤,造成感染和过敏性皮炎。”


消灭蚊子的最根本办法就是清除蚊子滋生的环境。积水是蚊子繁衍的主要基地,平时要及时将盆盆罐罐里的积水清理掉;在卫生间洗完澡后,要及时清理干净,不要留死水;家中种养花草的容器要时常更换清水,保持良好的卫生环境,从源头上阻止蚊子的繁殖生长;住宅周边要及时

清除垃圾、杂草,填平污水坑,消除蚊子孳生地,还可适当选择烟雾杀虫剂进行熏杀;做好防蚊叮咬的防备工作,家中门窗装上防蚊纱窗或者在傍晚前把蚊帐放下,睡前把蚊帐压好;外出时擦好防蚊药,比如花露水等。

袁中良提醒群众,使用蚊香、电热蚊香等驱蚊时,应尽量将蚊香放在房间的上风头或通风比较好的地方,如房门口、窗台前等,以利于蚊香气味的散发并取得更好的灭蚊效果。若使用杀虫气雾剂,在喷完气雾剂后,人最好离开房间,关闭门窗半小时到1

小时,然后再进入房间开窗通风。如果不慎将药液喷到皮肤上,要及时清洗。在厨房使用杀虫气雾剂时,要加倍小心,喷洒之前要藏好食品和餐具。

蚊香、杀虫剂多属于低毒产品,一般对人的影响不是很大,但过量使用可对神经系统造成损害。因此,婴幼儿、孕妇及经常过敏的人群应谨慎使用。灭蚊器械较为环保,无烟无味且能耗低,群众使用时下流行的灭蚊拍可以在灭蚊的同时进行运动。灭蚊器多为电器,群众最好购买知名品牌的产



健康视点
郑州市疾病预防控制中心
(0371)95120

补碘要科学 不能一刀切

本报记者 李季

碘是人体不可缺少的一种营养素。碘缺乏病是指自然环境缺碘对人体所造成的损害,可表现出各种疾病形式,如地方性甲状腺肿、地方性克汀病、地方性亚克汀病,及影响生育而出现的

持久,是我国预防碘缺乏病的最好措施。

但是,补碘也要科学,不能一刀切。这是因为摄入碘过低、过高对人的健康都会造成危害。碘摄入量过低,引起的是碘缺乏病;碘摄入量过高,可引起甲状腺肿大、高碘性甲状腺功能亢进。李世宏提醒,群众要根据自己的实际情况科学选择食用不含碘的食盐或加碘盐。开封市高碘乡镇目前已经达到40个,因此,从1996年开始该市就要求对高碘乡镇停止供应加碘盐。

据开封市疾病预防控制中心地方病防治科科长李世宏介绍,生活在缺碘环境中的人,长期得不到足够的碘,会导致甲状腺激素的合成分泌减少,引起一系列的损伤。不同时期和不同程度的缺碘,会造成各种不同的危害。在胎儿期,缺碘会导致胎儿发育不良,流产、早产、死胎、畸形,严重缺碘还可造成大脑发育不可逆的损害,其严重后果是克汀病;在儿童期和青春期,会出现甲状腺肿大、青春期甲状腺功能低下、体格发育落后(侏儒);在成人期,出现甲状腺肿、甲状腺功能低下等。甲状腺肿大俗称“大脖子病”,严重时压迫气管和食管,影响呼吸和吞咽。由于外环境缺碘,人类需要长期适量补碘,而食用碘盐是补碘的最好载体,安全、有效、经济、方便、

片也不用天天吃了。后来,我偶然发现吹口琴也是一吹一吸,和我练呼吸也是一个道理,而且能发出动人的声音。于是,我花了10余元买了一个口琴,用来代替练习呼吸功。刚开始,我是胡乱吹,到处为我求医、寻药,但是效果不佳。正在我胡思乱想、唉声叹气的时候,同事让我练习气功。我说:“学不会。”他说:“你会不会出气和吸气?”我说:“不会出气、吸气,人还能活?!”

现在,我退休了,有人问我:“老张,你的身体恢复得这样好,是不是有什么养身秘诀?”我说有,那就是:一把口琴早晚吹,胜过青年舞摇滚;大病小病都能除,忘却忧愁保青春。

慢病生活

我练口琴除了病

张森奉

老年人健身养生各有招术,我的健身之道与众不同,那就是吹口琴!

十几年前,我患有严重的心脏病和胃病,痛时饭不能吃、觉不能睡,弄得老伴和儿女们都很紧张,到处为我求医、寻药,但是效果不佳。正在我胡思乱想、唉声叹气的时候,同事让我练习气功。我说:“学不会。”他说:“你会不会出气和吸气?”我说:“不会出气、吸气,人还能活?!”

功夫不负有心人,经过一年多的练习,我能吃饭了,睡觉也安稳了。地舆心康,多潘立酮

片也不用天天吃了。后来,我偶然发现吹口琴也是一吹一吸,和我练呼吸也是一个道理,而且能发出动人的声音。于是,我花了10余元买了一个口琴,用来代替练习呼吸功。刚开始,我是胡乱吹,到处为我求医、寻药,但是效果不佳。正在我胡思乱想、唉声叹气的时候,同事让我练习气功。我说:“学不会。”他说:“你会不会出气和吸气?”我说:“不会出气、吸气,人还能活?!”

现在,我退休了,有人问我:“老张,你的身体恢复得这样好,是不是有什么养身秘诀?”我说有,那就是:一把口琴早晚吹,胜过青年舞摇滚;大病小病都能除,忘却忧愁保青春。



饮食调整

预防过敏性紫癜

读者:我的孩子患有过敏性紫癜,应该如何饮食?

河南中医学第一附属医院任献青:查出过敏性紫癜患者究竟对什么东西过敏,比较困难。平常,某些食物是很重要的过敏原,所以调整和控制饮食,对提高临床效果、减少并发症、降低复发率起重要作用。调整和控制饮食的目的有两个,一是预防新的过敏反应发生,二是促进疾病的康复。

在过敏性紫癜的急性期,不宜吃的食品有肉、鸡蛋、牛奶、豆制品,还有土豆、番茄、韭菜、蘑菇、木耳,病情已经稳定,紫癜有10天左右不用出现,可以考虑逐渐增加肉类、蛋类、牛奶以及其他食品;海鲜、辛辣、羊肉等易过敏的食物,建议3年内不要吃。

一般来说,人类祖辈常吃的、经常接触的物质不易引起过敏,如植物性饮食,但是富含异体蛋白质尤其是动物蛋白的食物可引起过敏性紫癜。另外,一些化学物质,例如药物、食品添加剂也容易引起过敏。补充饮食,过敏性紫癜患者要适当多吃一些营养丰富的植物性食品,以补充营养,建议多吃一些富含高维生素C、维生素K、高植物蛋白的食物。维生素C有降低毛细血管通透性和脆性的作用,维生素K有利于凝血和止血。富含维生素C的食物有柚子、橙子、柑橘、苹果、柠檬、草莓、猕猴桃、鲜枣、西红柿,以及各种绿叶蔬菜等。在冬季蔬菜缺乏之时,可以用维生素C含量较高的绿豆芽。富含维生素K的食物有菠菜等。高植物蛋白的食物有豆腐等。由于维生素C、维生素K都不耐高温,所以烹调时不宜高温和时间过长。总体来说,饮食宜清淡,主食以大米、面粉、玉米面为主,辅食可以多吃常见的各种蔬菜、水果和豆制品。(苏文娟 整理)

高血压 冠心病

用月季花泡茶

河北省河间市人民医院 狄俊虹

月季花长年开放,不仅香气馥郁,还可入药治疗。

月季花味甘、性温,具有活血调经、消肿解毒的功效。每天取月季花10克,用开水冲泡代茶饮,可治疗因气滞血瘀所致的月经不调、痛经、闭经等症;取月季花、槐花各适量,用开水冲泡代茶饮,可治疗高血压病;取鲜月季花15~30克,冰糖适量,用开水冲泡代茶饮,可防治冠心病。

保护膝关节 做到“三个一”

本报记者 杨小沛 通讯员 郑宏

“人老腿先老”,膝关节骨性关节炎的发生除了年龄因素外,多与肥胖、膝关节过度使用、损伤、发育异常,遗传易感性及股四头肌乏力等因素有关。中医学认为它是正气不足、外邪侵袭所致。

早期膝关节骨性关节炎主要表现为膝关节在受寒或劳累后,关节局部出现酸痛或疼痛,有时休息一下或热敷一下就能恢复过来。但是,如果反复发作几次以后,关节损伤程度加重,一般休息后也很难恢复,这时就要到骨科门诊就医。

那么,如何正确选用有效的治疗方法?河南省中医药研究院附属医院骨科副主任医师王国旗建议,患有膝关节骨性关节炎的朋友要坚持做到“三个一”。

每天喝一袋奶或一碗豆浆。牛奶和豆浆中含有丰富的钙,且易于吸收,可为人体补充必要的钙质。

每天晒一个小时的太阳。单纯补钙效果差,还要及时补充维生素D,而阳光是维生素D最好的“活化剂”,晒太阳可以预防骨质疏松。晒太阳还要选择好时间,即春秋季节一般在10~11时,夏季一般在9~10时,冬季一般在11~12时。

每天做一个小时的适当运动。关节如果长期不动,会导致软骨营养不良,进而早期退化。反之,过度运动会造成关节的过度负荷,导致关节软骨损伤。因此,对膝关节骨性关节炎患者来说,坚持锻炼、掌握正确的运动方法非常重要。骑车、游泳、散步,都是膝关节骨性关节炎患者不错的选择。同时,应尽量避免上下楼、下蹲、爬山、快走等活动,以免关节受到反复的冲击或旋转。当无法避免时,要借助扶手,以减少膝关节和髌骨的受力及摩擦,减轻疼痛。

眼病患者少吃蒜

本报记者 乔当归 通讯员 李霞

时下正是大蒜大量上市的季节,大蒜既是绝好的调味品,也是防病高手。它不仅有杀菌消炎的作用,还能降血脂、降血压、降血糖,防治心脑血管疾病和抗癌,备受人们青睐。可是,大蒜虽好,却非人人皆宜,更不能天天食用。我国民间早就有“大蒜百利,只害一目”的说法,这是否有道理呢?

南京市眼科医院中西医结合眼科副主任医师白岩说,从中医理论讲,大蒜吃多了,的确对眼睛不好。这是因为中医对忌口是比较讲究的,眼病患者在治疗时必须忌“五辛”,包括大蒜、小蒜、洋葱、生姜和辣椒,“五辛”可以使患者内热湿阻,影响疗效。在春夏季节吃太多的大蒜,对眼睛的影响最大。中医认为,长期大量地食用大蒜会伤人气血,损伤肝脏。平时患了青光眼、白内障、结膜炎、麦粒肿、干眼症等眼疾的人,如果没有忌食大蒜的话,即使治疗,效果也不太好。因此,眼病患者应尽量不吃大蒜,不论是生的还是熟的,特别是身体差、气血虚弱的患者更应注意。这是因为蒜辛辣、伤血,而肝藏血,血能养肝,肝开窍于目,目得血方能视。因此,患有近视眼、青光眼、白内障、结膜炎、麦粒肿、角膜炎等眼疾的人平时最好少吃或忌食大蒜。另外,阴虚盗汗、肝火旺的人最好也少吃,否则容易上火。

那么,蒜吃多少合适呢?据白岩介绍,吃蒜要根据个人体质和搭配的食物而定,并没有一个固定的量。夏季湿气重,多吃蒜可以除湿邪,无论是拌凉菜、炒菜或配面条,都可以吃几瓣蒜。但是,整瓣蒜生吃,很辣很吃多,不妨把蒜捣碎,跟醋放在一起,这样既不会食用过量,也能起到提味、防病的效果,或者腌制成糖蒜,多吃几瓣没什么关系。但是,如果在一段时间内,你感觉看东西模糊,就要留意是不是蒜吃多了。



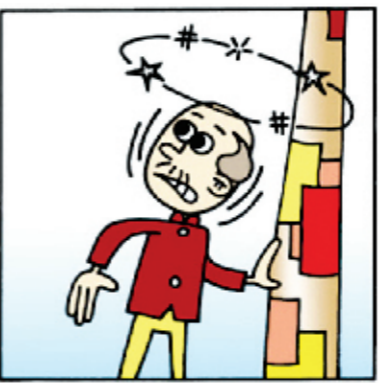
养生漫画

提重物量力而行



老人的肌肉、骨骼功能减弱,因此在负重的情况下,很容易损伤肌肉,造成骨折。所以在生活中,人们要减少负重,比如提重物时,搬家具时,另外在锻炼时也要量力而行。
王晓东/画

突然回头警惕晕倒



老人颈动脉血管变窄、管壁变脆,突然转头时会导致脑供血不足,容易发生晕倒。因此,老人转头时,如果把握不好平衡,非常容易跌倒。
王晓东/画

正确防治糖尿病

□宁立芳 詹华英 张雪利



随着生活水平的提高,我国的糖尿病患者逐年递增,并发症发病率持续升高,而且血糖控制率仍然较低,死亡率逐年增加。糖尿病的治疗已不再是单纯的医学问题,而是我们共同关注的一个社会问题。

糖尿病多是由遗传和生活不规律等因素引起的,在节奏快、压力大而追求生活品质的今天,我们应采取何种措施防治糖尿病呢?

一、定期检查,及时监测 糖尿病并发症起病隐匿、进展缓慢,早期常缺乏明显的临床表现,不为患者重视,然而当并发症一旦进展至临床阶段,病变常常难以逆转。因此,加强对糖尿病并发症的监测和早期诊断十分关键。对于那些有糖尿病家族史、高血压病、高脂血症、40岁以上肥胖或超重等高危人群及已经

确诊的糖尿病患者而言,定期到医院进行血糖、口服葡萄糖耐量试验、胰岛功能测定、胰岛细胞抗体等检查,及时进行血糖监测,从而对及早发现糖尿病以及调整糖尿病治疗方案显得尤为重要。

二、正常饮食,控制体重 “病从口入”是大家耳熟能详的一句话。在饮食方面,我们要养成良好的习惯,饮食定时定量,不要吃得太多太油腻。晚上吃得太多,太油腻,会刺激胰岛分泌增加,使血糖升高。建议糖尿病患者多食用一些粗粮和杂粮,忌高脂肪、高蛋白、葡萄糖、蔗糖、蔗糖及其制品。肥胖是导致糖尿病的危险因素,减肥有助于改善胰岛素抵抗,增加降糖药物的疗效,但是也并非越瘦越好,应当以符合标准体重为宜。

三、合理用药,正确治疗 目前,治疗糖尿病仍以节制饮食为主,若不足以缓解病情,可选用药物治疗,常用的有胰岛素注射液以及甲糖宁、降糖灵、优降糖、氯磺丙脲等口服降糖药,其中胰岛素的作用较强,主要用于重型患者,口服降糖药只用于轻型、中型患者。在用药方面,糖尿病患者应当注意几个问题。首先必须在医生指导下用药。因为药物应用不当,会加重病情。其次,必须在饮食疗法和运动疗法的基础上进行药物治疗,并随着饮食、运动的改变而调整用药量。最

后,各类药物的联合应用。有些药物可以联合应用,但有些药物不可联合应用。有些药物在一起用不仅不能增加降糖效果,还会增加副作用,增加费用。

四、适度运动,增强体质 医学研究证实,运动能够促进胰岛素分泌,降低血糖,对病情的控制有一定帮助。糖尿病患者运动的时候,要注意掌握正确的方法,根据身体条件和疾病的情况量力而行。首先,糖尿病患者患者的运动项目就是散步,太极拳、柔软体操等也较为适宜。其次,糖尿病患者应避免在太热和太冷的天气运动,要养成每天睡前及运动后检查双脚的习惯,看看足下有无受伤、破皮或长水泡。外出运动时,糖尿病患者应携带识别卡,避免慢跑、球类、跳跃等高冲击力的剧烈运动,以免病情恶化。最后,糖尿病患者运动前,必须要有充分准备,随身携带饮料、食品,以备不时之需。糖尿病患者运动时要注意低血糖的防范及足部的保护,最好结伴而行。

伴糖主义

夏季如今已来临 肌肤善感要当心

本报记者 李苻 通讯员 邢永田

夏季已至,人们穿着单薄,皮肤暴露部位较多,因日光照射引起的皮肤病相应增多。天气炎热,气候潮湿,便于病原微生物的生存和繁殖,加之人们出汗多,皮肤表面湿度大,使得病原微生物乘机而入,造成皮肤感染。在夏季来临之际,河南省人民医院皮肤科主任李振鲁为您预防和治理皮肤病支招。

日晒伤 日晒伤多表现为皮肤暴露部位出现明显的红斑、水肿,严重时发生水疱,伴瘙痒和刺痛感。晒伤面积大且严重者可见出现发热、头痛、恶心等全身症状。预防日晒伤的方法主要是避免过度日光曝晒,外出时注意遮阳,如戴遮阳帽、穿浅色长袖衣裤、外涂防晒霜。处理以对症为主,局部晒伤可用炉甘石洗剂或冷湿敷等,广泛而严重的晒伤可用小剂量类固醇激素和消炎药口服。

丘疹型荨麻疹 丘疹型荨麻疹好发于儿童,皮损为绿豆或稍大淡红色丘疹,性质坚硬,顶端常有小疱,搔破后结痂,周围有纺锤形红晕,经搔抓后呈现风团,风团消退后恢复原形。一般1周左右自行消退,应讲究个人卫生,防止蚊虫叮咬。治疗用炉甘石洗剂,各种皮质类固醇激素乳剂外用和口服扑尔敏等。

夏令皮炎 夏令皮炎好发于四肢,尤以两上肢胫前发病最为多见,症状像一般的皮炎一样,每年夏季发病,是一种由炎热气候、日晒引起的变态反应性的皮肤病。治疗用炉甘石洗剂,各种皮质类固醇激素乳剂外用和口服扑尔敏。此外,患者要防晒、防热。

脓疱疮 脓疱疮主要由金黄色葡萄球菌和溶血性链球菌引起,小儿常见。好发于面部、头皮和四肢,症状为米粒到黄豆大小的脓疱,疱壁薄,容易破溃,流出黄色脓液,干燥后表面结黄色或灰褐色痂。皮疹常因自身传播而向周围蔓延,常有痒痒感,严重者可见高热,出现败血症,由链球菌感染者还可并发急性肾炎。

毛囊炎、疖 毛囊炎、疖是由金黄色葡萄球菌侵犯毛囊而引起的毛囊和毛囊周围的炎症。毛囊炎表现为米粒大小毛囊性丘疹,逐渐形成脓疱,中心有毛贯穿,周围有炎性红晕,多分批出现,互不融合,自觉轻度痒痛。毛囊疖表现为圆锥形毛囊性炎性丘疹或结节,中央逐渐坏死、变软,顶部出现黄白色脓栓,自觉灼热和疼痛。严重者可见发热及附近淋巴结肿大等。

对于以上细菌感染性皮肤病的预防,应以平时注意个人卫生以保持皮肤清洁为主,如勤洗澡、勤换衣服。防止各种皮肤损伤,例如昆虫叮咬后应避免搔抓,以防抓破皮肤继发感染。因为脓疱疮有较强的传染性,所以如果在学校、托儿所、幼儿园等场所发现患者,应及时隔离,并对患者的衣被等用具和居住环境进行消毒,以防疾病传播。治疗

时要根据皮损情况,有无全身症状,选用对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌敏感的抗菌药物,全身性链球菌敏感的抗菌药物有青霉素类、头孢类以及磺胺类药物等。如果对上述药物过敏者,还可以选用红霉素或林可霉素等。局部治疗主要选用杀菌、消炎的药物,如脓疱疮的脓疱完整时,可外搽5%的硫磺炉甘石洗剂,如果脓疱已经破溃、结痂,可选用3%的硼酸溶液、0.5%的新霉素溶液或1:5000~1:10000的高锰酸钾溶液清洗或冷湿敷,之后再外搽红霉素软膏等。毛囊炎可外用莫匹罗星软膏、新霉素软膏等。毛囊疖早期可外用鱼肝油软膏,已经化脓的应及时到医院切开引流,切忌自行挤压,尤其是在鼻翼两旁和上唇部,以免导致细菌沿血液流动进入颅内引起感染。