



游泳解暑，

勿忘保护五官



家庭医生

在炎热的夏季，游泳不失为消暑降温的好办法。但专家提醒，夏日泳池人多，游泳池水质未必干净，因此，要注意保护好眼耳鼻五官。

结膜炎(红眼病)

常见程度：★★★★★

目前已经进入红眼病的高发时期。红眼病是由于细菌或病毒感染造成的急性传染病，医学上称为“急性结膜炎”。感染上此病的人，几乎都会有眼睛红、肿及分泌物多的情况，眼部有明显的刺激症状。

“红眼病具有发病急骤、传染性强、传播迅速的特点。如果一个人有了红眼病，其眼睛分泌物里藏有大量的细菌或病毒，那么患者所用过的毛巾、脸盆、手帕、门把手、电话机等物品都会沾有这些病菌，其他人接触到这些物品，又用手去拭汗揉眼，很容易就会被传染。如果游泳池、水上游乐场等场所的水源被红眼病人的眼分泌物污染后，也容易令其他游泳者感染而发生集体暴发流行。

【防护办法】游泳时最好戴防水眼镜，若游泳后感觉眼部不适，可用消炎眼液或 0.25%氯霉素眼液进行预防，注意勿用手揉眼或用不洁毛巾擦眼。当红眼病流行时，最好不要去游泳，以防传染。

耳闷耳痛

常见程度：★★★★☆

一般情况下，外耳道是干燥的，游泳时，外耳就沾了水。有时外耳道内有较大的耵聍(俗称耳屎)，耵聍遇水，变得膨胀，而外耳道深部无扩张的余地，膨胀的耵聍就会挤压外耳道，此时就会让人感觉耳鸣、疼痛等不适。

另外，耳内进水后会出现耳内闭闷、听力下降、头昏的症状。为把耳朵里的水排出来，有人甚至用火柴棒、小钥匙、小手指等掏耳朵，这样很容易损伤外耳道甚至鼓膜，从而导致耳部疾病。

【防护办法】为防止池水进耳，最好是戴耳塞。如果耳朵进水，应及时将水排出，最常见的方法是——

1.单足跳跃法：将头分别侧向两边，单足跳跃，借用水的重力作用，使水向下从外耳道流出。

2.外耳道清理法：用干净的细棉签轻轻探入外耳道把水吸出。

3.如果耳朵里进水后出现疼痛、耳鸣等症状，应去医院检查，由医生用专用工具取出。

鼻窦炎

常见程度：★★★★☆

很多小朋友喜欢玩“跳水”，从跳台上往水里蹦，在入水的那一刹那，很容易发生呛水，而这些水被呛入鼻窦里，如果水质糟糕的话，很容易引起急性鼻窦炎。专家称，在临床上，因为跳水呛入鼻窦而引起鼻窦炎的情况十分常见。

一旦因为呛水，鼻内入水，可出现鼻塞、鼻痛、鼻流粘涕或头疼等症状。专家说，目前不少游泳池的水质不佳，添加的漂白粉过多，以至于水池有一股刺鼻气味，这是一种强过敏原，很容易引起鼻过敏。

【防护办法】为避免呛水入鼻，

小朋友最好不要玩跳水。池水呛入鼻后，不可用手捏紧两鼻孔使劲擤，而应指压单侧鼻孔逐一轻轻擤，或内吸后自口中吐出。

如果泳池人太多，觉得池水不够干净，或者感觉有强烈的漂白粉味道，最好不要下水。

■提醒

有病者勿进泳池

进入游泳池的人群也要健康。国家体育总局印发的《游泳场所卫生规范》规定：“严禁肝炎、重症沙眼、急性出血性结膜炎、中耳炎、肠道传染病、精神病、性病等患者和酗酒者进入。”健康人群进入泳池也应注意清洁——

(1)强制淋浴：通道上设置的淋浴装置，游泳者在进入游泳池之前强制接受身体清洗。

(2)强制浸脚：厕所入口处、游泳池走道中间应设强制通过式浸脚消毒池，池水余氯浓度保持在 5~10mg/L，4 小时更换一次，游泳者在此强行通过。(张华)



健康提示

狂饮啤酒危害大

夏日天气炎热，人们都喜欢喝啤酒。啤酒含有丰富的糖类、维生素、氨基酸、无机盐和多种微量元素等营养成分，被称为“液体面包”，适量饮用，对散热解暑、增进食欲、促进消化有一定作用。很多人认为多喝几瓶啤酒无非是多去几趟厕所，其实，狂饮啤酒的危害是很大的，可能诱发以下疾病——

急性肠胃炎

短时间内大量饮用啤酒会冲淡胃液，使肠胃酸性环境受到破坏，降低消化道免疫力，容易感染病原菌，引发细菌性痢疾、急性肠胃炎等肠道传染病；同时因增强了胃肠道的蠕动速度，加快食物的排泄，易出现腹胀、腹泻。冰镇啤酒更会使胃肠道温度突然下降，出现痉挛性腹痛和腹泻，严重的会造成胃出血。

酒精肝

啤酒本身营养丰富、产热量大，所含营养成分大部分能被人体吸收，但因酒精要通过肝脏代谢，长期大量受酒精损害，会导致酒精肝。

结石

酿造啤酒的大麦芽汁中，不但

含有钙和草酸，而且含有大量的嘌呤，大量饮用，产生热能过剩，尿酸生成增加，促使结石的发生。

心血管疾病

大量饮酒易致短期内血容量增高，加重心脏和血管的负担，给心血管、肾脏、肝、肺等器官带来损害，有些会出现头昏眼花、血压增高、心率加快甚至导致心血管疾病

发作。

感冒

喝大量的冰冻啤酒，觉得很痛快，但大量饮冰冻啤酒将导致毛孔骤然遇冷收缩，中止出汗，使身体散热受阻，从而诱发感冒等疾病。

加重药物的毒副作用

如正在服用以下药物的人不宜饮酒，如抗癫痫药、降糖药、抗抑郁药、镇



静药、抗生素、硝酸酯类药、止血药、降血压药、抗结核药、抗过敏药等，因为酒精会加重这些药物的毒副作用。

每次饮啤酒不宜超过 300 毫升，饮用温度最好在 8℃ 左右，饮用时爽口感最为明显。(杨凯艳)

埋线减肥 引领 2010 年潮流瘦身

埋线减肥方法是将可被人体吸收的一种“白质线”，利用特殊的针具埋入穴道，通过纤维对穴位产生持续有效的刺激作用，包括调整人体的内分泌、神经系统及新陈代谢，最后达到瘦身减肥的效果。

地址：周口市八一中路烧伤医院二楼针灸科

项目：专业开展针灸、埋线减肥、祛斑

电话：0394-6199197

13592208703

医师：周海燕

周口天久康药业
更专业 更健康
选择天久康 天天都健康

纠正行业不正之风 人人有责

- 骗取新农合资金
- 医疗乱收费
- 无证行医
- 医疗服务粗暴
- 雇用医托
- 医院出租承包科室……

发现以上情况，请及时拨打我们的有奖新闻热线！本报将派记者实地采访、落实情况，并为举报者保密。

新闻热线

13592220126 13592220031

13033905685 13526297566

博爱孕育讲堂

专家详解不孕女性三大疑问

专家提醒：未采取避孕措施的育龄女性，每个月经周期平均有 25% 的机会怀孕，有 50% 在婚后 3 个月内应当受孕，有 72% 在婚后 6 个月内应当受孕，有 80%~85% 在婚后 12 个月内应当受孕，而不孕症可能影响到 15%~20% 的育龄夫妇。

疑问一：不孕症应怎样科学检查？

一个周五的上午，周口博爱妇科医院不孕不育科主任李巧玲门诊病人特别多，诊室外面排起了长队。到赵女士看病时，她拿出厚厚的一沓化验单，颇有怨气地说：“去过不少医院，做了不少检查治疗，还是没怀孕，到底该怎么办呢？”

李主任说，对于不孕症的治疗，建议“夫妻同治”。首先通过“精液分析→排卵监测→输卵管通畅试验”的检查顺序，查找不孕原因。男性取精简单、方便、无创，女性就麻烦多了，如 B 超检查需要观察卵泡从小到大、成熟排出的过程，而这种检查，少则 2~3 次，多则 8~10 次。输卵管的检查则是介入性的、有创伤性的。一些不明原因的不孕、免疫因素导致的不孕，则要做针对性的检查。

疑问二：排卵试纸阳性提示排卵正常吗？

翟女士说她结婚两年未采取避孕措施，但是一直没怀孕，在排除丈夫的因素后，医生建议她做 B 超检查，了解卵泡发育、排出是否正常，可她怕麻烦，自己采用排卵试纸检查。半个月后，她对医生说，一周内的排卵试纸都是阳性，排卵应该没问题，怎么又来月经了？

李主任说，成熟卵泡的排出是多种因素共同作用的结果，即使黄体生成激素浓度达到峰值，而其他因素出现问题，成熟卵泡仍然无法排出。因此，排卵试纸的检测结果只能作为参考。

疑问三：输卵管通液检查正常就表明输卵管通畅吗？

张女士结婚 4 年都没有怀孕，先后做过输卵管通液、输卵管造影，均显示输卵管不通，治疗多年仍然没有怀孕。后经腹腔镜检查，其输卵管通畅，功能正常。

她问医生，想知道自己的输卵管通不通，应该怎样检查。李主任说，一般情况下，检查输卵管是否通畅的金标准是腹腔镜检查。

输卵管通液检查简单、安全，但是，它也会造成一些“假象”，如检查的刺激，病人的疼痛感，造成子宫痉挛性收缩，压迫输卵管在宫腔内的开口，会造成“不通”的假象；通液使用的液体，进入血液循环，会造成“畅通”的假象等。因此，判断输卵管功能的金标准应当是腹腔镜检查。

享透明医疗 做清爽女人

夏季妇科优惠诊疗活动

活动时间：7 月 11 日~8 月 15 日

妇科体检免费：B 超、数码阴道镜、白带常规、输卵管通液、红外线乳透、早早孕检测等

优惠项目：冲洗、上药光谱、离子雾化四联治疗仅收 40 元；TCT 宫颈癌筛查 90 元；输卵管造影 220 元；宫腔镜检查 380 元等；各项手术价格公开透明

更多活动内容见院内公告，详情咨询：8366555

周口博爱妇科医院
健康热线：0394-8366555 0394-8366555
院址：周口市黄河路（原车站东）中段路南
乘车路线：乘 3、4、10 路公交车到周口站下车步行 100 米；1、2、10、33 路公交车到周口站下车步行 100 米
新农合定点医院