

夏天到了

# 这些热出来的病 你要开始注意啦

最近大家有没有感觉到天气逐渐变热了?据北京市气象局官方微博消息,今年,北京入夏时间为5月7日,往年(1981~2010年平均)入夏时间为5月19日,整整比常年早了12天!虽然温度上来了,姑娘们又可以穿上美美的裙子了,但是这些容易热出来的病大家可得小心防范着!

**心脑血管疾病——睡个午觉**

发病原因:夏季出汗多,有的人喜欢整日整夜地开空调、吹电风扇,这样水分丢失更多,血液浓缩,血液黏度也随之升高,特别是老人或多或少会血管弹性下降、血液黏度增加,极易诱发急性心肌梗死和脑血栓形成。

治疗妙方:有研究表明,一天中,人有3个睡眠高峰点:上午9时、中午1时和下午5时。所以,人除了晚上睡觉外,中午的睡眠也是不可缺少的。俗话说得好:中午睡眠好,犹如捡个宝。

**中暑——试试药浴**

典型症状:中暑高热。因在高温环境中从事体力劳动的时间较长,身体产热过多,而散热不足,导致体温急剧升高。体温在40℃以上,会头疼、嗜睡甚至昏迷、面色潮红、干热、汗闭、血压下降、呼吸急促、心率加快等。

治疗妙方:炎炎夏日,泡澡不但不会中暑,可能还会消暑。夏天泡药浴可以用来祛暑避邪。

仁丹浴:一盆水,大人加入一包仁丹,小儿加入半包仁丹,充分搅拌后使其溶解,而后按常规洗浴,浴后皮肤沁凉,有助消暑祛热。

菊花浴:取菊花适量,煎汁去渣,加入浴水中,洗泡20分钟,再用水冲净。此浴有解暑、明目、清火、醒脑之功。

**皮肤病——洗出好皮肤**

典型症状:红肿起泡、毛囊炎等。因夏季高温引起的季节性皮肤病明显增多,除了被虫咬引发的,因日晒引起的日光性皮炎也很多。另外,因天气太热,身上出湿疹和痱子也是常见的皮肤病。



是常见的皮肤病。

治疗妙方:皮肤病治疗最重要的是清洁皮肤表面,所以,洗澡是重要的一步。用些药浴能很好地保护皮肤。

艾叶浴:艾叶有理气血、逐寒滞、止血、安眠、温经的功效。取新鲜艾叶30~50克,在澡盆中用沸水冲泡5~10分钟,取出艾叶加水调至适宜水温即可沐浴。艾叶浴对毛囊炎、湿疹有一定疗效。

茶水浴:茶叶主要成分有咖啡因、茶碱、鞣酸等,鞣酸可消毒杀菌、收敛伤口。因此,茶水浴身,具有护肤功效。尤其皮肤干燥的人,经过几次茶浴后,皮肤可变得光滑细嫩。

金银花浴:取金银花适量煎水,滤汁后放入浴水,洗泡20分钟左右,再冲洗干净。浴后凉爽舒畅,疗效效果很理想。

**胃肠炎——喝花茶轻松治**

发病原因:夏季饮食不洁。冰箱里的生熟食不分开放置都可引起细菌性食物中毒或者肠道疾病,主要有沙门菌、致病大肠杆菌、葡萄球菌等细菌污染食物引起的急性胃肠炎。

治疗妙方:茉莉味辛甘、性温,能帮助胃的消化吸收,缓和胃痛,对腹泻腹痛有很好的疗效。所以,茉莉花茶素有胃部保护茶之称。此外,茉莉还有安定精神的效果,舒缓紧张情绪。

如果感到消化功能不佳,可用热牛奶浸花,制成茉莉花茶奶,味道暗香,还有不错的辅助疗效呢。

(据人民网)



5月16日下午,周口耳鼻喉医院院长王银邦一行,载着书包、铅笔、文具盒、作业本等几千件爱心物资,走进西华县清河驿乡留守儿童学校——北大博文双语学校,为留守儿童送去了爱心,并为该校留守儿童、老师及附近老人义诊。近几年来,该院一直致力于公益事业,每年都拿出数十万元关爱社会上需要帮助的孩子、老人和贫困家庭。

记者 刘艳霞 摄

## 一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心  
采集时间:2017年5月11~17日

| 出诊原因     | 人次 |
|----------|----|
| 其他内科系统疾病 | 80 |
| 交通事故外伤   | 63 |
| 其他类别外伤   | 54 |
| 脑血管系统疾病  | 22 |
| 心血管系统疾病  | 16 |
| 酒精中毒     | 11 |
| 妇、产科     | 8  |
| 药物中毒     | 6  |
| 其他       | 5  |
| 其他外科系统疾病 | 3  |
| 气管异物     | 2  |
| 食物中毒     | 2  |
| 其他五官科疾病  | 1  |
| 呼吸系统疾病   | 1  |

**一周提示:**本周120急救共接诊274人次。麻疹是在儿童时期由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病,临床症状有发热、咳嗽、流涕、眼结膜充血、口腔黏膜斑及皮肤出现斑丘疹等。近日,气温逐渐明显上升,各种生物病毒开始活跃起来,此时,要加强对儿童麻疹发生的预防。

医生建议,首先,家长应注意孩子个人卫生,让孩子不要挑食,平时多给孩子喝开水。其次,麻疹是呼吸道传染病,传播力很强,在人员拥挤、空气不流通的环境中更容易实现传播,应尽量少带孩子去公共场所。最后,接种疫苗是保护儿童健康的关键,家长务必按照预约时间及时带孩子接种麻疹疫苗。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

## 一周病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2017年5月11~17日

| 科别   | 门诊接诊总量(人次) |
|------|------------|
| 妇、产科 | 996        |
| 皮肤科  | 876        |
| 儿科   | 870        |
| 肝病科  | 806        |
| 脑病科  | 724        |
| 肺病科  | 685        |

**温馨提示:**进入5月中旬,天气越来越热,气温偏高,使得人们在饮食、生活上有所改变,尤其是孩子,更喜欢夏天的冷饮食物,但是,孩子因胃肠道未发育成熟、胃酸少、杀菌能力差,贪吃冰淇淋、瓜果、烧烤等食物,常会引起腹痛腹泻,家长要特别注意预防。

医生提醒,第一,初夏到来,天气开始炎热,冰激凌、冰糕等成了众多孩子喜爱的食物,此时,家长要控制孩子吃冷饮。第二,注意孩子的饮用水卫生,少让孩子喝生水,饮用水最好煮沸后让孩子饮用。第三,让孩子养成良好的卫生习惯,饭前、便后要勤洗手,保持家中环境卫生整洁,少到外面吃生冷食物。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

