

泉州疾控发布7月健康提示

高温天气 注意防晒防暑



本报讯(融媒体记者张沼坤 通讯员陈婷婷)7月盛夏来临,随着三伏天气日益临近,气温越来越高。同时,7月也是暑假和旅游旺季,人员流动频繁,传染病传播风险升高。泉州疾控中心发布7月健康提示,提醒市民重点关注登革热等蚊媒传染病、食源性疾病和新型冠状病毒感染;此外,还应注意防范夏季高温引发的中暑。

登革热是一种由登革病毒引起的急性传染病,通过白纹伊蚊(俗称“花蚊子”)叮咬传播,全球的主要疫区分布在热带和亚热带地区,其中东南亚、西太平洋地区和美洲流行最为严重。随着全球气候变暖,蚊虫滋生和活跃为登革热等蚊媒传染病的传播扩散提供了有利条件。同时,境外旅游、劳务输出和国际商业活动,也增加了蚊媒传染病输入导致

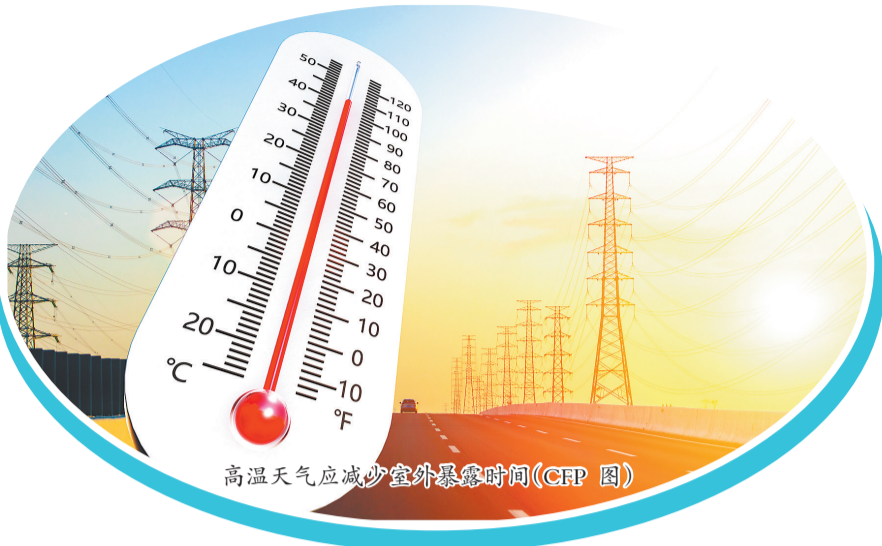
本土病例发生的风险。预防登革热,要除积水,防蚊虫叮咬,出现症状及时就诊。

夏季高温高湿的环境,为副溶血性弧菌等细菌的繁殖提供了便利,细菌性食源性疾病发生风险也随之上升。副溶血性弧菌也称嗜盐菌,主要存在于甲壳类、贝类和鱼类等海产品中。预防细菌性食源性疾病,建议市民养成良好的个人卫生习惯,尽量少食即食生制动物性水产品,不食用腐败变质的食物,一旦发现不适症状,要及时到医院就诊。

在炎热的夏季,高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应,可导致生理功能紊乱,体温异常升高,从而导致中暑。专家建议——

1. 在露天或高温环境下工作者,加强通风降温,注意防晒,避免阳光直接照射。合理调整工休时间,注意劳逸结合,避免过度疲劳。

2. 减少室外高温暴露。减少外出,尽量避免室外体力活动和户外运动;若需外出,宜穿宽松透气的浅色衣服,并佩戴防护眼镜和遮阳帽,随身携带必要的防暑药物如藿香正气丸、清凉油、人丹、风油精等。



3. 合理饮食,及时补充水分。饮食以清淡为主,多吃富含蛋白质和维生素B和维生素C的食物,注意补充盐和矿物质。酒精性饮料和高糖分饮料会使人体失去更多水分,在高温时不宜饮用。

4. 及时发现中暑症状并正确处置。对于暴露于高温高湿环境者,一旦发现

其有大汗、四肢无力、头晕、头痛、口渴、面色潮红、皮肤灼热、面色苍白、注意力难以集中、动作不协调等症状,应警惕是否中暑,及时将其转移到通风良好的阴凉处平卧休息,给予含盐清凉饮料。如果中暑症状比较严重,出现昏迷、高热、恶心、呕吐、脱水等症状,应立即送医救治。

舌头牙齿常“打架” 警惕疾病信号

吃饭时咬到舌头可能导致舌部疼痛、口腔黏膜损伤、舌活动受限、咀嚼困难和吞咽障碍等症状。为什么吃饭时会咬到舌头?除了不良进食习惯,如吃饭过快,边吃饭边说笑等导致注意力分散,从而咬到舌头外,还可能是身体在预警。

口腔疾病 泉州市牙医师协会副会长、副主任医师王东涛表示,如果近期有口腔溃疡、牙龈炎、龋齿等,可能在吃饭时会因为疼痛下意识用侧颌咀嚼,很容易不小心咬到舌头。另外,牙齿咬合不良、舌头肿物、舌体肥大也会导致咬舌头。

中风前兆 福医二院神经内科主任叶励超介绍,如果老年人吃饭时经常咬到舌头,在排除了口腔疾患后,要格外警惕中风的可能。中风发作前,大脑功能可能出现异常,导致精细动作不协调,如舌头运动不灵活,在咀嚼中被牙齿咬伤。如果同时还伴有一侧肢体的麻木无力、言语不利、头痛、头晕等症状,一定要及时就医治疗。

神经系统疾病 如果不止吃饭时,经常无意识地咬舌头,而且几乎每次都咬同一个部分,可能是神经出了问题。比如睡觉时不自主地咬,早上起来发现舌头疼或某个位置有咬痕。最好找神经内科医生做检查,确认是否有神经系统疾病。

癫痫疾病 癫痫发作时,大脑的异常放电会导致肌肉不自主地收缩,这种收缩可以非常强烈,以至于患者的下颌肌肉会紧闭,从而咬到舌头。发作时患者可能无法控制自己的动作,包括咀嚼和吞咽,这也增加了咬伤舌头的风险。为了减少癫痫发作时咬伤舌头的可能性,患者和家属可以采取一些预防措施。例如,在发作前兆出现时,可以迅速将柔软的物体(如纱布或压舌板)放入患者口中,以保护舌头和牙齿。同时,确保患者处于安全的环境中,避免发作时受伤。

王东涛提醒,如果咬伤了舌头,首先要注意消毒和清洁,然后在伤口上涂碘甘油;或用西瓜霜喷剂喷个四五天即可愈合。不要吃酸、辣等刺激性食物,吃饭时要注意避免食物刺激伤口,吃完之后立刻漱口。

□融媒体记者 张沼坤

夏天嗓子不舒服?中医教你辨证调理

随着气温的升高、湿度的加大,咽喉炎成了困扰许多人的健康问题。特别是在炎夏,不少人会感到喉咙干痒、疼痛,甚至出现咳嗽、声音嘶哑等症状。为什么夏季容易咽痛?该如何调理?记者采访了泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙。

□融媒体记者 张沼坤

“热养生” 更有利于健康

高温闷热的天气,难免会让人出现食欲不振、乏力等“苦夏”的症状。此时,吹着冷空调,喝上一大杯冰镇饮料,或是吃一大块刚从冰箱里取出的西瓜,让许多人直呼“太爽了”。老中医王智明表示,从养生的角度来说,过度贪凉是不可取的,“热养生”更有利于身体健康。

热水泡脚、洗澡 夏天泡脚有助于祛除暑湿,让人精神振奋,增进食欲,促进睡眠,水温建议在40摄氏度左右。常洗热水澡不但可以冲洗身上的汗液,使毛囊及皮肤保持清洁,还可使皮肤透气,加快血液循环,使毛细血管扩张,有利于机体排热,促进新陈代谢。

晒背增强抵抗力 中医认为“背为阳,腹为阴”。背部是人体阳气循行的最大通道,统摄一身之阳。三伏天适当晒背,可使阳气充盈,提高人体对抗疾病的能力。晒背的最佳时间为早上6点到9点,下午4点到6点。对紫外线过敏和“三高”人群不建议晒背。

温水擦身更降温 用温水擦拭身体能够扩张体表血管,加快血液循环,促进机体新陈代谢,有助于散热,从而达到降温的目的。此外,还可以刺激汗腺分泌,增加排汗量,进一步帮助降低体温。

热茶优于冷饮 喝茶能促进皮肤汗液分泌,毛孔打开。茶水中的咖啡碱等成分也能对体温进行调节,有消暑效果。反之,如果是冰镇饮料进入体内,导致体温骤降,暑热集聚,反而不易散发。食物冰凉,还容易引起胃肠道痉挛性收缩,导致腹痛、腹胀等症状。所以,在解暑功效上,热茶效果优于冷饮。

热性食物助阳 民谚云:“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方。”“伏羊一碗汤,不让医生开药方。”夏日伏阴在内,生姜、热茶、暖食温补脾阳,驱散内在阴邪,可使毛孔张开,汗腺分泌,带走体内热量,才是真正的解暑降温之道。

冬病夏治敷贴 三伏天阳气亢盛,腠理开泄,气血旺盛。以辛温、通经之药物,通过刺激穴位,疏通经络,温阳益气、增强体质,适用于慢性呼吸疾病、过敏性疾病、寒性颈肩腰腿痛等伤科疾病。

□融媒体记者 张沼坤

夏季咽痛高发 原因可分多种

夏季容易出现咽痛、咽痒的情况,与天气的炎热有很大的关系。

《黄帝内经》记载:“咽喉者,水谷之道也。喉咙者,气之所以上下者也。”咽是贯通上下内外的险要之地,十二经脉都直接或间接经过咽喉,五脏六腑的病变都可以循经上攻咽喉,因此咽痛可单独出现,也可以在其他疾病中兼见。

夏季为何会成为咽喉炎的高发期呢?洪如龙说,夏季是五行中对应“火”的季节,人体阳气最旺。而高温环境使得人们出汗较多,若未及时补充水分、过度疲劳或情绪波动,都可能扰乱体内的阴阳平衡,使火气过盛,火热之邪熏蒸咽喉,从而引发咽喉炎。此外,夏季气候湿热,湿为阴邪,容易阻碍气血运行,使邪气积聚于喉,也会导致咽喉不适。

在夏天吃冷饮、冰棍,或者熬夜喝冰镇啤酒、吃烧烤,这类习惯也会刺激咽喉部位,导致慢性咽炎发生。



夏季容易出现咽痛、咽痒(CFP图)

分清虚实 才能对症治疗

很多人在高温的煎熬下,时不时就会闹嗓子,出现咽干、咽痛、咽痒、干咳等症状。吃了清热利咽的药,如牛黄解毒片、板蓝根颗粒等,有时咽痛能减轻,但有时不仅不能缓解,甚至症状还会加重。

洪如龙指出,中医上把引起咽喉炎的原因分为实热和虚热,只有分清虚实,才能对症治疗。

实证(肺胃热盛)者常表现为:咽喉红肿疼痛剧烈,咽干,口渴,痰多而黄,大便秘结,尿黄,舌红,苔黄,脉洪数。比如说,你最近吃麻辣小龙虾、吃烧烤上火了,就可以用清热下火的药,比如菊花、金银花、胖大海泡水喝,嗓子会感觉舒服很多,这就是有实热的时候清热,对症治疗,效果自然就好。

虚证(阴虚内热)者常表现为:咽部微肿、疼痛,咽干喉燥发痒,干咳,自觉喉间有异物感,声音嘶哑,手足心热,舌红苔少等。一般慢性起病,病程长,常反复发作。大多数的慢性咽喉炎患者来说,它的根本原因是虚火,是脾胃弱,所以用清火药时间长了不仅没有作用,甚至对脾胃有害,形成恶性循环。

这些方法让你远离咽部不适

弄清了症状后,洪如龙推荐以下方法,缓解咽部不适——

按摩止痛。中医认为,人体的经络穴位与脏腑功能紧密相连。通过按摩特定的穴位,可以调和气血、疏通经络,达到改善病症的效果。针对咽喉不适,可以选择手腕横纹上方约三指宽处的“列缺穴”和颈部前侧的“天突穴”等,每天用指腹轻柔按

摩,有助于缓解嗓子干痒疼痛、咳嗽等症状。

减少对咽部刺激。容易咽痛的朋友要坚持戒烟戒酒,远离二手烟,尽量避免饮用咖啡、酒、浓茶和碳酸饮料。加强营养,适量进食奶类制品、瘦肉、鸡蛋等,少吃或不食酸辣、油腻、刺激性的食物;多吃水果、每日确保1500毫升—2000毫升的饮水量。

避免过度发声。不要长时间说话或扯着嗓子喊。不要突然高声说话,让音量有个轻重缓急的变化。

食疗调理。夏季饮食宜温和清淡,多吃富含水分的食物,如绿豆汤、冬瓜汤等,具有清热解暑、生津止渴的效果。同时,也可适量食用梨、百合、枇杷等具有润肺作用的食材,或一同煮水,有助于缓解咽喉干燥、咳嗽等不适。

酷暑来袭 谨防“情绪中暑”

酷暑来袭,烈日炎炎,热浪不仅让人汗流浹背、头昏脑涨,也可能严重影响情绪。持续的高温让人容易心烦气躁、情绪失控,仿佛行走的“火药桶”,一点小事便会引发“情绪爆炸”,这便是“夏季情绪中暑”的表现。

“高温对情绪的影响听起来有些不可思议,这是因为人体的体温调节中枢和情绪调节中枢,同属于一个器官——下丘脑。”泉州市第三医院心理科国家中级心理治疗师林珍介绍,当环境过热,引起身体热应激反应,影响下丘脑的调节功能。研究表明,在正常人中,约有16%的人在夏季会发生“情绪中暑”,尤其当

气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,生理中暑和“情绪中暑”的比例都会急剧上升。

“情绪中暑”的主要表现是烦躁、易怒,甚至有暴力冲动行为,焦虑情绪加重,同时也可能让人觉得困倦、疲劳,做事无精打采。有研究表明,除了影响情绪之外,高温也可能影响睡眠、记忆力、注意力和反应能力等。

林珍说,很多时候,“情绪中暑”更容易发生在那些压力大、情绪不稳定和不善沟通的人身上。她建议,通过自我调节及时给情绪“降温”。

首先在生理方面,应注意调整生活

规律,根据夏季节律的特点做出相应调整,培养规律的生活习惯;饮食上减少食用烧烤、煎炸食物,及时补充水分;积极锻炼,强身健体,因为当人处于运动状态时,大脑主管情绪的右半球会兴奋起来,若发现自己在这段时间内微不足道的小事而心烦意乱、易怒易躁,这是情绪发出的信号,需要注意,学会识别情绪信号以避免不良情绪发酵、扩散。

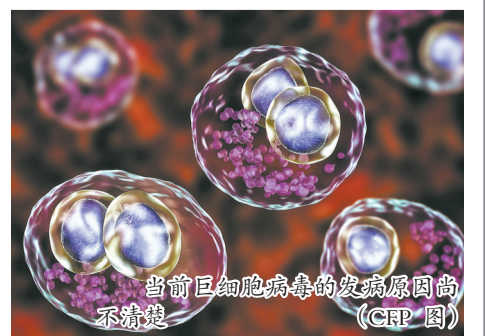
在心理方面,第一,注意识别自己的情绪状态。留意自己情绪及与人互动的状态,若发现自己在这段时间内微不足道的小事而心烦意乱、易怒易躁,这是情绪发出的信号,需要注意,学会识别情绪信号以避免不良情绪发酵、扩散。

第二,及时宣泄自己的情绪。当遇

到难过、郁闷、压抑的事情,可向朋友、家人通过聊天的方式倾诉内心烦恼;若是不习惯向他人倾诉,就尝试寻找适合自己的发泄渠道,比如爱好写作的人,便可以考虑记录自己的烦恼,通过叙述事情的起因经过和自己的需求来梳理自己的情绪;还可以学习用于自我情绪调节的方法,当情绪紧张时,可以播放放松训练的音频进行肌肉放松,缓解紧张程度。

第三,寻求专业帮助,如果发现自己情绪异常已经维持两周甚至更久,并影响到工作生活,可以考虑寻找专业的心理咨询帮助。

□融媒体记者 张沼坤



当前巨细胞病毒发病原因尚不清楚(CFP图)