

热浪来袭 教你科学健康过夏天

随着夏至节气的如约而至,炎热的夏季正式拉开帷幕。俗语说:“不到冬至不寒,不到夏至不热”。进入夏至后,气温升高、雨量增加,高温湿热天气明显增多。

高温湿热的天气会让很多人感觉不适,我市各大医院门诊、急诊的患者也随之增加。如何科学防暑降温,皮炎、湿疹等夏季皮肤病该怎么预防,高温湿热天气下怎样健康、安全运动等问题也成为很多人关注的重点。为此,记者邀请了市人民医院、市第二医院、市第三医院的多位医生,针对这些问题答疑解惑,帮助大家消暑防病、安然度夏。



清晨七时的公园内,市民在健身步道锻炼身体。
本报记者 郑磊 摄

预防中暑 需要从多方面入手

6月25日上午,我市最高气温达到36℃。记者走在大街上,明显感觉到天气湿热,衣服穿在身上,总有一种潮乎乎的感觉,而且容易出汗,身上黏糊糊的。

走进市人民医院,记者发现,门诊、急诊的患者明显增多不少。“这些增加的患者,很多是因为中暑前来就诊的。”急诊科的一位医护人员说,尤其是前几日,他们就接到了几位不同程度中暑的患者,其中,有在室外暴晒下长时间作业的年轻人,也有在室内未注意防暑降温的老年人。

“中暑是高温湿热天气最常引起的疾病之一,可分为轻症中暑、中症中暑、重症中暑。”市人民医院建华院区急诊医学科主任何志红说,轻症中暑通常表现为头晕、恶心、乏力、注意力不集中、大汗、口渴、体温稍有升高。中症中暑表现为上述症状加重,面色红、大量出汗、体温超过38℃。她说,最严重的中暑是重症中暑,患者会出现严重的体温升高,最高可超过40℃,同时会出现意识涣散、肌肉抽搐、四肢无力、血压下降等症状。按临床表现不同,重症中暑分为热痉挛、热衰竭和热射病三种。其中,热射病为重症

中暑最为凶险的一种,伴有多器官损伤,病情严重者危及生命。所以,炎炎夏季,一定要注意防暑降温。

“预防中暑,保持适当的水分摄入是关键。”何志红说,在高温湿热的天气里,身体需要通过出汗散热,因此会导致大量的水分丢失,建议每天饮用足够的水分,不要等到感觉到口渴再喝水,还可以选择一些含有电解质的饮料,以补充因出汗流失的盐和矿物质。应减少在太阳直射下的户外活动时间,外出时最好穿浅色、宽松的衣服,可选棉、麻、丝类,戴宽边帽或打遮阳伞,涂抹防晒霜。长时间待在户外,一定记得随身携带降温解暑的药物,家中也应常备解暑药物,如藿香正气水、十滴水、仁丹等。要保持室内通风和降温,可使用空调风扇等调节室内温度,以24℃到26℃较为适宜。

何志红提醒,老年人、孕妇、有慢性疾病的人,特别是有心脑血管疾病的人,在高温湿热天气下应尽可能减少外出。必须外出时,尽量选择清晨和傍晚,减少逗留时间。从事重体力劳动和高强度体育运动的人,要合理安排作息时间,尽量避开中午高温时间作业和运动。另外,工作场所和运动场所要准备必要的饮料和防暑药品,如感到不适,应迅速结束劳动和运动,转移到阴凉处休息。

呵护皮肤 这些防护工作不能少

炎炎夏日,皮肤是最容易受到伤害的。6月25日下午,记者来到市第二医院皮肤科。据皮肤科医护人员介绍,近段时间,虫咬性皮炎、日光性皮炎等皮肤病患者扎堆来“报到”。

“睡了一晚上凉席,结果第二天就起了一身红包,医生诊断是虫咬性皮炎。”刚刚走出诊室的王女士说,因为天气炎热,她把柜子里的凉席拿出来使用,没想到才睡了一晚,就起了一身疙瘩,奇痒无比,涂了抗过敏的药膏都不管用,没想到竟然是虫咬性皮炎。

市第二医院皮肤科主任宋慧丽告诉记者,虫咬性皮炎又称“丘疹性荨麻疹”,是节肢动物叮咬后发生的局部皮肤过敏反应,主要由螨虫、蚊子、臭虫、跳蚤、隐翅虫等昆虫叮咬或其毒液刺激皮肤引起。预防虫咬性皮炎,要注意个人卫生及家庭环境卫生,及时消灭蚊虫。尽量避免黄昏蚊虫活动高峰时外出玩耍,避免前往树林密集且湖水较多的地方,户外活动要备好防蚊虫装备(如防蚊液、防蚊贴、防蚊喷雾等),同时穿着浅色长袖衣服、长裤,戴帽子,减少皮肤外露。此外,有宠物的家庭应注意定期给宠物驱虫预防,对于健康状况不明的动物不要随意亲近。

夏季很容易发生日光性皮炎,是由于皮肤长时间暴露在紫外线下而引发的一种炎症反应,通常表现为红斑、疼痛、瘙痒和脱皮等症状,严重的日光性皮炎痊愈后还可能遗留色素沉着斑。“防晒是预防日光性皮炎发生的首要任务。”宋慧丽说,上午10时到下午4时之间尽量避免户外活动。如必须要外出,可使用防晒霜防晒。如果不能使用防晒霜,也可以采用物理防晒,比如戴遮阳帽、穿长袖衣服等。同时,减少光敏性食物的食用和光敏性药物的服用。饮食上,可以多吃富含维生素A或胡萝卜素的食物,以维持皮肤的正常功能。

宋慧丽说,夏季少不了出汗,细菌容易在皮肤表面滋生,会引起多种皮肤疾病,包括痱子、足癣和体癣等。所

以,大家应注意个人卫生,勤洗澡、洗手,避免汗液在皮肤长时间滞留。如果出现身体出汗的情况,应及时更换宽松舒适衣物,尽量选择那些清爽、透气的衣服材质。

健康运动 请收下这份科学指南

市民刘先生今年45岁,平时很喜欢运动,是家人和朋友眼中的健身达人。不过,上周末他在跑步时,出现了中暑症状。“当天气温较高,我去公园跑步,跑了20多分钟,然后就出现心慌、头晕、双腿打哆嗦的症状。后来,我赶紧给家人打了电话,并及时去市第三医院就诊,被确诊为中暑,经过治疗,这才缓解了症状。”

像刘先生这样,因为运动而损伤身体的市民还有不少。在高温湿热的天气下,如何防止“热伤害”,应该引起大家的重视。

“白天太阳暴晒时,不要长时间在户外时段。户外锻炼宜选择早、晚凉快时段。”市第三医院急诊科主任洪霞说,要避免到人多、车多、建筑多的地方做运动,尽量选择有风或空气流通的地方。夏季运动时,建议穿散热性能好、款式宽松的服装。户外高温环境下,不可赤膊或露背,否则容易引起皮肤晒伤。夏季运动,补水最重要。“补水要讲科学,要慢慢喝,不要喝了就猛喝。要定时饮水,不要等口渴再喝。”杨洪霞说,还可以适当喝一些加盐淡的温开水,也可选择低糖含盐饮料或运动饮料。

运动后,降温要合理。杨洪霞告诉记者,运动后,大汗淋漓时,不能到风扇前猛吹或对着空调直吹,也不能马上进行冷水冲凉。正确的做法是用毛巾擦汗,在阴凉处休息,缓慢降温。如果出汗较多,或出现头晕、心慌、胸闷等症状,应立即转移到阴凉处休息,补充水分。她提醒,如果症状不缓解,或者出现意识障碍等严重情况,需及时拨打“120”急救电话,送至有综合救治能力的医院。

“希望大家都能遵守这些原则,做到科学健身,在运动中收获健康与快乐。”杨洪霞说。

我市多名医生获奖

全省青年医生科普讲解大赛决赛落幕

本报讯 河北省第二届青年医生健康科普讲解大赛决赛于日前落下帷幕,市人民医院医生李雅在20名决赛选手中脱颖而出,荣获一等奖。

大赛由省卫生健康委、省总工会、省科协、省中医药管理局、省疾控中心联合主办,旨在贯彻落实健康中国行动有关要求,进一步深入推进健康知识普及行动,激发青年医生积极参与健康传播的热情,普及健康知识,倡导健康生活,全面提升居民健康素养。

全省共有30名青年医生入选决赛。决赛分自主命题和现场抽题两个环节,全面考察选手的科普语言组织、健康知识解读以及现场应变能力。评审专家根据参赛选手在自主命题和现场抽题两个环节中的表现,按照公平、公正、公开原则进行现场打分。我市参赛选手在两个环节沉着比拼,表现十分优异。

最终,经过激烈的角逐评选,我市参赛选手荣获一等奖一名,二等奖三名的好成绩,其中石家庄市人民医院李雅以总分92分的最高分排名全省第一,荣获一等奖,石家庄市第三医院戎帅、正定县人民医院曹亚莉、石家庄市人民医院张淼荣获二等奖。

聚焦疾病诊治新进展与新思路

我市举办帕金森病专题学术交流会

本报讯 为推动中医药传承创新发展,不断提升帕金森病研究的整体实力,日前,我市举办了第三届燕赵脑病论坛之帕金森病专题学术交流会。

交流会由市中医药学会主办,市中医院、市中医院院士合作重点单位承办。国内及省内知名专家教授及相关从业人员齐聚一堂,就帕金森病的最新进展和中西医结合诊治思路展开交流对话,与会专家进行了现场授课。此次交流会以“线下+线上”相结合的形式举行,共有152名医护人员参加了线下会议,2000余人次同步观看了视频直播,为促进京津冀地区脑病及帕金森病专业的高质量发展注入了新的元素和活力。

据悉,作为交流会承办单位之一的市中医院,在今年被授予“中国帕金森病中心暨帕金森一站式诊疗中心”,代表了医院在帕金森病的诊疗及学术影响力方面达到了新高度,也为医院脑病亚专科发展带来了新的契机和方向。

夯基础 强技能 护健康

赵县组织乡镇卫生院技能竞赛

本报讯 近日,赵县卫健局组织开展了2024年上半年乡镇卫生院技能竞赛,进一步提高医务人员基本素质和专业技能,切实保障医疗质量和安全,维护人民群众健康权益,不断提升该县乡镇卫生院基本医疗服务能力和水平。

此次技能竞赛时间为3天,有专业考试和技能实践两个竞赛项目。赵县人民医院、赵县中医院、赵县妇幼保健院9位专家担任了评委,全县共有45名医护人员参加了竞赛。竞赛现场,参赛选手们全神贯注,认真严谨,展现了扎实的实操水平、良好的职业素养和拼搏进取的精神风采。评委们针对比赛中发现的问题进行了总结分析,并对参赛选手出现的问题进行了详细指导。最后,经过激烈比拼,在全科医疗、中医、护理3个项目分别评选出了前三名。

赵县卫健局有关负责人表示,此次竞赛立足岗位、学练结合,以学促练、以练促学,达到了以比促训、以赛促学的竞赛目的,提升了基层医护人员的业务素质和实战本领,为加快推进该县基层医疗机构高质量发展提供了有力支持。下一步,该县各基层医疗卫生机构将持续提升能力,增强素质,不断夯实县域基层医疗卫生服务的基础,切实发挥好群众“健康守门人”作用。

巩固防治工作成果

晋州市进行麻风病知识培训

本报讯 为巩固晋州市麻风防治工作成果,全面消除麻风危害,提升麻风工作人员防治和认识能力,日前,晋州市卫健局邀请河北省皮肤病防治院专家开展了麻风知识培训工作。

在培训现场,省级专家用通俗易懂的语言讲解了麻风病的主要表现、诊断要点、预防治疗等核心知识,结合图文并茂生动形象地介绍了麻风病的前世和今生,培训内容丰富全面、重点突出,具有很强的针对性和指导性。在培训过程中,专家还采用线上问卷调查的形式帮助现场学员进一步加深对课程内容的印象,巩固所学知识。学员们纷纷表示,参加此次培训让他们受益匪浅,他们会将所学知识运用到今后的日常工作中,更好地护佑群众健康。

通过此次系统培训,进一步提高了晋州市医务人员的麻风病防治知识水平,切实增强了基层医务人员的麻风病临床诊断能力,为尽早发现麻风病早发现、早诊断、早治疗,消除麻风病的社会危害起到了积极作用,也为晋州市做好麻风病防治工作夯实了理论基础。

提高青少年健康素养

赞皇县开展青春健康知识进校园活动

本报讯 青春期是生理、心理、社会行为等方面发展的关键时期,为帮助广大青少年学生解答青春健康问题与心理困惑,近日,赞皇县卫健局联合县计生协、县教育局在赞皇县第二中学开展了“青春健康知识进校园”活动。

活动现场,来自赞皇县中医医院临床心理科的范红艳医生,为100多名师生带来“揭开面纱,让心飞翔”主题讲座。她以如何认识自己,认识什么是青春期作为切入点,教授即将进入特殊时期的孩子们如何做好心理准备,已进入特殊时期的孩子学会平常心对待,并详细讲解了心理发育特点和容易出现的思想误区。她还与同学们交流了青春期的心理特征以及可能出现的常见问题,以便孩子们在成长的路途中能够接纳自己,善待他人,并引导孩子们如何与异性同学以及异性朋友友好相处。

通过青春健康知识讲座,让同学们更深入了解了青春期,懂得了如何正确对待自己每个年龄阶段的生理、心理变化,对学生们顺利度过青春期,促进青少年健康成长具有重要意义。据悉,赞皇县将持续关注青少年成长,深入开展健康教育工作,全面提升青少年健康素养,以实际行动护航青少年健康快乐成长。

(本版稿件均由本报记者 李莉雅 提供)



烈日下,出行的市民做好防晒措施。
本报记者 郑磊 摄



莫错过孩子暑期长高“黄金期”

主讲专家:郭瑞卿 市妇幼保健院儿童保健科副主任医师

“医生,我的孩子一直比同龄的小朋友矮,怎样才能让他长高点?”“医生,我家孩子老是不长个,是不是矮小症?”暑期即将来临,各大医院的生长发育门诊、特色矮小门诊迎来了不少被身高问题困扰的家长和孩子。日前,记者采访了市妇幼保健院儿童保健科副主任医师郭瑞卿,她表示,夏季天气虽然炎热,却是孩子长高的黄金期,家长想要孩子长高,一定要抓住暑期这个关键的时期,助力孩子长高。

紧抓长高关键时段

“一些家长认为父母的身高决定了孩子的身高,其实不然。”郭瑞卿说,孩子的最终身高是遗传因素和后天因素相互作用的结果,其中,遗传因素占比为60%至70%,后天因素如疾病、内分泌激素、营养、运动、睡眠等,占比为

30%至40%。“遗传的因素我们确实无能为力,但家长可以好好利用后天因素,帮助孩子成长。”

郭瑞卿表示,孩子的身高增长在一年四季中并不是相同,科学研究表明,孩子一般从3月份身高增长速率逐渐增加,7至8月份达高峰,9月份逐渐下降,1至2月份最低。由此可见,夏季是孩子长高的“黄金期”。她解释说,夏季阳光充足,孩子们接受日照时间增加,可以帮助人体转化成维生素D,从而促进钙的吸收,有益于孩子长高。同时,孩子们户外活动增加,跑、跳等拉伸运动能对孩子的骨骼进行良性刺激,帮助骨骼加快生长。夏季气温较高,人体新陈代谢旺盛,生长激素分泌增多,也会刺激软骨生长从而增高。家长一定要抓住暑期这个时间段,通过科学助长,实现孩子长高的愿望。

划重点帮助孩子长高

“均衡饮食、注重营养是帮助孩子长高的秘诀之一。”郭瑞卿说,在饮食上,

家长要把握膳食平衡原则,注意食物多样,为孩子提供丰富多样的营养物质,既要避免营养不良也预防营养过剩。

暑期室外炎热,紫外线强,家长不愿意带孩子出门,而是选择室内活动。“不能老是窝在室内,室外活动也很有必要。”她解释说,孩子长个子最需要的元素就是钙,而阳光就是最好的天然补钙剂,家长可以选择清晨的时候或者傍晚阳光不是很强的时候带孩子出门运动运动,促进孩子对钙的吸收。拉伸运动、弹跳运动、球类运动等都是值得推荐的运动项目,注意运动宜在餐后1至2小时后,每日1小时的户外运动即可,这样有助于促进孩子生长激素分泌,也能提高孩子晚上的睡眠质量。

生长激素分泌昼夜波动大,白天分泌低,入睡后明显升高,熟睡后可达高峰。因此,在暑期,应让孩子们养成规律作息、早睡早起的好习惯,晚上10时前入睡,避免熬夜。良好的生活环境对少年儿童的身心健康也非常重要,应保持居家通风、光照充足,营造温馨

的家庭氛围,促进孩子快乐成长。

这些错误做法一定要避开

郭瑞卿说,有些家长会觉得孩子正在长身体,所以不管是什么食物都想让孩子多吃点。但是补充营养也是要讲究方法和一个度的,盲目补充所谓的营养素,可能出现性早熟。另外,身高和体重的增长都需要营养物质,盲目补充营养还可能造成孩子的肥胖,从而影响到身高的增长。

“空调是夏天必不可少的解暑神器,不能让孩子长时间处于空调环境中。”她说,冷空气对孩子的关节损害极大,如果长期处于冷空气中,不注意保暖,孩子很容易患上关节炎,影响成长和健康的生长。

郭瑞卿还提醒说,有些孩子喜欢长时间坐着玩玩具,这对孩子的身体发育和协调能力的发展也有很大影响。篮球、排球等体育运动也能促进孩子长高,但一定要注意,应让孩子安全、科学地参加这些运动。