

家庭医生



夏天已到,你准备好了吗?

本期关注



# 教你打好“健康保卫战”

## 夏季注意哪些疾病

### 肠胃感染:警惕冰箱性腹泻

夏季是痢疾、伤寒肠道传染性疾病及呼吸道传染疾病的高发期。一方面,由于夏季天气炎热,雨水较多,适宜肠道致病菌的生长繁殖;另一方面,夏季冰箱如使用不当,会诱发多种疾病,比如常见的“电冰箱肠炎”。

很多人在夏季喜欢直接吃冰箱中拿出的水果、冷饮等。这种做法很容易出现耶尔氏菌中毒症状,俗称“电冰箱肠炎”。表现为腹部隐痛、畏寒、发热、浑身乏力、恶心呕吐和轻度腹泻。冰箱不是保险箱,更不是消毒柜。在低温环境下,病菌只能被抑制、停止生长,但并未冻死。适当条件下,病菌仍可繁衍滋生。而耶尔氏菌能在零度以下的低温环境中滋生繁衍,从而诱发“电冰箱肠炎”。耶尔氏菌尤其易污染冰箱中的蔬菜,如萝卜、西红柿、芹菜和黄瓜等。

### 夏季感冒:谨防热伤风

夏天天气热,极易引发热伤风感冒,又叫“热伤风”。热伤风大多发生在较热的环境下,此时人体毛孔开放、汗液外泄,机体抵抗能力下降,如果感受风邪,使毛孔突然闭塞,热和汗排不出来,易形成热伤风,会出现鼻塞、打喷嚏、心烦、口渴、头沉、乏力等症状。

流行性感冒具有传染性,热伤风没有传染性。但是热伤风可以诱发一些疾病的发作,比如慢性气管炎、哮喘等,所以也要积极预防。日常要注意精神调养、适度锻炼、规律起居、合理饮食、避免受凉。

### 空调病:空调暗藏“杀机”

炎热的夏日呆在空调房间里,的确比较舒服,但稍不注意就会引发“空调病”。空调病主要表现为三个方面:呼吸道疾病、精神萎靡和关节病。

研究表明,各种细菌、霉菌都可在空调机内生长繁殖,如长期生活在开着空调的封闭环境中,易诱发一种叫“空调机肺炎”的呼吸道疾病。因此,空调房内要经常换气通风,空调机的隔离网要定期清洗,以减少空气的污染;进入空调房,一定要有个温度过渡,进门时注意把汗擦干;长时间呆在空调房间里,尽量多喝水。如果出现感冒症状,要及时到医院就诊,避免恶化和交叉传染。

经常坐在空调屋里的人常会抱怨说“头晕目眩,记忆减退”。专家介绍,这是空调病引起的大脑神经失衡反应。空调除了致人感冒,对大脑伤害也相当严重。空气里含有的阴离子能抑制人的中枢神经

系统,缓解大脑疲劳。但是,空调却过多地吸附了阴离子,阴、阳离子失调人的大脑神经系统紊乱失衡。长时间在空调房里工作、学习的人,一旦感觉头晕、眼花,一定要及时离开空调房间呼吸新鲜空气。

另外,空调对关节的损害也很大,如果不注意保暖,上了年纪很容易患关节炎。夏天室外空气灼热,但室内的空调冷气吹得厉害,这样的低温环境会刺激血管急剧收缩,血液流通不畅,导致关节受损、受冷、疼痛,如脖子和后背僵硬、腰和四肢疼痛、手脚冰凉麻木等都是常见的反应。

### 皮肤感染:夏季皮肤要特殊护理

汗斑主要是由花斑癣菌感染

灭附着其上的菌丝或孢子。家中拖鞋应避免混穿,减少家人间交叉感染的机会。

多种元素都与人体非特异性免疫功能有关。

饮食中还要注意多食用具有提高免疫力的营养补充品,如纳豆、螺旋藻、维生素C制剂等。如果饮食不均衡,缺乏这些重要营养成分,会严重影响身体的免疫系统机能。

### 保证充足睡眠

人体的很多机能都在睡眠中进行,长期睡眠不足、熬夜的人,免疫力会受到严重损害。加拿大多伦多睡眠及生理节奏学中心、睡眠失调症诊所的研究表明,人进入睡眠状态后,各种有益于增强免疫功能的作用过程便随即开始。

如果每日睡眠少于7~8小时,患病的几率就可能增加。

## 怎样提高免疫力

人的身体平常会受到外来因素的侵害,比如病毒、细菌、严寒等,抵御这些“敌人”来保证健康生命,需要我们自身的抵抗能力。



形成,这种菌其实每个人身上都有,而油性皮肤和容易出汗的人,是汗斑的高发人群。汗斑表现为胸口、肩膀或者背部等处,出现一片一片白色或者淡褐色的斑块,上面有一些米糠样的白色皮屑,若是天气较闷热时,甚至整片发红瘙痒。

除了季节潮湿闷热等环境因素,情绪容易紧张、工作压力大的人,也容易得汗斑。汗斑症状可以靠药物控制,却无法根治,只有靠彻底的清洁、尽量保持皮肤干燥以及少吃油炸等刺激性食物来预防。

足癣是最常见的皮肤真菌感染,刚开始不一定会产生症状,尤其只有轻微脱皮时,并不会有任何不适。若没有进行适当治疗,足癣常会使皮肤的完整性破坏,增加继发细菌感染的机会,进而还会造成蜂窝组织炎。平时可先用开水将袜子烫过后再清洗,以消

现代免疫学认为,免疫力是人体识别和排除“异己”的生理反应,免疫力是人体自身的防御机制。

免疫力低下最直接的表现就是容易生病。针对如何提高免疫力,专家指出以下几点。

### 均衡膳食,加强营养

饮食对人体免疫功能的影响很大,要改善食物结构,营养均衡,做到粗细粮、主辅食、肉蛋奶、新鲜果蔬,搭配合理,因为有些食物的成分能够协助刺激免疫系统,增强免疫力。比如,维生素A能促进糖蛋白的合成,细胞膜表面的蛋白主要是糖蛋白,免疫球蛋白也是糖蛋白,维生素A摄入不足,呼吸道上皮细胞缺乏抵抗力,常常容易患病;维生素C缺乏时,白细胞内维生素C含量减少,白细胞吞噬能力减弱,人体易患病;除此之外,微量元素锌、硒、维生素B1、B2等

### 保持乐观情绪

专家介绍,经常心情不好、爱生气的人免疫力比正常人低,很多人在情绪不好时容易患感冒、胃肠疾病、口腔溃疡等。生活中不妨多参加一些社交活动,研究表明,和朋友聊天或倾诉心事可以令人心情愉快,使身体分泌一种会对免疫系统产生抑制作用的激素。

### 经常锻炼,适度劳逸

爱参加运动,也是提高免疫力的主要因素。现代人大多忙于事业,锻炼身体的时间越来越少。加强自我运动可以提高人体对疾病的抵抗能力,经常进行中等强度的运动能增强机体免疫系统的功能,因为体育锻炼能缓和情绪,减轻压力。有氧锻炼对提高免疫力也有效。

(北晚)

## 青少年脊柱侧弯治疗应趁早

脊柱侧弯是青少年常见的脊柱畸形,又称脊柱侧凸,有多种类型,最常见的就是“特发性脊柱侧凸”。该病疑难病例多,但治疗年龄越小越好,最佳治疗年龄为3~5岁。特发性脊柱侧凸常在10岁后才发病,因此家长要时刻关注孩子的脊柱发育与健康。

0~3岁和青春期是孩子脊柱的两个生长高峰,对于脊柱侧凸,应该做到早发现、早治疗。家长要注意孩子有无双肩不等高、背部不平、腰部不对称、乳房双侧大小不等的现象,如有上述异常,应及时到医院诊治。有关专家指出,无论按摩、体育锻炼、电刺激、牵引都无法治疗脊柱侧凸,目前唯一有效的保守措施是支具治疗。

脊柱侧凸的治疗主要有3种方法:定期观察;支具治疗;手术治疗。小于20度的轻度病人需要定期随访;20~35度的中度患者(即使穿着衣服,也可看出肩膀一高一低),青春期或青春前期的病人应着重量身定做的支具;大于40度的重度患者外观、姿势改变比较明显的,必须手术治疗侧凸,避免角度进一步加重。(北晚)

## 喝水能减肥

空腹喝点水,能够适当地稀释一下增高食欲的胃酸。水分预先满足一下胃,可有效地抑制和避免快速进餐而导致多食。吃零食往往是在轻松的气氛中进行的,不经意中会过量摄入,从而导致脂肪的增加。而水可以协助体内脂肪的“燃烧”,提高机体的基础代谢。机体内一旦水分不足的状态持续存在,可因能量消耗降低,促成肥胖的发生。日本德岛大学的学者发现乌龙茶能让基础代谢增加,喝一杯乌龙茶,可散发体内的热量,它相当做10分钟的有氧操所耗去的能量。(子峰)

河南桶装水品牌推荐  
**健之泉水 弱碱养胃**  
订水: 8269981 咨询: 8687999

周口天久康药业  
**更专业 更健康**  
选择天久康 天天都健康

周口市烧伤医院  
**穴位埋线减肥**  
无副作用 疗效突出  
作用持久 防止体重反弹  
省时方便 繁忙现代人的首选方法  
电话: 13592208703 6199197

周口市交通医院  
**腰椎间盘突出专科** (仅收680元) 40%一次性治愈,不愈者再次治疗免费。  
地址: 中心汽车站东 300米路北  
电话: 8219120 13949956845

## 让患者了解医院 让医院展示形象

每个医院都有自己的特色,每个科室都有自己的独特疗法  
本版诚邀各医院展示科室特色,创造和谐医疗环境。  
展示条件:各大医院展示的特色科室必须在业界享有一定知名度,本报将针对该科室的医疗水平进行调查,同时欢迎社会各界进行监督,如发现虚假宣传,坚决给予曝光。  
报名热线:13592220126 13592220031 13033905685 13526297566

## 头晕头痛哪里看 周口耳鼻喉医院

电话 8380632 13803949698  
地址: 周口市八一一路南段火车站北 300米路西  
网址: <http://www.zkebh.com>  
周口耳鼻喉医院是豫东南唯一一家以激光治疗为主的耳鼻喉专科医院,主治耳鼻喉、鼻炎、鼻窦炎、上颌窦炎、中耳炎等,不吃药、不打针、随治随走。该院先后获得“健康中国诚信医院”、“全国十佳耳鼻喉医院”等荣誉,院长王银邦当选“中国时代十大卓越人物”。