

秋季气候适合各种细菌、病毒的繁殖和传播,加之户外活动增多,昼夜温差大,又经常聚会,会加重细菌、病毒的传播。一旦自身的抵抗力下降,轻者自身会发病,重者会造成全家感染。尤其是家中有小孩或是病人,将会造成更加严重的后果。因此,一旦患传染病应自觉隔离;同时家中要注意通风换气,注意室内的消毒。

带宝宝出游前先做个体检

□记者 叶子



十一长假即将来临,很多人攒足了劲头儿准备出门好好玩一玩。湖北科技学院附属第二医院儿科专家提醒:带宝宝出行的家庭,只有保证了宝宝的健康,才能有一个愉快的假期。

不要选离家远的地方

“如果是第一次带宝宝出去旅行,建议选个近点的地方。”毛开新主任建议,家长只有由近及远地选择旅游地点,让孩子慢慢爱上旅游,这样以后带孩子出去玩就方便多了。

“如果家长选择的是长途旅行,旅途中需要进食的话,建议可以事先带上他们常吃的糕点、奶粉和水果,或准备一些方便粥、小罐头之类。”毛开新主任强调,家长千万不要提供孩子颗粒状食物,当车子行经不平的路段或紧急制动时,儿童食用果冻、糖果、小饼干等零食可能误入气道,引发气道梗阻窒息而危及生命。

宝宝衣食住行要做好

“很多家长都抱怨,带孩子出去一趟就得大包小包的,其实我们只要拿一些主要

的东西就可以了,比如要给孩子多带两套衣服,以便孩子在玩耍时弄脏了可以及时更换。”毛开新主任提醒,如果带孩子去南方比较热的地方旅游,还要给宝宝备好帽子和防晒霜。如果选择旅游的交通工具上没有卫生间,还应该给宝宝带上足够的尿不湿。

最重要的就是饮食,宝宝的饮食都是很讲究的。毛开新主任认为,孩子太小不适合和大人吃一样的食物,这时应该从家中带一些平时孩子喜欢吃的小点心或者儿童面条,在吃饭时可以让饭店代为加工一下。除此之外,毛开新主任建议,旅游时家长给孩子的饮食一定要清淡,可以让他多吃些蔬菜和水果,不要让孩子吃生冷的食物,用过的奶瓶晚上回到宾馆要进行消毒。

出发前最好先做体检

“在带宝宝出行前最好做一次体检,以确定宝宝是身体状态是否良好,同时还可向医生请教行程中容易发生哪些疾病及应付策略,带上哪些必备的药品。”毛开新主任建议,退烧药、止泻药、外伤药水、纱布、酒精棉、创可贴等家长都可放于药箱随身携带。

“出行前,家长最好要为孩子准备一个薄薄的小口罩,并且要准备好各种应急药品。尽量不要改变孩子的饮食习惯,还要注意孩子的饮食卫生,可带上湿巾随时为孩子擦拭手掌。”毛开新主任最后强调,孩子抵抗力较差,出游前家长一定要做好充分准备,给孩子的健康旅途保驾护航。

十一黄金周 防治“失眠抑郁症”

□记者 叶子



33岁的市民葛女士失眠症病史将近3年,据了解,3年前葛女士因工作压力过大导致发病,但工作问题解决后,她的失眠现象也并未消失。病情严重时,葛女士白天心情烦躁,情绪低落,易紧张、忧虑。9月22日,在家人的劝说与安排下,葛女士来到了湖北科技学院附属第二医院精神科就诊,随后被确诊为“失眠抑郁症”。

“失眠已成为当代的流行病之一,这种疾病除了给人们带来持续的睡眠障碍之外,进而影响生活中方方面面工作的进行。”湖北科技学院附属第二医院精神科主任王兵华介绍,很多严重的失眠患者还伴有多种躯体病症,增加了患者的心理负担和经济负担,甚至导致自杀等。

那么,失眠具体有什么危害?王兵华主任介绍,长时间的失眠往往导致白天精神不振,头昏脑胀,工作效率低,注意力不集中,思维能力下降,紧张易怒,与周围人相处不融洽,抑郁、烦闷、严重的还会导致悲观厌世。此外,他强调,失眠如果不断发展的话,很容易造成身体免疫力下降,对各种疾病的抵抗力减弱,致使患者极易被疾病侵袭,如引发高血压、心脏病、高血脂、老年性痴呆等。

“长期失眠会产生抑郁、焦虑、精神紧张等情绪,大脑皮层功能失调,容易引起植物神经紊乱,严重者形成精神病、神经官能症等。”王兵华主任强调,若是长时间失眠的话,由于机体抵抗力下降,降低身体素质,容易导致过早衰老。在这基础上,还会引发多种疾病,严重影响着患者的生命质量。

十一黄金周要来了,这难得的假期,对因工作压力过大导致的“失眠抑郁症”患者来说是一次难得的身心放松机会。王兵华主任提醒:如果您身边有这样的患者,可以利用这个假期到专业医院,找专业医生诊断治疗,并在家人的关心爱护下,早日摆脱“失眠抑郁症”的折磨。

国庆出游 莫忽视老年人安全

□记者 叶子

十一长假,不少平时工作繁忙的子女趁着假期时间充足,选择带父母一同出游。咸安区中医医院北门分院康复科主任李芳提醒:老年人在出游期间作为特殊的群体,出游前应做好充分的安全防御准备。

“出门时,子女一定要替父母认真准备好随身的换洗衣服。”李芳主任建议,外出旅游时老人的衣着要轻便透气,此外还要选择好合适的鞋、常用药品、腿脚不便的还要带拐杖。

“老年人因精力有限,腿脚不便,选择的旅游路线不宜在偏远地区也不宜选山回路陡的旅游点。最好是旅途近,游程短,既

能陶情养性,但切记要避开赶任务式的旅游活动。”李芳主任提醒,如同老人旅游时有登山和游洞之类的内容,宜准备手杖和手电筒,且老人要量力而行,不能逞强好胜,同时避免爬山涉险到悬崖、峭壁等危险处。

“晕船、晕车、晕机是常见的晕动症。空腹、疲劳及睡眠不足都是常见的诱因,要注意避免。”李芳主任称,轻微的晕动症,闭眼休息或卧床休息后,即可消除。而对于晕动症较明显的人,在旅游前半小时口服防晕片。

患有慢性病老人,外出旅游时,必须携

带一些常用药品。李芳主任强调,如冠心病要备有硝酸甘油片,高血压应带有降压药,糖尿病要带有降糖药,有过敏体质者应带抗过敏药等。

“旅游时间一般不宜过长,游玩中也要注意适当休息,以免疲劳过度,应以游玩后一身轻松为宜。另外,老年人精力有限长途远行容易疲劳,建议住宿条件相对要好些,这样夜间能得到良好的休息,有利于恢复体力。”李芳主任同时强调,子女在陪同父母出游时,需要时刻关注父母身体和情绪的变化,在遇到异常情况时应及时服用常用药物或就近就诊。

假期“变美” 绕开微整形误区

□记者 叶子

“十一”长假还没到,不少爱美一族已经忙着占位,为美丽“冲刺”。天生有婴儿肥的市民林女士对记者说,一直希望能像明星一样有V形脸,在得到家人的支持后,她决定把日期放在这个十一黄金周。“一放假我就可以去做瘦脸,完后可以在家休息好几天,这样不会影响工作。”林女士说。

昨日,记者从咸宁韩美美容整形机构了解到,随着一年中“变美”的黄金季节的到来,我市部分爱美女性选择十一长假进行微

整形。而对于微整形,专家提醒,很多爱美者容易走入误区。

“以微整形除皱为例,并不是每个人都能采用微整形注射除皱,一般来讲,对于动态皱纹需要采用不同的注射材料。”韩美医疗美容机构院长徐水蓉介绍,由于肉毒素是对有皱纹的面部肌肉产生作用,所以重症肌无力患者等就不适宜用肉毒素除皱。

“在进行注射美容时,很多人会误以为主要需要注射一次就够了,其实这是一个

误区。”徐水蓉介绍,其实注射美容是有效性的,并不会一劳永逸。“主要是注射美容的产品是与人体相容性极好的生物剂,会逐渐被人体吸收排出,一般效果维持9—12个月,要想保持长久的年轻美丽状态,需要每隔一段时间就进行注射,多次注射可以维持一个较好的效果。”徐水蓉称。

据了解,微整形的特点是创伤小,几乎没有伤口和疤痕,恢复快,对日常生活和工作影响轻微,求美者很容易接受。徐水蓉也

表示,除皱、瘦脸、祛斑、全脸提升、祛眼袋等美容项目仍然是今年十一长假的热门预约项目。

“随着微整形越来越流行,不光是正规医院,很多美容院也纷纷推出微整形项目,并宣称和正规医院有一样的效果。”徐水蓉提醒,其实微整形和一般的整形项目一样,对于手术环境、手术材料与设备、手术方案的设计有着严格的要求,因此,市民在进行微整形时一定要选择正规有资质的医院。