

“五一”小长假 让我们带上健康出游

■记者 叶子



马上就要到五一小长假了,随之而来的是旅游高峰期的到来。湖北科技学院附属第二医院内科主任彭圣威与咸宁韩美医疗美容医院院长徐水蓉提醒有出游计划市民,出游也要做足健康功课。

呵护好你的肌肤

五月初的气候是最清爽宜人的,在户外,大家总会贪恋暖洋洋的太阳。韩美医疗美容医院院长徐水蓉提醒,很多人会特别注意夏季的防晒,而忽略春季的防晒工作,其实春季的阳光中也有着强烈的紫外线,再加上春风的吹拂,往往更容易让肌肤变黑。因此,春季出游,肌肤防护工作也是必不可少的。

“最有效的还是物理防晒,就是把裸露的皮肤全遮住。”在徐水蓉看来,遮阳帽、手套、长袖外衣、

口罩型纱巾、太阳镜、长裤等都是可以用的“工具”。她同时提醒,春季空气非常干燥,皮肤严重缺水,旅途中要尽力多喝水多吃水果,饮食清淡。睡前要认真清洁肌肤,敷个补水的面膜,涂上晒后修复精华。

保护好你的胃肠

“热爱旅行的人,往往也会热爱各地的特色美食。但不少人在贪图尝鲜时,不注意卫生,再加上旅途疲劳,免疫力下降,更容易吃坏肚子。”湖北科技学院附属第二医院内科主任彭圣威介绍,每年节假日时,因急性肠胃炎或其他胃部不适到医院就诊的病人都会有所增加。其中外地游客也占了很大的比重,大部分肠胃疾病都是由暴饮暴食、不注意饮食卫生所致的。

“去外地旅游,当地特色美食绝对不能放过,但为了别让你的肠胃闹别扭,扰了你游玩的兴致,一定要尽量选择正规的饭店吃饭。”彭圣威提醒,旅行最需注意饮食适量、饮酒适量,定时休息、做好保暖。另外,胃肠功能不好的人,应尽量避免辛辣、生冷食物,在出行的“保健包”里也可放上治疗腹泻的药物,以备不时之需。遇到胃肠炎,如果就医方

便,应尽量先到医院就诊,以防出现脱水等症状。

事先备好“百宝箱”

旅途中因为滥用毛巾和其他卫生用品而染病的例子屡见不鲜,特别在旅游旺季,发生的几率更高。彭圣威提醒,为了防患于未然,市民出游最好自带毛巾。

“现在是过敏的高发季节,建议市民出游时在保健包里加些抗过敏药,此外,在照顾同行的老人方面,建议应该随身携带硝酸甘油,可以防心梗、心绞痛、心脏病突发时应对不及,包括一些治疗心脏病的常用药速效救心丸和扩张血管的丹参滴丸等强心药,高血压患者要带好降压药。”彭圣威同时提醒出游市民,可以准备一些感冒药、退烧药、止泻药、创可贴等,以备不时之需。

不少有车族计划趁着“五一”小长假带着亲朋好友自驾出游,但是长时间驾驶极易引发颈椎不适,颈部、肩部疼痛、僵直,转动不灵活。彭圣威提醒,长途旅行时,最好避免长时间一个人驾驶,每隔一段时间应停车休息片刻,下车活动一下,做做提肩、摆头等动作。

孩子突然耳朵疼 当心流行性腮腺炎

■记者 叶子



4月25日,家住温泉城区茶花路的豆豆放学回家后告诉妈妈自己耳朵疼,豆豆妈曹女士并未在意。当天晚上,豆豆喊着难受,折腾了一晚没睡着,曹女士仔细一观察,才发现孩子两边腮都有些肿了。连忙将豆豆带到医院儿科检查后才发现,豆豆是患了流行性腮腺炎。对此,湖北科技学院附属第二医院儿科副主任周红提醒,豆豆患的是儿童和青少年中常见的呼吸道传染病,很多宝宝早期可能出现耳朵疼脖子痛,家长不能掉以轻心。

腮腺炎发病症状

“流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒引起的一种急性传染病。临床以发热、耳下腮部漫肿疼痛为主要特征。”湖北科技学院附属第二医院儿科副主任医师周红介绍,腮腺炎病毒由呼吸道飞沫经空气传播传染,通过血流传播到腮腺及身体其他器官,也可经口腔沿腮腺管传

播到腮腺。

孩子被腮腺炎病毒感染后,大约经过2~3周的潜伏期才出现不适症状。周红告诉我们,大多数患病孩子,以耳下肿大和疼痛为最早出现的表现,少数患病孩子表现为在腮腺肿大的1~2天前出现发热、头痛、呕吐、食欲不佳等全身不适症状,继而出现一边或两边耳下的疼痛肿胀。

据了解,肿大的腮腺以耳垂为中心,逐渐向周围扩大,边沿不清,皮肤表面也不红肿,但摸上去却有些发热,伴有疼痛和弹性感。腮腺肿大在2~3天时达到高峰,一般持续4~5天会逐渐消退,全身不适症状也会随之减轻,整个发病过程大约为1~2周。

腮腺炎日常护理

“春季正是呼吸道传染病的流行期,流行性腮腺炎是儿童和青少年中常见的呼吸道传染病,主要由腮腺炎病毒引起。”周红介绍,孩子得了腮腺炎家长也不必过于紧张,首先应隔离患者,让其卧床休息直至腮腺肿胀完全消退。

“孩子患了腮腺炎后,一定要与健康儿童隔离,以免传染。”周红强调,患儿用过的食具、毛巾等可煮沸消毒,居室经常通风换气,这样既能使居室内空气新鲜,又可以达到消毒目的。

“重症患儿因高热,精神及体

力都很差,应当卧床休息以减少体力消耗,这样有助于康复。”周红介绍,在腮肿早期,家长可用冷毛巾对患儿局部冷敷,使局部血管收缩,从而减轻炎症充血的程度,达到减轻疼痛的目的。饭后及睡觉前后,患儿要用淡盐水漱口或刷牙,清除口腔及牙齿上的食物残渣,防止继发细菌感染。

如何预防腮腺炎

“预防小儿腮腺炎,我建议首先要呼吸道传染病高发季节要加强自我防护。”周红提醒,现在温度幅度较大,大家要注意防寒保暖,适当锻炼增加免疫力,提高自我防护意识。

“市民还需搞好个人卫生,养成良好的卫生习惯。”周红同时建议,市民在饭前便后、外出归来、打喷嚏、咳嗽以及清洁鼻子后,要立即用流动水和肥皂洗手,此外还要保持室内空气流通,尽量避免到人群集中的公共场所,减少感染的机会,适龄儿童还需接种流感疫苗进行免疫预防。

特别是体质弱的易感儿童、患慢性疾病的老年人和孕妇,一旦发现发热、头痛、咳嗽等呼吸道疾病症状的病人,应及时到正规医院就诊。周红强调,与严重呼吸道传染病病人密切接触的人员,要及时与医院联系,并在医生指导下采取适当的预防措施。

你问我答

温泉市民珍珍问:你好医生,我现在还在月子期间,奶水跟洗米水一样请问正常吗?营养都一样吗?

市第一人民医院妇产科主任郑珺答:由于乳汁的分泌受诸多因素的影响,这种情况是正常的。为了确保您乳汁充足,建议平时注意保持良好的情绪,另外,多喝一些汤类也有利于乳汁的分泌。

温泉城区刘女士问:我眼睛高度近视,每天上班要长时间用眼,最近眼角有阴影,经检查是轻度玻璃球体浑浊,已经发作两次不知是什么原因?

湖北科技学院附属第二医院视光中心主任胡金平答:玻璃体混浊一般常见于有高度近视,长期接触紫外线以及老年人,有高度近视的人容易引起视网膜脱落,最好用三面镜检查一下,建议平时要注意不要剧烈运动和不要猛的站起来等。

咸安居民张女士问:医生您好,我今年37岁,最近我吃东西时,有时会过个几秒钟才能吞咽下去,请问是什么原因?

咸安区中医医院内科主任余俊辉答:这种情况考虑是胃炎,建议你最好是去医院消化内科就诊,检查一下,根据检查结果对症治疗,平时注意饮食清淡。

(叶子/整理)

医生简介



周红

咸宁学院临床医学本科毕业,硕士学位,副主任医师,儿科副主任,咸宁市儿科学会委员,咸宁市新生儿专家质控组成员,从事临床工作近二十年,2006年在武汉市儿童医院儿内科进修一年,多次参加省、市举办的继续教育学习班,在国内专业期刊上发表论文十七篇。主持手足口病的校级课题一项,参与校级课题三项,擅长诊治儿科常见病、多发病,尤其是儿童呼吸系统及消化系统疾病的诊治。

