

梅雨季防潮 更要防疾病

■ 陶庆玲

“黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙。”闷热潮湿的天气，对许多人来说特别难熬。梅雨季节除了防潮之外，由于阴雨潮湿，空气湿度大，温度偏高，也是一些疾病易发高发的时节，那么有哪些需要注意的疾病呢？

A 呼吸系统疾病

阴雨天是呼吸系统疾病的高发时期，主要是由室内外温差大及湿气过重引起。人体最适宜的健康湿度为41%~45%，在过于干燥或过于潮湿的环境中，呼吸系统的抵抗力都会降低，很容易患上呼吸道疾病。

此外，梅雨季节冷热变化快，湿气加重，儿童由于抵抗力弱，极易感

冒，扁桃体炎、支气管炎、肺炎等呼吸道疾病也容易发作。儿童和其他体弱有病者患感冒时，若不及时治疗，易发生并发症，因此黄梅季节合理喂养很重要。既要保证喂养的食物的质和量足够，适合小儿的消化能力，又要避免过饥过饱或过食油腻而损伤脾胃。

B 心血管疾病

梅雨季节气压低人体舒适度降低，数据显示，心血管疾病在梅雨期的发病率正在逐年增高。长期阴雨形成的高湿度、低气压容易使人们血管收缩、血压升高，从而诱发心肌梗死、脑中风等疾病。因此梅雨季节心血管病患者应加强血压和心率监测。必要时，可去医院进行心电图、心脏超声等检查。对可能发生变化的心血管疾病做到早发现、早治疗。坚持服用药物，

切忌随意停药，以免导致血压波动或诱发心肌缺血、心力衰竭或心律失常。

梅雨季节，心血管病人应该多喝水，做到即便没有口渴的感觉，也要经常喝杯水，及时补充水分能够稀释血液，降低血液的黏稠度，让血液在血管里流通得更畅通。在饮食上也应该清淡一点，多吃粥等水分充足的食物，多吃新鲜的蔬菜水果。

C 骨科疾病和风湿类疾病

梅雨季节里，久坐办公室的人容易腰酸背痛，颈椎炎、肩周炎及腰椎间盘突出等症易复发。湿度大，日温差也大，晴雨交替变化又快，极易诱发风湿类疾病。有类似疾病的患者平时在空调房间里，最好多穿一点，尤其是关节等地方要注意保暖，同时要多运动，提高自身免疫力。另外，如果关节处除了疼痛还伴有红肿发热的情况，应及时就医。

另一方面，阴雨天气由于湿度

大、气压低，加上阴晴不定、气温波动大，许多风湿病人关节疼痛的症状就会加重。风湿病应谨记莫受凉、防感冒、走平路。要保护好腕、肘、肩、膝等不要受凉。避免淋雨、赤脚涉水，空调、风扇直吹，以防感冒。要少吃酸辣等刺激性食物。运动时应注意晨练不要太早，阴雨天气不要外出运动。中老年人运动以走平路为最佳。可遵医嘱用些消炎止痛、活血化瘀的药物。

D 消化系统疾病

在梅雨期，潮湿闷热的天气非常适合霉菌生长，易导致食物变质发霉，从而引发肠道疾病或食物中毒。此时要慎食鱼和海鲜制品以及调味料，不要过食生冷及油腻食物。冰箱内的食

物堆放要有空隙，生熟食应分开。冰箱内定期清洗、消毒，在冰箱内贮藏的熟食应加热后食用，食品在冰箱内存放时间不宜超过1周。

E 皮肤疾病

霉菌在梅雨季节活动最为猖獗，手足癣病的病情就会加重。虫咬性皮炎等皮肤病也会增加，表现为蚊虫叮咬后迟迟不好。细菌类感染引发的脓疱、真菌感染的甲沟炎也易被诱发。

保持干燥通风是防止霉菌感染的

第一要务，且要勤换衣服，洗浴用具专人专用。过敏性体质的人服用抗过敏药会非常有效，还要尽可能少接触碱性洗护用品，如不要总是用肥皂洗手。还要注意出疹生疮时不要随意用药。皮肤病应谨记常通风、抗过敏、慎用药。

“公立医疗机构经济管理年”启动

新华社北京电（记者 王琳琳）国家卫生健康委官网发布，从7月起，“公立医疗机构经济管理年”启动，时间为期1年，至2021年6月。该活动旨在更好地满足人民群众日益增长的医疗服务需求，推动公立医疗机构加快补齐内部管理短板和弱项。

“公立医疗机构经济管理年”活动要求全国各级卫生健康行政部门、中医药主管部门举办的公立医院（含综合医院、中医类医院、专科医院、妇幼保健院等）及基层医疗卫生机构（含社区卫生服务中心、站，乡镇卫生院等），梳理此前各类审计、督察、检查等外部

监管工作发现的经济管理、经济行为等突出问题，以及内部运营管理过程中发现的经济管理短板弱项，及时整改落实到位。

活动特别对公立医疗机构加强价格管理、财务管理等方面提出重点要求。其中，价格管理方面要求：严禁重复收费、串换项目收费、分解收费、超标准收费、自定项目收费等问题；严禁超范围使用药品和耗材、无指征入院或过度诊疗等问题；严格药品耗材进销存管理，严禁设备使用不规范、医疗记录不规范、为患者提供医疗以外的强制性服务等问题。

老人健脑可常说绕口令

■ 姜卫剑

老人上了年纪，大多会记忆力减退、言语模糊，患有心脑血管疾病的老人这些症状会更加明显。经常读一读绕口令，不仅可以帮助老人锻炼语言咬字能力和说话流畅度，增强老人的记忆力，还能培养老人的反应能力。经常说绕口令，可以使老人头脑反应灵活、用气自如、吐字清晰，更可作为休闲逗趣的语言游戏。

说绕口令要坚持循序渐进，要有耐心，不要急于求成。可以采取分解法，把每一个字音都念得准确无误，把每一句话都说得清楚连贯，然后再逐渐加快。

要想取得良好的效果，学说绕口

令一定要坚持不懈，不能半途而废，每天练习时间不能少于半小时，上午和下午可以分开时段来练习。街坊邻居也可以坐在一起练习，通过相互纠错的方式，使吐字发音更准确清楚，这样也会激发彼此的兴趣，增强自信心。

说绕口令需要唇、舌、口等器官的整体协调性。长期练习会感到枯燥乏味，儿孙们可充当老人的教练，多抽时间陪老人练习绕口令，对老人的口、唇、舌、喉等部位进行分类练习，促进各部位的灵活性。要多鼓励老人，使老人在舌头部位、嘴唇形状、口腔开闭等方面掌握一定技巧，真正使发音更准确，练习更高效。



爱国卫生
科普行

栏目主办：
重庆市科学技术协会
重庆市卫生健康委员会

《重庆市民健康公约》解析版之 个人防护

日前，《重庆市民健康公约》正式发布。重庆医科大学附属第一医院感染病科主任黄文祥在解读《重庆市民健康公约》中个人防护时说，勤洗手、清洁通风、戴口罩、保持社交距离，既是预防感染新冠病毒最有效的方法，同时也是预防常见呼吸道传染病和消化道传染病的通用方法。

黄文祥表示，许多常见传染病，如感染性腹泻（痢疾、阿米巴、伤寒、诺如病毒）、急性呼吸道传染病、肠道寄生虫病、皮肤感染、沙眼等疾病都能经手传播。而洗手可以将腹泻致死率减半、急性呼吸道感染致死率减少三分之一，即良好的洗手习惯每年可以挽救百万儿童生命。

什么时候应洗手？黄文祥说，吃东西前、上厕所后、干完活或下班后、接触钱币后、去医院或接触病人后等5种情景下每次都应洗手，洗手时使用流动水冲洗，同时使用肥皂、香皂、洗手液等清洁用品，洗手时长不少于20秒。

需要注意的是，洗手时尽量不要用脸盆；抗菌湿纸巾擦手代替不了用流水

洗手，湿纸巾再怎么反复擦手也无法清除皮肤表面的细菌，而“免洗洗手液”等产品则含有化学物质。洗完手后，一定要用干净的个人专用毛巾、手绢或一次性消毒纸巾擦干双手，也可以让湿手自然“晾干”。

此外，做好个人防护还应注意清洁通风，保持居室清洁，养成良好的个人卫生习惯，保持社交距离，避免聚集。

黄文祥说，科学戴口罩，对于新冠肺炎、流感、麻疹、肺结核等呼吸道传染病具有预防作用，既保护自己，又有益公众健康。处于人员密集场所，如办公、购物、餐厅、会议室、车间，或乘坐厢式电梯、公共交通工具等，应戴口罩。在中、低风险地区，建议随身备用一次性医用口罩或医用外科口罩，在与他人近距离接触（小于等于1米）时戴口罩。在高风险地区，建议戴一次性医用口罩。口罩弄湿或弄脏后，及时更换。即使没有弄脏，一次性口罩累计使用4-6小时后需要更换新口罩。

（来源：重庆市卫生健康委）