

夏季要警惕炎症“偷袭”

悦薇

随着夏季温度升高,不少炎症类疾病容易高发。通常情况下,炎症是机体对外来刺激的一种正常防御反应,然而一旦失控,炎症就会扰乱人体功能,导致重大疾病发生。那么,到了夏季有哪些类型的炎症病需要警惕呢?

提防4种常见炎症

鼻炎

如果空调长期不清洗,过滤网上的灰尘、尘螨等容易导致过敏性鼻炎发作。鼻炎患者进入空调房,冷空气会刺激鼻黏膜内丰富的末梢神经和血管,进而出现流鼻涕、打喷嚏等症状。

专家建议:出现过敏性鼻炎症状,应尽早就医,进行过敏原检测,接受科学治疗。日常生活中,要规律作息,均衡、适量饮食,学会调节、释放压力,提高自身免疫力。外出佩戴好口罩,避免过多接触过敏原。

尿路感染(膀胱炎、尿道炎)

司机、白领等人群,由于工作忙碌,经常喝水少、长时间憋尿。加上夏季温度较高,出汗多,容易引起膀胱和尿道感染,出现炎症。

专家建议:突然出现尿频、尿急、尿痛、腰痛及发热等症状,应及时就医。医生将结合患者病史、症状、体征、实验室检查及影像学检查结果等进行综合判断。另外,在日常生活中注意个人卫生,多喝水、多排尿,不要憋尿。

妇科炎症

由于夏季天气炎热、出汗多、喝水不足等原因,妇科炎症更为高发。女性私处的清洁需要有个“度”,如果游泳、旅行住宿时环境不洁、不勤换卫生巾或护垫,可能感染阴道炎等妇科病。

专家建议:私处出现瘙痒、异味或者白带增多、颜色改变等,要及时就医,再由医生指导用药,不可胡乱冲洗阴道,以免破坏阴道环境。日常生活中,注意自身清洁卫生,尽量选择宽松棉质的内裤,换洗后及时

清洗,放在太阳下晒干。

红眼病(急性传染性结膜炎)

红眼病是一种急性结膜炎,常在夏季高发。一旦感染,常出现眼睛发红、痒、流泪、怕光、眼眵增多等症状,严重时还会出现针扎痛、视力下降等表现。红眼病具有较强的传染性,当接触了被红眼病人眼泪及眼睛分泌物污染的物品,如毛巾、公共汽车扶手、钱币等,或被污染的水源,如游泳池等,都可能染病。

专家建议:患上红眼病的人要及时就医,切勿凭借周边人或自己以往的发病经验,胡乱自行用药或任其自愈而延误治疗时机。预防结膜炎,要勤洗手、洗脸,千万不要用手和衣袖擦、揉眼睛,在红眼病流行时不要去人多拥挤的地方。

抗炎从5个细节开始

想要减少炎症带来的不良反应,就得养成健康的生活习惯,防患于未然。

坚持锻炼

久坐不动不仅会使脂类、糖类代谢紊乱,还可能使血管循环不畅通,尤其是下肢,出现局部微血栓和局部血管炎症,导致下肢血管炎症疾病等。建议每周进行2-3次的有氧运动,每次半小时。健步走、慢跑、游泳、爬山等都是不错的选择。

吃对食物

很多果蔬含有抗氧化物,能消除体内自由基,比如菠菜、西兰花、西红柿、洋葱、樱桃等。坚果中抗炎物质含量丰富,每天吃点坚果可降低心脏病等患病风险。三文鱼、金枪鱼和沙丁鱼等鱼类,富含欧米伽3脂肪酸,有助对抗炎症。相反,甜食、高脂食物、加工肉制品中富含饱和脂肪酸,会加重炎症,应该少吃。

保证睡眠

美国凯斯西储大学的研究者发现:睡眠时间多于或少于平均时间的人,其血液中与炎症相关的蛋白质



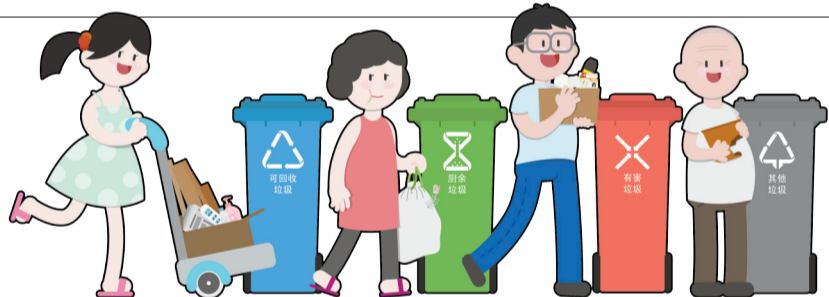
含量更高。专家建议,每天6-7小时的睡眠必不可少,避免熬夜,养成良好的生活作息。

足量饮水

多喝水可加强血液循环,促进炎症因子灭活,降低炎症状态,维持免疫系统稳定。女性尤其要多喝水。如果女性体内水分不充足,很容易导致妇科炎症。每天的饮水量根据个人情况而定,建议每天喝水量在2000毫升左右为宜。

放平心态

抑郁、压力、倒班工作等都会增加体内的炎症水平。我们应减少愤怒、忧愁、悲伤等情绪,保持平和的心态,学会善于释放压力,保持良好心态。用乐观积极来“平衡”免疫系统的活性。



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 爱护环境卫生

为帮助广大市民进一步了解《重庆市民健康公约》,近日,我们邀请重庆市健康教育所副所长赖维云就《重庆市民健康公约》中涉及“爱护环境卫生”的内容进行解读。本次解读主要包括“乱吐乱扔莫要为”“文明如厕讲卫生”“垃圾分类助环保”三个方面。

不乱吐乱扔 减少疾病的发生

乱吐乱扔是不文明的表现,既损毁形象,又影响健康。肺结核、流感等常见的呼吸道传染病的病原体可随患者的痰液进入空气,当健康人吸入带病原体的空气后,病原体就随之进入人体内而导致感染。不乱吐不乱扔,可以切断寄生虫、病菌等跟人的接触途径,从而减少疾病的发生。建议市民,在吐痰或其他物体时要用纸巾包住或吐入塑料袋后,再扔入垃圾桶,果皮、纸屑等其他垃圾也应扔进附近的垃圾桶。

管理好人畜粪便 减少致病菌

粪便中有大量的致病菌、寄生虫卵和病毒,是许多疾病的传染源。要管理好人畜粪便,小便入池、大便入坑,露天粪坑要加盖,用过的纸巾要放入纸篓,便后及时冲水,避免粪便暴露,滋生蝇蛆。家禽、家畜应该圈养,不使其粪便污染环境及水源。及时清理宠物粪便,不随地乱拉。

做好垃圾分类 减少环境污染

重庆市生活垃圾可分为四类:有害垃圾、易腐垃圾、可回收物、其他垃圾。其中,有害垃圾主要包括废电池、废荧光灯管、废温度计、废血压计、废药品及其包装物等,这些垃圾需要进行特殊处理,应和其他生活垃圾分开放置。

易腐垃圾主要包括相关单位食堂、宾馆、饭店等产生的餐厨垃圾,居民日常生活产生的厨余垃圾,农贸市场、农产品批发市场产生的蔬菜瓜果垃圾、腐肉、肉碎骨、蛋壳、畜禽产品内脏等。

可回收物主要包括废纸、废塑料、废金属、废包装物、废旧纺织物等。

其他垃圾指除上述类别之外的其他生活垃圾。

生活垃圾处理不当,除了影响周围环境卫生外,还会通过对土壤、地表和地下水、大气的污染而影响人体健康。生活垃圾分类投放和收集应按照《重庆市生活垃圾分类管理办法》执行。市民应减少生活垃圾产生,履行生活垃圾分类、减量义务,分类投放生活垃圾,不得随意倾倒、抛撒和堆放。

(受访专家赖维云系重庆市科学传播专家团健康知识普及专家库成员,重庆市健康教育所高级统计师。)

“近视加老花” 可手术“摘镜”

新华社北京电(记者 田晓航)老花眼又称老视,是一种生理现象。随着年龄增长,眼球晶状体逐渐硬化、增厚,而且眼部肌肉的调节能力也随之减退,导致变焦能力降低,因此看近距离的物件就会变得模糊不清。由于认知缺失,国内上亿老花眼患者数量和矫正数量严重不对等。专家表示,其实,老花眼也可以通过摘镜手术进行矫正。

专家介绍,老花眼患者普遍认为老花眼不用治也治不了,而对于其可以通过积极的手术干预获得视觉质量提升缺乏正确认知,这才是改善老花眼患者视觉健康的最大挑战。虽然佩戴老花镜视近效果会得到一定改善,但老花眼患者自身晶状体高阶像差的改变,势必会引起晶状体功能减退、视觉质量下降,这是老花镜无法解决的。

老花眼的手术矫正被眼科界认为是最难攻克的问题之一。“现阶段开展的晶状体置换手术,不仅可以帮助患者一次矫正近视、远视、散光、老花,还可以避免白内障的发生。”中国医师协会常务委员、爱尔眼科医院集团张劲松教授说,因为白内障的成因便是晶状体浑浊,手术将自然晶状体置换成了人工晶体,白内障也不会再形成。

遗失声明	
●傅光芬遗失保险执业证,证号:02000650010280020180702601,声明作废。	●曹建遗失保险执业证,证号:02005150000080020160600605,声明作废。
●熊英遗失保险执业证,证号:02005150000080020180900240,声明作废。	●李世兰遗失保险执业证,证号:02005150000080020180900240,声明作废。
●王洲遗失保险执业证,证号:02000550011580002014000048,声明作废。	●王洲遗失保险执业证,证号:02005150000080020160600648,声明作废。
●杨玉萍遗失保险执业证,证号:02000550023080020180500242,声明作废。	●左建群遗失保险执业证,证号:0000055001150190201900049,声明作废。
●邵晋莲遗失保险执业证,证号:02005150000080020171000576,声明作废。	●谭永霞遗失保险执业证,证号:02000550011380002013000290,声明作废。
●张寅琴遗失保险执业证,证号:0200515000008002015008367,声明作废。	●曹丽遗失保险执业证,证号:02000550011380020170400976,声明作废。
●龚太容遗失保险执业证,证号:00000550010600102019001342,声明作废。	●郭明泰遗失保险执业证,证号:02000550011380020181001243,声明作废。
●赵亚花遗失保险执业证,证号:00000550010660102019001115,声明作废。	●邹地坪遗失保险执业证,证号:0200055001138002018100104,声明作废。
●胡明才遗失保险执业证,证号:02005150000080020180400521,声明作废。	●李志涛遗失保险执业证,证号:00000550023000002019001944,声明作废。