

怕晒黑 防晒要点请收下

■ 邓梦菲

冰袖、面罩、墨镜、防晒衣、阳伞……夏季,大家的防晒招数层出不穷。如何在酷热的夏季保护好肌肤?如何能安全度过炎热的夏天?这份防晒指南请收下。

防晒防的是什么

防晒关注的重点是长波紫外线(UVA)和中波紫外线(UVB)。UVB长期或过量照射会令皮肤晒红,并引起红肿、水泡、脱皮等症状。UVA可以穿透至皮肤真皮层,破坏弹性纤维和胶原蛋白纤维,引起晒黑、皮肤老化、皱纹、老年斑等问题。

如何防晒

遮阳伞、帽子、墨镜、防晒衣、防晒霜等都是有效的防晒产品。

防晒霜包括物理防晒霜和化学防晒霜。物理防晒霜通过物理原理将紫外线遮挡、反射出去。纯物理防晒霜安全不刺激,比较适合敏感肌,但一般质地会稍显厚重,有的还会泛白。化学防晒霜将吸收的紫外线的能量以热的形式散发出去,一般质地比较水润、轻薄,但对皮肤有一定的刺激性。

建议在出门前提前20分钟涂抹防晒霜以达到最佳防晒效果。防晒霜的单次用量是一枚硬币的大小,还需根据不同情况进行补涂。在户外,建议2小时左右补涂一次;在室内,建议4-5小时补涂一次;在海边、山上等紫外线强的地方,建议30分钟左右补涂一次。

敏感肌及其他问题皮肤如何防晒

敏感皮肤、痤疮皮肤、皮炎以及其他问题皮肤都非常需要防晒。但稳妥起见,建议有以上问题皮肤的朋友用物理防晒法替代使用防晒霜。比如使用防晒伞、口罩、帽子、墨镜等防晒工具。

皮肤晒红后不能马上用热水洗,需要用冷水镇静或冰敷,待红色逐渐褪去再使用晒后修复产品,如补水面膜、晒后修复凝露等。

打嗝停不下来 可能是顽固性呃逆

■ 刘文杰 樊肖冲

我们说的打嗝,就是呃逆。呃逆是由多种原因引起的膈肌及呼吸肌痉挛,是一种病理性神经反射,病因包括精神性、代谢性、反射性及中枢性因素。

顽固性呃逆是指呃逆持续发作或间歇发作,病程超过48小时。顽固性呃逆不仅影响工作和社交,还严重影响个体心肺功能,会引起慢性或急性缺氧。顽固性呃逆多见于肿瘤放疗后,脑血管疾病和胃管、食管术后,尿毒症患者。

日常生活中,呃逆大多与过快过饱饮食、受凉、脾胃失和相关,需要注意饮食健康、食用温和易消化食物,少食烫、冷、辛辣刺激食物,注意胸腹保暖等。

一旦产生呃逆,可尝试憋气、打喷嚏、诱发干呕等动作刺激,或以手揉耳垂后方、两侧上颈部等,也可尝试转移注意力等。如果效果皆不佳,还需及时就医。现代医学治疗呃逆包括动作刺激、手法、药物、膈神经阻滞等。我国传统医学则使用中药、针刺、穴位注射和穴位埋线等,均对该病有不同程度的疗效。

持续高温 警惕“热射病”

■ 雷雨

持续的高温不仅让人体感不舒服,更容易引发疾病,严重者很有可能危及生命。近日在持续高温的天气里,多地出现热射病病例。热射病就是重症中暑,哪些人群容易出现热射病?发生热射病应如何救助?速来了解热射病防治指南。

热射病是什么

热射病即重度中暑,表现为:高热(直肠温度 $\geq 41^{\circ}\text{C}$)、皮肤干燥(早期可以湿润),意识模糊、惊厥甚至无反应,周围循环衰竭或休克。此外,劳力型患者更易发生横纹肌溶解、急性肾衰竭、肝衰竭、DIC或多器官功能衰竭,病死率极高。

哪些人群容易出现热射病

高危、高温环境工作、锻炼等人群。劳力型热射病主要由于高强度体力活动引起机体产热与散热失衡而发生,常见于夏季剧烈运动的健康人群,比如官兵、运动员、消防员、建筑工人等。

体质较差的老人、小孩、孕妇等。经典型热射病常见于年幼者、孕妇和年老体衰者,或者有慢性基础疾病或

免疫功能受损的个体,通常是被动暴露于热环境引起机体产热与散热失衡而发病。

如何正确预防热射病

尽量避免在烈日下暴晒或在高温环境中久留,及时补充水分;适当食用芝麻、蜂蜜、乳品等柔润的食物,以益胃生津;劳逸结合,尽量早睡早起保持每天8小时以上的充足睡眠;穿浅色宽松的衣服、擦防晒霜、戴遮阳帽,做好防晒措施;预备清凉油、风油精或藿香正气水等防暑降温药品。

发生热射病应如何救助

首先,停止活动并在凉爽、通风的环境中休息;其次,脱去多余的或者紧身的衣服,给患者降温;最好赶紧物理降温(用湿毛巾放置于患者的头部和躯干部以降温,或将冰袋置于患者的腋下、颈侧和腹股沟处);严重者肌肉会因热射病发生不自主的抽搐。发生这种情况不要在病人的嘴里放任何东西,不要去刻意束缚其抽搐的肢体,可用软物(床垫等)垫在病人身下。如果发生呕吐,请将患者头偏向一侧以确保其呼吸道通畅,防止误吸。

2022年暑期儿童口腔健康 系列公益活动将在渝举行

本报讯(通讯员 胡曼)今年暑期,重庆市妇幼卫生学会口腔保健专业委员会秉承服务儿童、回馈社会的美好愿景,计划举办“健康口腔·无忧童年”2022年暑期儿童口腔健康系列公益活动,将携手重庆市青少年发展基金会、重庆多家知名三甲医院、医疗机构、社区及商圈,共同为全市0-14岁小朋友带来多场公益义诊,为儿童口腔健康保驾护航,构建无忧童年。

活动由重庆市妇幼卫生学会、重庆市青少年发展基金会主办,重庆市妇幼卫生学会口腔保健专业委员会

承办,聪仁树健康科技(重庆)有限公司协办,重庆医科大学附属儿童医院、重庆市人民医院等多家医院参与支持。从7月16日起到8月27日,共举行十场义诊,为儿童口腔健康保驾护航。

重庆市妇幼卫生学会是经重庆市科学技术协会和重庆市卫生和计划生育委员会批准注册成立的省(市)级专业卫生科技类学术社会团体,主要开展妇幼卫生与生殖健康宣传教育、学术交流、咨询指导和新技术推广等服务,学会下设口腔保健专业委员会等

近30个二级分支机构。

重庆市妇幼卫生学会口腔保健专业委员会成立于2021年5月,成员由本市的口腔医学专家和儿童保健专家近百人组成,其主要任务是开展学术交流、技术培训、健康指导以及组织并参与社会公益活动。去年下半年,已成功举办“零龋计划——健康口腔幼儿园”公益活动,直接受益小朋友达7000多名,今年因上半年疫情防控调整,将公益活动带到了校园外,计划举办暑期系列义诊公益活动,将为全市家庭提供1万个义诊名额。