

预防常见“高温病” 掌握这几个知识点

■ 余运西

炎炎夏日,很多人都恨不得躲在空调房里不出去,实力拒绝阳光和高温的“洗礼”。特别是暑假期间,有的家长担心孩子中暑,索性一直开着空调,生怕孩子热着。也有家长听说开空调会让孩子患“空调病”,结果孩子被热出满身痱子。稍大点的孩子在家关不住,这么热的天,如何做好户外防晒呢?高温天气一波又一波,各家开始有各家的苦恼。掌握以下知识点,让孩子远离“高温病”,度过清爽一夏。

痱子

痱子,是由于外界环境温度高、湿度大导致的出汗过多,汗液不易蒸发,汗管阻塞造成的皮肤疾病。因此,痱子的好发部位是易出汗部位,如头皮、前额、颈部、前胸、背部和褶皱部位。

儿童由于新陈代谢旺盛,再加上活泼好动,非常容易出汗,汗液较多如果没有及时擦干,容易造成汗管堵塞,就产生痱子。

痱子开始发生时表现为皮肤发红,

随后出现针头大小的红色丘疹,周围出现红晕,部分密集成片状,有些可出现小脓疱。痱子有时会有瘙痒、可伴疼痛,还会有阵发性的热辣灼痛的表现。

如何应对

制冷:保持室内通风凉爽,以减少出汗和利于汗液蒸发。天气炎热时可使用空调,室温控制在25至27℃对孩子来说是比较适宜的温度,这样可减少痱子等皮肤病的发生。

沐浴:大汗淋漓后适当休息,及时洗澡,保持皮肤清洁干燥,洗澡水温在36至38℃较为合适。

换衣:大汗淋漓时,及时擦干汗水换衣服,保持皮肤清洁干燥,以免造成汗孔堵塞。

一般而言,当环境凉爽时,痱子可迅速自愈。如果孩子生痱子严重,出现感染症状,请及时到医院就诊。

空调病

夏季细菌病毒活跃,有些家庭空调一开就是一整天,家里很少通风透气,如果空调没及时清洗,房间里空气污浊,抵抗力差的孩子就容易被病毒细菌感染;空调温度过低,孩子反复进出温差大的房间,就容易感冒;夏季儿童肠道功能下降、食欲差,食冷饮过量,抵抗力下降,肠胃就容易生病了。

如何应对

空调的温度可保持在26℃左右,室内放一盆水,保持湿度;如果孩子热出满身汗,进空调房前

应擦干汗;开空调时,别让孩子频繁进出空调房;每天开窗通风换气,保持室内空气新鲜;让孩子清晨或傍晚适当运动,以增强体质,提高抵抗力。

晒伤

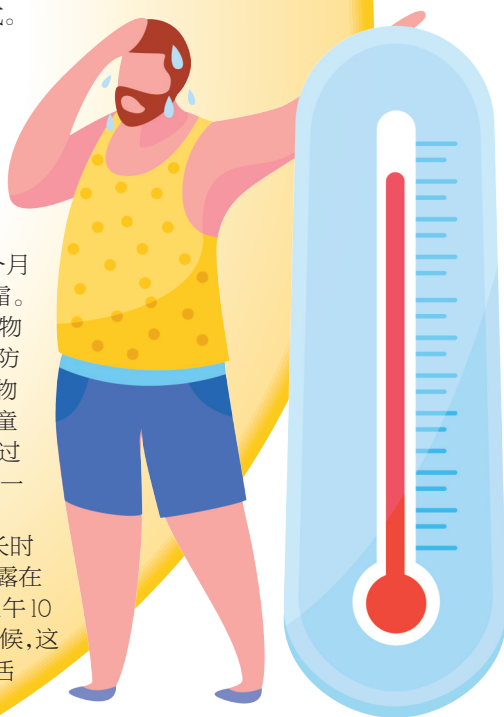
儿童皮肤抵御紫外线的能力很弱,常有防晒不到位引发日光性皮炎的“小病人”,而且长时间、频繁接受日晒,成年后患皮肤癌的风险会增大。所以,儿童防晒,一定要选对方式。

如何应对

物理防护是儿童防晒首选。给孩子戴上宽边遮阳帽、太阳镜,或撑把遮阳伞,外出时穿防晒衣,这些物理防晒方式温和有效,适合儿童使用。

选择儿童专用防晒霜。6个月以下的儿童,不建议使用防晒霜。6个月至2岁的孩子,仍然以衣物遮盖防晒为主,也可挑选物理性防晒产品,推荐使用含有氧化锌的物理性防晒霜比较安全。建议儿童涂抹防晒霜的SPF指数不要超过15,在户外活动前15分钟涂抹,一般每隔2~3小时重复涂抹。

夏季户外活动循序渐进。长时间没晒太阳的孩子,不能突然暴露在阳光下,应该循序渐进。夏日上午10点到下午4点是紫外线最强的时候,这一时间段不要让孩子在户外活动。每天1~3次日光浴,每次10分钟左右,即可满足1天维生素D需要量。



夏季犬伤高发 牢记这些处理方法

■ 王 娜

入夏后,天气越来越热,宠物情绪不稳定,较平日更容易伤人,因此夏天也是狂犬病发病高发期。那么被咬伤后到底有哪些危害?又该如何正确处理伤口?

狂犬病属于弹状病毒科,不仅仅储存在犬类体内,在猫、蝙蝠、浣熊、臭鼬、狐狸、狼体内都可以存在。狂犬病毒潜伏期长短不一。狂犬病毒会沿着伤口附近的周围神经逐渐上行侵犯中枢神经系统,导致发病,所以伤口离中枢神经的距离越远、伤口的潜伏期就越长。

在狂犬病的前驱期常常以全身不适、疲劳、发热等不典型症状开始,部分会出现伤口痒等,几天之后则进入兴奋期,出现发热伴随高度兴奋,其典型症状为极度恐惧、恐水、怕风。外界的水声及光线刺激均可引起严重的咽喉肌痉挛,严重时可能出现全身抽搐。麻痹期患者逐渐趋于安静,出现全身瘫痪,随之出现呼吸循环衰竭。

被咬伤后患者应根据伤情正确、及时地做出早期伤口处理:第一时间应用20%肥皂水或0.1%新洁尔灭彻



底冲洗伤口,尽量挤出可能残留病毒的血液;彻底冲洗后用碘酒或75%酒精消毒伤口;然后立即前往疾控中心或医院进行狂犬病疫苗和免疫球蛋白注射,并正确处理伤口。一旦感染病毒,及时规范接种狂犬病疫苗是能够避免狂犬病的唯一有效办法。

除此之外,心理干预也很重要。因为部分犬咬伤患者会出现恐惧、焦虑、失眠等不良情绪,而患者家属则出现自责等心理问题,严重的甚至出现创伤后应激障碍综合征。对于这部分人群,在咬伤后尽早主动寻求心理干预,尽快修复心理创伤。

睡觉老流口水的人 及时排查这5种病

■ 刘云璇

人在睡着时,口腔产生的唾液会比清醒时少很多。若此时有大量口水流出,可能和生理功能退化、睡姿不对、用嘴呼吸、神经调节障碍等身体状况有关。而除了这些,有些疾病也有可能引发睡觉留口水。

牙齿畸形。牙齿畸形是引起睡觉流口水的主要原因之一。尤其是凸面型牙齿畸形(俗称“龅牙”)的人,前牙向前凸出较明显,睡觉时唇部很难完全覆盖前牙面,上下唇常常自然分开,张嘴睡觉自然就容易流口水了,这种情况应当尽快去矫正牙齿。另外,初戴活动假牙时有个适应的过程,也可能引起流口水。

阿尔茨海默病或帕金森病。罹患这两种疾病的老人有口角流涎现象,前者常伴有明显记忆力衰减等症状,后者可能表现出以呆滞为特征的“面具脸”。

脑血栓前兆。有高血压、糖尿病等中风危险因素的老年人,如果总是单侧流口水,可能是脑出血或脑血栓的先兆。若同时伴有头晕、头痛、口角歪斜、言语不清、一侧肢体活动不

利等症状,一定不要忽视,尽快去医院检查。

面瘫。面瘫老人除了单侧抬头纹消失,眼睑不能闭合,不能鼓腮、吹哨子,一侧嘴角还会流口水。

如果只是偶尔流口水,不必过分紧张。若是新近发生、不断加重,并伴随其他不适症状,需去医院检查。除此之外还可以做以下调整:

- 1.如果自身有牙周炎和口腔溃疡等口腔疾病,积极去牙科检查治疗。
- 2.服药引起的流口水,按医嘱进行药物更换即可。
- 3.睡觉时尽量平躺,保持良好睡姿。不要趴着睡,或者斜靠在椅子上睡。
- 4.吃完晚餐不要马上睡觉,也不要吃太过于油腻和刺激的食物。
- 5.新戴假牙引起口水溢出,不适症状会逐渐消除。一旦出现口腔病变,应及时就医。

6.为了避免弄脏枕头,有睡觉流口水困扰的人,可以睡前在枕头上放块毛巾,第二天早上起来把毛巾进行清洗即可。另外,保持良好的睡眠和心情,对康复也相当关键。