

平安健康度盛夏

本报记者 魏 凌

夏至过后,一年中最热的季节已经到来。最近一段时间,运城多地气象预报显示为高温红色预警,强烈的阳光炙烤着大地,气温不断升高。面

对盛夏酷暑,特别是高温气候条件下,人们要注意及时补上那些容易被忽视的“安全漏洞”,平安度过高温天气。

高温来袭小心中暑



升高,从而导致中暑。

“如果发生中暑,快速降温是最基础的急救措施,要迅速将中暑者带到阴凉、通风的地方。”卫枝介绍,发现有人中暑时,要将患者转移到通风良好的低温环境,减少或敞开衣物,以利于体外降温。没有出现休克的患者,可用冷水或冰水擦浴、浸浴。如果采取了前述方法仍没有缓解患者中暑的症状,要迅速将其带到医院。

卫枝表示,学会中暑急救能及时帮助患者脱离危险,但在暑热天气加强预防才是关键。她提醒,夏季要穿宽松、浅色、透气的衣服;在阳光下活动时要注意防晒,在炎热的天气里尽量减少户外活动,避免在阳光下晒太久;改善高温环境中的工作条件;多饮用防暑饮料;中暑病人恢复后,数周内应避免在阳光下剧烈活动。

卫枝说,在高温天气,预防中暑可以这样做:

科学安排工作时间。12时至16时高温时段暂停露天工作。

合理调整外出时间。高温天气里应尽量避免外出,尽量多在背阴处活动或休息,避免太阳直晒。

补充水和无机盐。加强补水,宜少量多次,不饮用含酒精或大量糖分的饮料。无机盐的补充以食盐为主,所补食盐主要以菜汤、咸菜或富盐汽水等分配于三餐之中,也可通过食用富含无机盐的蔬菜、水果、豆类来补充。

饮食少高油高脂宜清淡。多吃水果蔬菜,少食高油高脂食物,补充蛋白质、维生素和钙。

注意休息,保证睡眠。睡觉时避免电风扇或空调直吹。

注意防晒、降温。在户外,应当尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装,佩戴遮阳帽、遮阳伞,并涂抹防晒霜进行防护。

七月,迎来小暑、大暑,进入三伏天,多地开启了“烧烤”模式。随着气温不断升高,会引起人们出现包括头痛、头晕、胸闷、恶心、呕吐、大量出汗、脸色苍白、红疹、发热、皮肤疼痛、肌肉疼痛、疲倦继而抽搐、昏厥、意识障碍等症状,这也是中暑的表现。

日前,在工地工作的王师傅因为头晕恶心、四肢抽搐被工友送到医院就诊。工友告诉医生,王师傅在室外高温下连续工作3小时后出现了头晕恶心,随后四肢抽搐。接诊医生立即给王师傅做了检查,检查提示血象偏高、肝功能异常,在给予心电监护、物理降温、大量补液及补充电解质等处理后,王师傅逐渐好转,初步诊断是高温环境工作后中暑引起。

“进入七月以来,我市开启了高温酷暑的模式,这样的天气,中暑是常见病。”市中心医院预防保健科主任卫枝说,高温、高温、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应,引起生理功能紊乱,则可能造成体温异常

预防发生肠胃疾病

夏天,冷饮、烧烤、麻辣小龙虾、冰镇水果成了“宠儿”,但过度“过瘾”后,胃痛、胀气、呕吐、腹泻就会接踵而至。肠胃疾病在我们的日常生活中非常常见,夏季又是肠胃病的高发季节。夏季,保护我们的胃,也是一件生活中的大事!

卫枝介绍,夏天温度高,饭菜容易滋生细菌。一般而言,食物只要在高温下存放超过30分钟以上,大肠杆菌等细菌数将大幅提升,倘若大家仍将充满细菌、病毒的食品吃下肚,恐引发急性肠胃炎,出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等不适症状。所以,夏天饭菜要现做现吃,最好别剩饭。

大热天喝一大口冰镇饮料,吃一根冰棍,从头舒服到脚。卫枝表示,酷暑炎热,对于大多数人来说,适当吃些生冷食品,可以帮助我们消暑解热,对健康是有好处的,但一定要把握好度,过多进食生冷食品,脾胃一定会吃不消的。生冷食品最易伤人体脾胃,一旦脾胃功能受损,胃肠道疾病就会接踵而至。本来脾胃就比较脆弱,甚至患有肠胃疾病的人,更应该管好嘴,不可贪凉,越是天热,越要注意饮食,生冷食品尝尝就可以了。

在夏天,相信有不少人最喜欢的事就是“吸烟喝酒吃烧烤”。香烟中存在的尼古丁、咖啡碱成分会对胃肠黏膜的血液循环造成影响,刺激胃酸过度分泌,引发消化性溃疡的产生。酒精则是会增加胃液与胃酸分泌,破坏胃黏膜抵抗力,使胃黏膜受损,使消化、吸收能力下降。特别是经过发酵、气体较多的啤



酒,对肠胃的刺激更大,容易增加胃酸的分泌,使胃痛、胃酸过多症状更加恶化,因此无论烧烤、炭烤食品均不宜多吃。

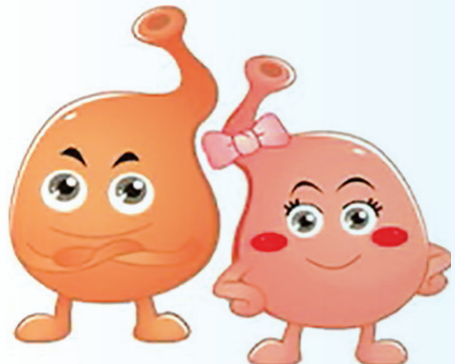
“不断升高的气温,给了病菌更适宜的繁殖环境,因而夏季肠胃疾病往往高发,很多人都会因吃过多生冷食物或误食变质食品,从而引发不同的肠胃疾病。一般来说,肠道传染病的传播主要通过水、食物、生活接触、经口感染。”卫枝说,生活中,既能一品美食又要保护好我们的胃,可以从以下几方面加以预防:

注意饮食规律。不要暴饮暴食或者无规律进食,这样不规律的饮食习惯会扰乱胃酸分泌。如果胃酸分泌失常,就会引发胃溃疡、慢性胃炎等疾病,所以平时一日三餐要有规律,细嚼慢咽,充分咀嚼,减轻肠胃的消化负担。

不要贪凉。过于寒冷的食物对胃肠道来说是一种刺激,会引起腹泻、胃肠道功能紊乱、胃疼等症状。要少吃冰激凌之类的冷食,冰西瓜和冰镇饮料等也应该先在室内放置一阵,当温度略低于常温后再食用。

注意卫生。饭前、便后应按照七步洗手法正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒。不吃腐烂变质的水果、蔬菜,生食瓜果蔬菜一定要洗净;烹调时生熟食品要分开,避免交叉污染,食物尽量要蒸透煮熟,装食物的餐具也要注意生熟分开;不吃不干净的食物。养成良好的个人卫生习惯,防止病从口入。

卫枝提醒,夏天出现肠胃不适,一定要及时去正规的医院治疗。在夏季,为了肠胃健康,人们应该注意生活和饮食的各个方面。只有肠胃舒服了,人们的夏日“热行”才能更舒服!



游泳戏水谨防溺水

炎炎夏日,在水里畅游,既可以消暑,又能强身健体,因此,在夏季,游泳戏水成为少年儿童普遍喜爱的一项运动。游泳戏水虽清凉解暑但隐患多多,稍有不慎便有溺水风险。随着暑期来临,最重要的也是特别要关注的人群是学生,暑期天气炎热,不少孩子爱去泳池、水边玩耍,年龄尚小的孩子安全意识又弱,这个时间段就成了儿童溺水事故最高发的时间段。如何才能有效预防溺水发生呢?

位于中心城区一家游泳馆的李教练介绍,溺水事故中绝大多数是未成年人,以小学生居多,事发时间主要集中在中考或高考前后、暑假期间,溺亡的未成年人大多是与同学结伴外出,没有成年人陪同或看护,且下水游泳时未配备救生设施。农村是溺水事件的高发地,无人看管的公共河流是最容易发生溺水事件的地方。此外,还有一些溺水事件发生在水上乐园、水库、水沟等。

如何预防溺水事件?李教练表示,为了个人的安全,避免发生溺水的情况,在游泳之前,必须要进行充分的热身运动,通常从颈部开始,颈部、肩部、腕部、手臂部、臀部、四肢

部热身和伸展运动应在10分钟左右,让体温微微升高才可以下水游泳。水温不要低于20度,否则入水的时候会发生局部腿部抽搐,容易溺水。同时,剧烈运动后,也不能立即跳进水中游泳,尤其是在满身大汗、浑身发热的情况下,不可以立即下水,否则易引起抽筋。在饮食过饱后不可游泳,因饱食后膈肌上抬,易发生呛水现象。

李教练介绍,不同年龄的孩子,容易发生溺水的地方不同。暑期里,家长一定要盯紧这些“危险水域”:4岁以下孩子易发生溺水的地方多是水缸、浴盆等。5岁到9岁的孩子易发生溺水的地方在水渠、水库、池塘、小溪边等。10岁以上孩子易发生溺水的地方是河边、游泳池、海边等。

李教练说,要防止溺水,作为孩子应该切记做到“六不”,即不私自下水游泳;不擅自与他人结伴游泳;不在无家长或教练带领的情况下游泳;不到无安全设施、无救援人员的水域游泳;不到不熟悉的水域游泳;不熟悉水性的学生不擅自下水施救。作为家长不仅要对子女行踪做到“四知道”,即知去向、知同伴、

知归时、知内容,还要在下水前确保孩子已经掌握相关安全技能,并确保孩子已做好热身运动。如与孩子一起在水中游泳,必须让孩子待在大人手臂以内范围;孩子自己下水游泳,大人需时刻保持看护。如带孩子去海滩玩水或游泳,大人要做到时刻看护,若多人一起到海边游玩,应指派人员轮流查看孩子。若在海中游泳,一定要让孩子穿上安全、合格且适合孩子体型大小的救生衣并扣好所有扣带。如带孩子一起坐船,家长和孩子一定要穿救生衣,并保证扣好所有扣带,切记儿童的游泳玩具不能替代标准的漂浮装备。

溺水时如何自救?李教练支招:镇定第一。尽量保持冷静,不将手举过头顶,不拼命挣扎,放松全身,去除重物。

仰泳露鼻。屏住呼吸,头向后仰,面部向上,使口鼻露出水面。

深吸浅呼。呼吸时注意吸气要深,呼气要浅,双手和双腿有规律地摆动,如遇漂浮物一定要抓紧,同时向周围求救。遇人营救,积极配合,切勿惊慌抓抱救援者。



健康课堂

炎热天气跑步 做好防暑措施

在高温下跑步会面临脱水、中暑和其他疾病风险,一定要牢记下面这些预防措施:

第一,跑步时间宜选择上午10点以前和下午4点以后。

第二,穿着的衣服建议选择合成纤维织物(如聚酯纤维类),帮助吸走皮肤上的水分,从而产生冷却蒸发吸热效应。最好不要穿棉质服装,它们吸汗后会变得潮湿、厚重,从而使热量积聚在身体上。

第三,跑步前涂抹防晒指数(SPF)15以上的防晒霜,并戴遮阳帽、太阳镜等,使身体免受紫外线伤害。

第四,在运动前、运动中和运动后都要补充足够水分。跑步时间较长时,可摄入运动饮料。

第五,感到眩晕、肌肉痉挛或者皮肤冰冷潮湿时,则要放慢速度,或待在阴凉处适当休息。

健康、安全跑步的建议,跑友们要牢记:

第一,根据身体状况制定适合自己的跑步计划,选择合适的跑步路线、跑步方式,确定跑步距离。



李真宇

车空调: 有问题咋办?

为啥不制冷 空调系统的压缩机是带有离合器的,离合器吸合时压缩机才工作。如果压缩机损坏不能切换到吸合状态,空调就不会制冷。如果冷媒比较充足,空调仍然完全不制冷,可能是压缩机停止工作,就要考虑维修或更换压缩机。

空调出现异响咋回事 如果发现空调出现异样的声响,要仔细辨别这些异响来自何处。空调异响多为冷媒成分中掺杂了空气和水分所造成。如果抽加冷媒后仍然有异响,而异响位置位于压缩机附近,可能为压缩机内部机械结构损坏。

空调出现异味咋回事 下雨时或一段时间未使用冷气后,打开空调便有一股臭味,其原因就是空调系统是汽车内部细菌和霉菌积聚较多的部位。最关键的是:霉菌会随着空调的出风直接吹进车内,同时污染人体的呼吸道。

解决办法是当车热后,开空调开到最高温度最强热风,在各个风向各猛吹3分钟—5分钟,保持相对干燥。准备一个备用滤芯,当空调滤芯受潮时,用备用滤芯将受潮的滤芯替换下来;再将受潮的滤芯清理晾晒干净做备用。

在使用空调的时候,要先启动发动机,然后再开空调系统。当汽车熄火停驶前,要先关闭空调系统然后再熄火。

张玉淑

洗发乳: 隐藏新功能!

平常出门比较匆忙,但是皮鞋看起来又脏又旧,那就用软布蘸点洗发乳,擦拭下皮鞋有磨损的地方,再抛光,皮鞋变得又光又亮。

拉链拉一半突然卡住了,把洗发乳滴在卡住的位置,再试着拉一拉,保证顺滑。受伤后,贴了OK绷,但有时候粘得太紧,竟然扯不下来!那就试试滴几滴洗发乳在OK绷上,等它完全渗透后,再轻轻撕开,干干净净无痕迹。

洗梳子是一件很麻烦的事。沾满了头发和皮屑的梳子,用的时间一长,都发硬了,那就准备一盆热水,在热水里倒上几滴洗发乳,把梳子放进去泡上几分钟,用清水冲洗一下就干净了。

家里的盆栽摆放一段时间就会沾满灰尘,看起来黯淡无光。在清水里滴上几滴洗发乳搅匀,用抹布浸湿拧干后擦

拭叶子,清洁效果可是棒棒哒。●浴缸或是水槽脏了,也可以用洗发乳清洗。黑黑的污垢很轻松就能擦掉,洗完立马光亮如新,比用清洁剂效果还好。

对于衣物上的各种污渍,用洗发乳清洗也很有效。倒几滴上去,搓一搓,泡一泡,接着照着平常的方式洗衣服就可以了。

地毯脏了,想要全部拿去清洗,会有难度。那就将洗发乳倒在水里搅匀,拍在有污渍的地方,再用干毛巾吸干水分,反复多次,就可以除掉地毯上的污渍。

自己在家洗车总觉得洗得不够干净,也可以用洗发乳试试。准备一桶温水,加入四分之一杯洗发乳,搅拌均匀后,就可以用来洗车了,洗后的效果可以和专业清洗剂一拼了。

马杨



核酸检测 注意细节

检测前要有准备。核酸检测前,建议两小时之内最好不吃东西,以避免采样过程中出现可能的呕吐、反胃等表现,同时戴好口罩,做好个人防护。检测前30分钟不要喝水、不吃口香糖,避免喝酒。

检测过程要配合。检测前戴好口罩,保持社交距离,做好个人防护。排队等待时,保持安全的社交距离,不要拥挤。

检测过程中配合医务人员采取相应动作,避免触碰检测台上的物品,不要玩手机、身份证、钥匙等个人物品放在台面上。尤其是小朋友们,不要到处乱摸,也不要嬉笑打闹。

采样结束快离开。检测后要戴好口罩立刻离开,不要在采样点逗留太久,也不要再在采样点丢弃废弃物等。

采样回去后,要继续做好个人防护,做好手卫生。 李雨倩

公交车辆 防疫要点

做好口罩、洗手液、消毒剂等防疫物资储备,制订应急工作预案,落实单位主体责任,加强人员健康培训。

工作人员疫苗接种做到应接尽接,接种疫苗后仍需注意个人防护。建立工作人员健康监测制度,每日对工作人员健康状况进行登记,如出现可疑症状应及时就医。定期进行核酸检测。

在自然通风、行驶速度等条件允许的情况下,加强通风换气。如使用空调系统,应保证供风安全。

车辆每次出行载客前应对车厢进行预防性消毒,座椅应保持清洁,定期消毒、消毒。车辆保持环境卫生整洁,及时清运垃圾,对座位、扶手等做好清洁。

乘客优先采用扫码支付等非直接接触方式购票。

注意个人卫生,及时清洁双手,戴手套,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻,打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。

工作人员工作期间,全程戴医用外科口罩或以上级别口罩,戴一次性手套;乘客戴一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护等级口罩。口罩弄湿或弄脏后,及时更换。

在车厢通过广播、海报等加强新冠肺炎防控知识宣传。

根据客流情况,合理组织运力,降低车厢拥挤度。

张艳军

老年人 防控指南

- 1. 确保老人掌握预防新型冠状病毒感染的肺炎的个人防护措施。手卫生要求、卫生和清洁习惯,避免共用个人物品,注意通风,落实消毒措施,倡导老人养成经常洗手的好习惯。
- 2. 老人出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难的,乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状时,应采取以下措施:

- 01 自我隔离,避免与其他人员近距离接触。
 - 02 由医护人员对其健康状况进行评估,视病情状况送至医疗机构就诊,送医途中应佩戴医用外科口罩,尽量避免乘坐公共交通工具。
 - 03 曾与可疑症状者有有效防护的密切接触者,应立即登记,并进行医学观察。
 - 04 减少不必要的聚会、聚餐等群体性活动,不安排集中用餐。
 - 05 若出现可疑症状的老人被确诊为新型冠状病毒肺炎,其密切接触者应接受14天医学观察。病人离开后(如住院、死亡等),应及时对住所进行终末消毒。具体消毒方式由当地疾控机构的专业人员或具有资质的第三方操作或指导。没有消毒前,该住所不建议使用。
- 崔雨茜