

湿热交替,夏季病频发

三伏天是一年中最热、气候最湿热的时段。近期,各大医院的急诊室里挤满了看夏季病的人,除了“热”出来的中暑,还有很多“吃”出来的肠胃疾病,以及因高温、湿热引发的心脑血管疾病、呼吸道疾病、皮肤疾病等。该如何应对呢?(摘编自《西安晚报》《南昌晚报》)



夏季有这些常见疾病

西安市人民医院急诊应急中心航天院区主治医师张军伟说,时下湿热交替,夏季病频发。除了中暑外,主要常见的疾病有消化道疾病,如急性肠胃炎、急性胰腺炎、痢疾、消化不良等;心脑血管疾病,如急性心肌梗死、脑卒中、高血压患者血压不稳定等;呼吸系统疾病,如急性咽炎、扁桃体炎、支气管炎、肺炎、哮喘等;皮肤疾病,如蚊虫咬伤、晒伤、急性荨麻疹、过敏性

皮炎等。

中暑是因为长时间在高温、高湿的环境中工作或活动造成体温调节功能紊乱而引起的。消化道疾病多是因为夏季气温高,食物容易腐败变质,导致细菌等微生物滋生,饮食不洁是消化道疾病的常见原因之一;夏日贪吃冰凉的食物,容易对胃肠道造成刺激,引起消化功能紊乱;夏季饮食不规律,尤其是暴饮暴食,容易诱发急性胰腺炎。

心脑血管疾病多发,主要是因为盛夏时节昼长夜

短,人们往往睡眠不足、食欲减退、大量出汗、情绪烦躁等多种因素导致。呼吸系统疾病多因长时间在空调屋久居,居室通风不良,或进食寒凉食物而引起。皮肤疾病多因夏季蚊虫增多、日光暴晒或环境潮湿、大量出汗而导致发病。

要掌握正确处理方式

长时间处于高温、高湿环境,要警惕中暑。此时,应到阴凉通风环境中休息,及时补充清凉含盐饮料,头部、两腋下和大腿内侧等处可放置冷水袋进行物理降温。若有条件,可口服藿香正气水等防暑药品。

消化道疾病轻症患者可适当补充水、电解质,必要时可酌情口服肠道菌群调节剂、口服补液盐、黄连素片等药物治疗。

心脑血管疾病中,一旦出现心绞痛或持续胸

痛、后背疼痛、牙痛、颈肩部疼痛,伴心慌、气短、恶心、呕吐、面色苍白、烦躁不安、出汗、晕厥等,应立即拨打120。若患者清醒,条件允许可口服速效救心丸、嚼服阿司匹林;若患者意识不清,发生呼吸、心搏停止,应立即进行心肺复苏术。而脑血管疾病突发时,应将患者衣领解开,身体平卧,头偏向一侧,同时拨打120。

呼吸系统疾病急性哮喘倘若发作,应立即为患者吸入平喘药物,如吸入式糖皮质激素等。

皮肤疾病中对于蚊虫叮咬引起的急性过敏反应,如蜂蜇伤需尽快拔除毒刺,用清水冲洗,有条件的可用弱碱性水冲洗,如肥皂水;胡蜂科类蜇伤可用弱酸性水冲洗。物理性皮肤病如晒伤、皮炎、痱子也需要预防,治疗可外用炉甘石洗剂、糖皮质激素软膏,瘙痒剧烈可口服抗过敏药物。

温馨提醒

报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息5分钟。

帕金森病也有僵硬型

两年来,福州的黄先生总感觉颈肩背部发僵酸痛,他以为是颈椎病引起的,没想到越治越糟,最终查出患的是僵硬型帕金森病。

“抖”作为帕金森病的典型症状已深入人心,但其实约四分之一的帕金森病患者并不会手抖脚抖,而主要表现为身体僵硬、肢体不灵活、动作缓慢等。这部分患者患的多为僵硬型帕金森病。帕金森病易被误诊为颈椎病,因为许多患者早期只会表现颈部僵硬疼痛等症状。(福建省级机关医院神经内科主任医师 林细康)

种类繁多的催眠药物如何选择

要点提示 使用镇静催眠药物最长不宜超过4周。

安眠药是许多失眠患者的“救命稻草”,然而面对种类繁多的催眠药物,应如何选择呢?

常用的超短效药物包括扎来普隆、唑吡坦、咪达唑仑等,起效快、作用时间短,用于入睡困难的患者,建议在睡前15至30分钟服用,疗程不超过7至10天。短效药物包括三唑仑、艾司唑仑、阿普唑仑等,起效快、作用时间短,可用于入睡困难的患者,应在睡前15至30分钟服用,疗程不超过3至4周。中效药物包括地西洋、

氯硝西洋、劳拉西洋等,起效较快,作用时间较长,用于夜间易醒或早醒的患者,于睡前15至30分钟服用,不超过2至3周。长效药物包括硝西洋、氟西洋、夸西洋等,起效较慢,作用时间长,用于夜间易醒或早醒的患者,需在睡前15至30分钟服用,不超过2至3周。镇静催眠药使用后可能会出现头晕、乏力等不良反应,应避免驾车、操作机器等,长期使用可能会产生依赖性。(内蒙古自治区人民医院药学处主管药师 乌丹)

晒太阳治疗银屑病,作用有限

要点提示 晒太阳与紫外线光疗,其实是两回事。

在银屑病的治疗中,紫外线光疗被广泛用于治疗稳定的银屑病病变,这让很多人以为晒太阳就好了,因为太阳光里就有紫外线。

其实,晒太阳与紫外线光疗是两回事。紫外线光疗是一种治疗方法,其最佳光疗效果要求紫外线能充分穿透皮肤,首选的就是中波紫外线NB-UVB。然而,太阳光是一种不同波长的吸收光谱,其紫外线包括长波、中波和短波,相同的时间内晒太阳所获得的中波紫外线相比于医院的紫外线光疗,患者获得的效果是完全

不同的。同时,由于银屑病患者的皮肤也存在着皮肤屏障功能障碍,长期暴露在强烈的阳光下容易损伤皮肤。因此,不建议银屑病患者专门为了治疗疾病去暴晒。

目前,银屑病的药物治疗主要分为局部治疗和全身治疗,包括外用糖皮质激素、维生素D₃衍生物、钙调磷酸酶抑制剂、芳香烃受体激动剂等外用药物,以及免疫抑制剂、维甲酸、生物制剂等。银屑病的光疗一般在疾病的维持期使用,每周2—3次。(广州市皮肤病医院皮肤科主任医师 刘玉梅)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐保一生



看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻: 2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻: 编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻: 追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号: 41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式
中国邮政订热线: 11185
中国邮政订网: (bk.11185.cn)
微信订: 扫描左二维码
报社咨询热线: 0731-88906498