

健康教育

暑期来临,防溺水知识须牢记

本报讯(记者 梁婧姝 实习记者 若谷)暑期来临,正是儿童及青少年溺水事件的高发期。根据人民网舆情数据中心、人民在线发布的《2022中国青少年防溺水大数据报告》显示,我国每年约有59万人死于溺水,其中未成年人占95%以上。市公安局回民区分局中山西路派出所民警凌剑欣提醒,家长们务必重视孩子的安全防护,要从根本上增强孩子的自护自救能力,避免更多悲剧发生。

凌剑欣说:“人在溺水后,2分钟后便失去意识,4—6分钟身体就会遭受不可避免的伤害。不管是野外的小溪河流水库,还是游泳池,都可能会发生溺水危险。如果在野外落水,很难能及时营救,因此,孩子们不仅要远离野外危险水域,在正规游泳池,也要牢记游泳安全。所以,游泳要选择正规、安全的场所,且必须在成人的陪同下。下水前应先热身,做好准备活动,但不宜太剧烈,不要贸然跳水和潜泳,也不要在水下憋气。”

“另外假期旅游去海边一定要小心离岸流。”凌剑欣解释,“离岸流又叫裂流,是在海浪和水底地形共同作用下,海岸经波浪区向海中流动的一股狭窄而强劲的水流。由于离岸流流速极快,而且表面平静,不易发觉,只需1秒钟就可以达到2.4米,就能将岸边的游泳者带到深水区域,危险性极大。离岸流看起来和附近的水面不太一样,有时甚至看起来很清澈平静,让人有下去洗脚践踏的欲望,但这也是它的危险之处。所以,我们在外出游玩时,一定要提高安全意识。”

那么,如果不慎落水应该如何自救呢?凌剑欣表示:“不慎落入水中,



首先千万不要惊慌,要采取正确的措施自救,以便争取获救的机会。其次要及时甩掉鞋子和口袋里的重物,但不要脱掉衣服,因为衣服会产生一定的浮力,对落水者有很大帮助。最后如果孩子不习水性,应迅速把头向后仰,口向上,尽量使口鼻露出水面,不能将手上举或挣扎,以免使身体下沉,如果有人跳水相救,千万不可死死抱住救助者不放,而应尽量放松,配合救助者把自己带到岸边。”

“请一定要告诉孩子,万一遇到同伴落水,千万别盲目下水或手拉手施救。”对于万一遇到同伴落水,该怎么正确施救,凌剑欣说:“未成年人不具备直接救人的能力,严禁盲目下水救人,也不要手拉手施救,因为落水者力大无比,稍不留神就会被落水者拉下水,造成连环溺水的悲剧。”

“面对同伴落水这样的突发意外,应第一时间大声呼救,寻求附

近大人的帮忙,同时拨打110电话报警,如果有多名同伴在一起,要派出一人去寻求大人帮助。在等待救援力量期间,儿童和青少年可以利用的漂浮物抛给落水者,为其争取时间。救生圈、木板、篮球等都是可用的漂浮物,如果身边找不到这样的漂浮物,尽可能多找一些空的矿泉水瓶等塑料瓶,抛给落水者。与此同时,寻找竹竿、树枝等递给落水者,也可以把衣服打成绳结抛给落水者,使其抓住,拖拉到岸边救起。救人时要趴在地上降低重心,以免被拉入水中。”凌剑欣说。

凌剑欣提醒,一定要牢记并做到防溺水“六不准”,即不私自下水游泳、不擅自与他人结伴游泳、不在无家长或老师带领的情况下游泳、不到不安全设施和无人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。

慢病防治

把握好白内障手术时机

■吴晓航

白内障即透明的晶状体变浑浊。如果把眼睛比作照相机,晶状体就像镜头,起到聚光、成像的作用。正常情况下,晶状体是透明的。任何原因导致晶状体透明度降低或者颜色发生改变,引起视物模糊、视力下降,均称为白内障。

白内障的主要原因是衰老,但任何年龄段都可以发生。因此,做好眼病筛查,预防尤为关键。

白内障产生的原因包括发育异常、老化、遗传、眼部其他疾病、代谢异常、营养不良等,其中高龄是最常见的原因。人到中年以后,很多身体器官都会出现老化,而晶状体的老化表现为透明度下降,引起老年性白内障。

发育异常是因为基因改变或病毒感染。晶状体组织的发育异常,导致晶状体混浊,出生后即存在或出生后才逐渐形成,称为先天性白内障或者发育性白内障。

高度近视也是引起白内障的重要原因,在近视状态下,玻璃体容易出现液化,导致眼内的微环境发生改变,晶状体容易出现浑浊。

另外,紫外线、服用激素类药物、

眼外伤、糖尿病等也会导致白内障。现在很多家庭都有各种眼部按摩仪,切忌用筋膜枪按摩眼眶及眼周,以免损伤晶状体,导致外伤性白内障或晶状体脱位。

如何早期发现中老年人白内障?当出现以下症状时,应当警惕白内障,并及时就医。

视力变化。中老年人出现无痛性、逐渐加重的视物模糊,多年不变的近视度数加深,或改变镜片度数也无法提高视力。

老花镜度数变化。当发现老花镜度数减少或者不用戴老花镜都能看清近处时,不要以为视力变好了,这很可能是白内障的早期症状。

眩光和重影。晚上看灯时,发现灯光都带一条“尾巴”,或者有一圈红晕;单眼看东西时,一个物体看成两个,甚至多个。这些都提示晶状体质地发生了不均匀改变,对光产生了散射。

除了以上表现外,老年性白内障还有可能出现视物颜色改变、阳光下视物模糊、能看到东西但细节看不清等等。

目前,白内障最有效的治疗方法就是手术。主流的手术方式是“白内

障超声乳化吸除+人工晶状体植入术”。白内障摘除后,往往要植入人工晶状体。人工晶状体的选择有很多,包括单焦点、可矫正老花人工晶状体,以及散光矫正型人工晶状体等。患者可以根据个人的眼球条件、工作和生活需要进行选择。

并非所有白内障患者都需要马上手术,当视力下降影响正常的生活和工作时,就可以考虑手术。但是,对于老年性白内障,不建议患者等到白内障“成熟”、完全看不见才去就医,因为在白内障变“成熟”过程中,容易出现并发症,且拖得越久,手术难度越大,术后恢复时间越长。

对于白内障,特别是老年性白内障,虽然不可避免发生,但可以延缓进展速度。户外活动时,可戴遮阳帽或太阳镜等,以便减少紫外线对晶状体的损伤。同时,积极防治慢性病,如糖尿病等。近视、青光眼、葡萄膜炎、眼部手术等都会导致白内障的发生,因此,注重相关眼病的防治,也可降低白内障发生的风险。此外,养成良好的生活习惯,降低使用药物和减少外伤风险,同样可以降低白内障发生的风险。(据《人民日报》)

贴心呵护

定期输液不能防脑梗死,十项注意最管用

■吴川杰

以脑梗死为代表的脑血管疾病,是当今社会的常见疾病。在门诊,经常会有脑血管疾病患者或家属咨询:定期输液通血管,能不能预防脑梗死的发生?回答是:现有证据表明,定期输液不能预防脑梗死的发生,同时还可能增加不良反应发生的风险。

对于中老年人,脑梗死最常见的病因是脑血管的动脉粥样硬化性斑块破裂和房颤等心脏疾病导致心脏内血栓脱落后堵塞血管。动脉粥样硬化性斑块表面是由胶原纤维、蛋白聚糖以及平滑肌细胞组成的纤维帽,内部是脂质核心。这些成分不能被现有的任何药物溶解,所以无论什么药物都不能达到长期改善动脉硬化和疏通血管的作用。

房颤形成的血栓主要成分是纤维蛋白原、血小板、红细胞和白细胞等。这些血栓可以通过长期的正规抗凝治疗逐渐溶解。临床常用的定期输液的药物包括丹参、血栓通、疏通等一些活血化瘀、改善循环的中成药物。这些药物无有效的抗凝作用,虽然短时间内的药物输入可能有降低血液黏度的作用,但随着药物很快被代谢掉,其作用也会消失。

另外,输液治疗会增加心脏负担,并带来输液反应、过敏反应等。除此之外,部分人在输液后会产生明显的心理安慰和暗示作用,感觉有了莫名的保障,从而自行停用阿司匹林、降压药物、降糖药物等,或者放心地抽烟、喝酒,这样带来的风险可想而知。

为了寻找能够预防脑梗死的方法,国内外的学者可谓历尽千辛万苦。来自全世界32个国家的学者共同努力了8年,对7万人的数据进行了详细的随访和研究,共发现了10项

导致脑梗死的高危因素,并确定这10项高危因素导致了90%以上的脑梗死。

我们可以理解为,如果做到了以下10点,就可以大幅减少脑梗死发生的风险。

积极治疗心脏病。房颤、心衰、风湿性心脏病、心肌梗死等多种心脏疾病均显著增加脑梗死的发生,其中房颤使脑梗死的风险增加四至五倍。如果患有上述心脏疾病,一定要到正规医院心内科积极治疗。

控制高血压。收缩压每升高10mm汞柱,脑卒中相对发病风险增加30%。高血压的基础治疗是减少食盐和油脂的摄入等生活方式改善,必要时应该在神经内科或心内科医师的指导下联合药物治疗,将血压控制在140/90mm汞柱以下。

保持乐观心态。斤斤计较、遇事易怒、焦虑抑郁等会使脑梗死的发生风险增加2.2倍。当怀疑存在心理问题时,应该到神经内科或心理科寻求专科医师的帮助,必要时进行心理治疗或药物治疗。

戒烟。吸烟会使缺血性脑梗死的相对风险增加90%。有研究表明,每天只吸一支烟的人患冠心病和脑卒中的风险是每天吸20支烟的一半左右,因此应该以完全戒烟为目标,而不是仅仅减少吸烟量。

戒酒。酗酒会增加脑梗死的发生风险,并且随着饮酒量的增加,脑梗死的发生率直线上升,同时酒精也显著增加肝癌、直肠癌、食管癌等恶性肿瘤的发生。

治疗高血脂。血脂异常和脑梗死发生显著相关,但需要强调的是,血脂异常的治疗基础也是改善生活



方式,并非所有的高血脂都需要药物治疗,药物治疗需要在专科医师的指导下进行。

减肥。肥胖人群的脑梗死发生率是一般人群的2倍,身体质量指数(BMI)是衡量体重是否正常的可靠指标,其正常值为18.5~23.9,计算方法是体重(千克)除以身高(米)的平方。

治疗糖尿病。糖尿病人群的脑梗死风险是正常人群的1.2倍,并且20%的糖尿病患者最终会死于脑梗死。控制血糖最重要的是使血糖持续达标。

规律运动。规律运动使脑梗的发生率下降40%,运动还可以减轻体重,降低血压和血糖,并减少多种疾病的发生。有研究表明,对于颅内动脉狭窄的患者,规律运动是最有效的预防脑梗复发的方法。

合理健康饮食。地中海饮食可以显著降低脑梗死、心血管疾病、痴呆症等疾病的发生。地中海饮食以天然营养物质为基础,包括多吃新鲜果蔬和鱼类、坚果、全谷物;减少红肉(牛肉、羊肉和猪肉等)、脂肪、食盐和糖的摄入,用橄榄油代替其他食用油等。

(据《中国妇女报》)

久坐不动腰酸背疼 这几个动作可帮您缓解

本报讯(记者 梁婧姝 实习记者 若谷)如今,越来越多的人加入了“久坐族”,上班坐着、吃饭坐着、聊天坐着、休息坐着……长年累月,久坐的时候身体也在悄悄发生变化,坐久了总会觉得腰酸背痛,甚至带来一些腰椎疾病,那么对于腰椎上的疾病该如何预防?内蒙古中医医院骨科副主任医师郑雷刚给出解释和建议。

郑雷刚解释:“首先,久坐使颈肩腰背部一直保持固定姿势,导致颈肩腰背部的血液循环不良,容易产生颈肩腰背部肌肉的劳损,尤其是斜方肌、腰背肌的劳损,所以患者会有脖子、肩膀、腰背部酸痛的症状,同时还会伴有颈肩腰背部无力的表现。其次,如果患者本身患有颈椎病,坐久了也会产生脖子、肩膀酸痛的症状,这主要是因为神经根受压引起神经根支配区疼痛,同时会伴有颈椎活动受限,严重者甚至可能出现胸闷、心慌、头晕等临床表现。还有一些患者患有腰椎间盘突出性疾病,久坐会使腰部长

时间负担上半身的重量,更容易让腰椎间盘突出,压迫神经,使腰背部疼痛症状加重。”

“如果长时间坐着不动的话,可能会导致多种疾病,最为常见的就是出现颈椎以及腰椎的相关病变。久坐会导致腰部肌肉劳损,出现炎性改变,进而发生腰肌劳损及腰椎间盘突出。久坐使颈项部长期保持前屈位一种姿势,导致颈部软组织损伤及颈椎间盘病变,出现颈椎病。”郑雷刚说,“除此之外,现代医学认为,久坐最典型的临床特征就是中心性肥胖型。其次还会导致心肺功能下降、前列腺炎、痔疮、脊柱侧弯等各种疾病的发生。”

如何避免久坐伤害?郑雷刚表示:“长时间久坐,会使身体气机运行不畅,不通则痛,各种疾病就随之而来,要想缓解上述症状,预防相关疾病,最先要做的就是避免长时间保持相同的坐姿,同时也要纠正不良坐姿。日常持续坐着的时间不要超过30分钟,也要有意识地做些

自我拉伸运动。每天坚持做颈椎、腰椎保健操、太极拳等运动,来调动全身气血运行,可大大改善久坐所带来的各种不适症状。”

郑雷刚还推荐了几个平时可以有效缓解颈肩腰背部不适的动作,让大家学习。一是拉伸运动:双臂伸直向上,脚尖踮起,与此同时深呼吸。每次坚持20秒,重复30次,帮助激活身体细胞,让整个身体更有力量,改善久坐造成的身体肌肉持续紧张的问题。二是颈椎操:双掌擦颈,双掌擦热后擦颈,保持10秒;左顾右盼,头向左转90度,再向右转90度,各保持3秒;前后点头,头向前低到最大限度,然后向后仰到最大限度,保持3秒;青龙摆尾,颈部360度旋转5次,再反方向旋转5次;旋肩舒颈,旋转肩部,放松颈部,维持3秒钟;头手相抗,双手交叉紧贴颈后,用力顶头颈,头颈向后用力,保持5秒;仰头望掌,双手上举过头,手指交叉,掌心向上,将头仰起看向手背,保持5秒。

小心!手足口病非孩子“专利”

■翁淑贤

日前,一对情侣一瘸一拐互相搀扶着来到广州医科大学附属第一医院皮肤科门诊就医。接诊的皮肤科主任医师黄卫宁仔细检查发现他们的手、脚上有成片水泡。详细问诊后,黄卫宁了解到,他们不光是手脚长满水泡又痒又痛,还伴有低烧。综合检查结合和症状,他们被确诊患上手足口病。

听到这消息,他们很纳闷:难道不是湿疹吗?手足口病不是儿童才会得吗?已经三十岁出头的成年人怎么也会得这种病?

进一步了解后,广医一院皮肤科医生得知,原来这对情侣中的女性患者是位老师,长期跟孩子们在一起。据她回忆,前阵子自己班里陆陆续续有不少因发烧或确诊发现手足口病的孩子请假。医生判断,这可能就是让她感染病毒的原

因,而她的男朋友则很可能是被她传染到的。

“手足口病的传播途径以密切接触及呼吸道飞沫传播为主,饮用或吃了被病毒污染的水和食物都可能被传染。”黄卫宁表示,引起手足口病最常见的柯萨奇病毒CV-A16和肠道病毒EV-A71,也同样可以让成年人受到感染并引起传播。她提醒,每年手足口病高峰期,虽然主要“中招”的多是孩子,但照顾孩子的大人们不注意预防,同样也可能“中招”。

“所以,在照护小患儿的同时,大人也要警惕,做好防护避免被传染。”据黄卫宁观察,近期前来广州医科大学附属第一医院皮肤科门诊就诊的手足口病患者中,就有好几例年轻家长或教育机构工作人员。

据介绍,手足口病一般症状较轻,多数人发病时往往先出现发烧症状,同时或是在1~2天后手掌心、脚掌心出现斑丘疹和疱疹(疹子周围可见发红),口腔黏膜出现疱疹、溃疡,而且疼痛明显。部分患者可伴有咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、呕吐和头疼等症状。少数病情严重的可并发脑炎、脑膜炎、心肌炎、肺炎等,不及时治疗可危及生命。

因此,黄卫宁提醒,成年人在照护患有手足口病的孩子的时候,千万不要忽略个人卫生和防护,要做到勤洗手、注意清洁和消毒,不要与患儿共用毛巾、被褥等生活用品,室内要注意通风,出现发热、出疹等症状后,要及时就诊,确诊后要居家护理治疗,避免传染给别人。

(据《广州日报》)

健康养生

三伏天解暑 推荐三道茶饮

试试看。

百合绿豆汤

材料:百合50克,绿豆100克,冰糖适量;

做法:把百合去皮撕成小瓣,洗净;绿豆洗净后浸泡1小时;将百合、绿豆同放入砂锅中,加入适量清水,煮开后转小火慢慢熬至绿豆开花,可视个人口味加入适量冰糖,待其溶化后即可饮用。

特点:绿豆性凉,味甘,有助清热解暑,消暑除烦;百合润肺、安神志、清虚火;百合绿豆一起煮成汤水有助润肺止咳,清热去火。

扁豆薏苡饮

材料:炒白扁豆、党参、玉竹、山楂、乌梅各20克,冰糖适量;

做法:将白扁豆、党参、玉竹、山楂、乌梅用冷水浸泡后,大火煮开转小

火30分钟~40分钟,可视个人口味加入适量冰糖,待其溶化后即可饮用。

特点:此汤适合脾胃虚弱、胃不开的人群饮用;其中,白扁豆性平,味甘,有助消暑化湿、健脾益气,但一定要煮熟透,以免引起恶心、呕吐等不良反应。

乌梅绿茶冰糖饮

材料:乌梅5颗,绿茶、冰糖适量;

做法:将乌梅放入锅中加适量水煎煮,煮沸后10分钟加入一小撮绿茶与适量冰糖适当焖泡,放凉后即可饮用;未饮完的也可封存好放入冰箱,天热口渴时拿出来直接饮用或稍微加热后饮用;

特点:乌梅味酸,中医有“酸甘化阴”之说;炎夏饮用乌梅汤,酸甜可口,生津止渴,有助祛暑解阴。

(据《健康时报》)

本版图片来源:IC photo