

持续高温天气 需要提防四种病



全国大范围的持续高温容易引发各种“高温病”。专家提醒,当前要注意对细菌性痢疾、急性出血性眼结膜炎、流行性感冒、登革热、乙脑和中暑等疾病的预防。

■陈淑君 陈贇

高温炎热,易发生细菌性食物中毒和细菌性痢疾。菌痢主要感染对象为学龄前儿童、小学生及成年人,以呕吐、腹痛、腹泻为主要症状。如有可疑症状应及时就诊治疗。

预防要点:不喝生水、不吃不洁净的食品,饭前便后要洗净手。

急性出血性眼结膜炎(俗称红眼病)是由肠道病毒引起的一种传染病。该病潜伏期为数小时至5天,一般为1天至2天。临床表现为结膜水肿、充血,点片状结膜充血,伴眼异物感、流泪、眼痛等症状。病程2天至7天。主要通过接触传播,如共用毛巾、手帕、浴巾等,还可借助水(如游泳池水等)引起暴发;流行季节主要在夏秋季,8月至9月为高发期。

预防要点:注意个人卫生

生,不共用毛巾、浴巾、手帕等;流行期间,理发、浴室、游泳池等行业要加强管理和消毒;一旦发现类似症状者,应及时就诊治疗,家庭做好隔离消毒。

流感是由流行性感冒病毒引起的呼吸道传染病,临床上表现为高热、头痛、四肢酸痛、乏力等症状。8月至9月有一个季节性发病高峰。

预防要点:注意室内经常开窗通风;使用空调时室内空调温度应保持在25摄氏度至27摄氏度,相对湿度保持在50%至60%,生活上保持规律,睡眠充足。一旦出现类似流行性感冒症状,应及时就诊治疗。

此外,出国旅游要防登革热。登革热是一种由蚊虫传播的虫媒传染病。临床上主要表现为畏寒、发热、体温在39摄氏度至40摄氏度,伴有头痛、眼眶痛、关节痛和骨骼痛,面、颈、胸部出现潮红,皮肤可出现皮疹等,少数病人可并发登革出血热和登革休克综合征。流行季节为夏秋季。

预防要点:主要是防止蚊虫叮咬。暑期赴东南亚等国家和登革热疫区旅游人员应做好防蚊工作,如在旅游期间或返回后出现类似登革热症状

时应及时就诊治疗。专家还提醒说,除注意预防上述疾病外,时值水果大量上市之季,应注意勤洗手、喝开水,预防肠道传染病。有高血压、冠心病等慢性心血管疾病人员应注意生活节律,防止疾病复发;室外工作人员要做好防暑降温工作。

奇 看书越多视力越好

■小明

近视的原因主要是长时间近距离用眼造成的,现在的学生,学习负担重,眼镜年年更换,近视治不了不说,度数还年年上升,说明普通眼镜度数越戴越高,必须做到早预防,早发现,早治疗。

眼妈妈学习专用镜采用法国智能变焦技术,模拟人眼自动调节,在看书,写字,玩电脑时强迫眼球处于看远和休息状态,使眼睛睫状肌完全解放,快速恢复视力。

眼妈妈学生专用镜,采用双层镀膜技术,内层翡翠膜;护眼明目;外层黄金膜;防静电,防辐射,防电磁波。

适合人群 6~23岁,使用范围:近视、散光、弱视、斜视,我们的产品属物理疗法,不打针、吃药、抹药膏,不接触眼角膜,一次性投入,终身受益。

眼妈妈上市六年来,获

得国家六项专利,已通过ISO9001—2000国际质量管理体系认证;全国健康工作委员会重点推荐产品,并已通过质量技术监督12356防伪查询中心的审查。2006年开始进入苏锡常,已解决了几万学子的近视困惑。

戴上眼妈妈三十分钟就能看到明显效果,只要你每天戴眼妈妈看书、做作业超过三小时,你的视力一定能够得到控制,并逐步恢复。我们提供免费试戴一个月,有效付款。

我们的口号:看书越多视力越好

学治同步 学习=治疗
成才路千条,孩子的眼睛只有一双,千万不能让自己的孩子输在眼睛上。

北京眼妈妈视光中心
镇江店 地址:第一楼街27号305室

电话 0511-85080096
18952815096

嘴上长泡 是哪些疾病征兆

■小醒

一觉醒来,发现自己嘴边长了一个小泡,千万不要认为这只是“上火”而大意了。医学博士撰文提醒读者,唇边、嘴里的小泡可能是某些疾病的前期征兆。

1.唇疱疹

生长在嘴唇或其周围的小水泡,传染性极高,多发于唇、舌、牙龈和舌底,早期并无不适感,如果发生糜烂或溃疡,会有强烈的疼痛感,但如果继续恶化,斑块突然快速增大增厚,这时就要特别小心了,可能是癌前病变的信号。

2.口腔溃疡

口腔中任何部位都可能被它袭击,一般呈白色凸起的水泡形状,并伴有疼痛感。导致口腔溃疡的原因有很多,比如过敏、感染、疲劳或缺乏维生素等,通常会持续一两周后可以自愈,但如果持续时间长、反复发作就要及时就医。平时多用淡盐水漱口,可以有效预防口腔溃疡。

3.鹅口疮

由真菌感染引起的白色斑块,犹如雪花层层叠叠,多发于颊舌、软腭及口唇部的黏膜上,婴幼儿最易受感染。奶瓶奶嘴消毒不彻底,孩子爱咬手指,母乳喂养时,妈妈的乳头不清洁都是感染源。另外,长期服用抗生素类药物的老年人也容易得。患病后最好去医院

做口腔全面检查。

4.口腔白斑

是口腔对外界刺激的最直接反应,假牙不合适,经常抽烟,长期风吹日晒都可能导致这种口腔疾病。多发于唇、舌、牙龈和舌底,早期并无不适感,如果发生糜烂或溃疡,会有强烈的疼痛感,但如果继续恶化,斑块突然快速增大增厚,这时就要特别小心了,可能是癌前病变的信号。

5.“黑毛”舌

这是一种形象的比喻,其实是舌乳头层出现的黑色絮状物。长期吸烟、喝酒、喝茶或咖啡,又不注意清洁口腔的人容易出现。长期如此,会引发其他口腔疾病。因此刷牙时,最好刷刷舌苔,喝完咖啡和茶,可以漱漱口,以抑制细菌繁殖。

6.地图舌

舌头表层陷下去一块,就像画了一块地图一样。一般情况下,地图舌不需要治疗会自愈,但如果伴有疼痛感,可以吃一些止痛和消炎药。

7.牙龈红肿

这是牙龈炎的典型症状,有的人会伴有出血,严重的会导致牙齿松动和脱落。预防是最好的策略,做到早晚刷牙及使用牙线清洁牙缝,尤其是在睡前,以减少牙菌膜的积聚。每半年至1年,清洁一次牙齿,预防牙菌膜变成牙石。

踏遍长山丛林路 只为中药茅苍术

——江苏大学药学院社会实践服务团探寻镇江道地药材

■陆菁

7月10日,在经过充分的前期准备、调查走访的基础上,江苏大学药学院“百草社”实践服务团深入长山地区,寻

找镇江当地药材——茅苍术的分布情况。实践团由院党委副书记赵明带队,制药工程系教授、博士生导师欧阳臻,药用植物学教师陈红霞共同参

与指导,部分青年教师、研究生、本科生共同参加了此次活动。

茅苍术是一味传统的中药材,作为药用的道地产品已有1000多年的历史,其对于抗消化性溃疡,促进胃肠运动,降低血糖,抗氧化都有明显的功能,中医药临床认为其具有燥湿健脾,祛风湿,明目的功能,特别看重治疗胃部疾患,但是镇江作为其道地产区,却在很多地区都难觅踪影,现在已经沦为濒危种类之一。

为了对茅苍术进行合理的开发利用,保护种质资源,药学院特组织了此次实践活动,经过一天的寻找,仅在长山中段的茅草丛中找到一株

活体,团员们是又喜又忧,喜的是通过努力我们证实了茅苍术在长山地区并未绝迹,忧的是长山地区的茅苍术相较于十多年前已大幅度减少,且由于茅苍术是雌雄异株,这一株活体的前景也堪忧。通过调查研究,实践团的团员们认识到由于对茅苍术保护不够,疏于管理,其数量已经逐年减少,同样在江苏地区,还有明党参、北沙参、单叶蔓荆等药材也面临同样的问题,因此对于药学专业的学生来说任重而道远,相信随着大家对药材现状认识的深入,结合现代中药的要求,利用先进的科学技术,使一些濒危的道地药材重新振作起来是指日可待的。

4.头部受重击。马上做:如果受伤者不省人事,立即拨打急救电话;如果受伤部位出血,应做临时止血处理,但应听从医生指导,因为可能有颅内伤;头部小肿块可用冰袋冷敷。不要做:将受伤者独自留下,特别是伤者睡着的时候。正确做法是:每3—4小时叫醒他一次,让其回答一些简单的问题,确信没有伤及大脑。何时求医:伤者出现痉挛、头昏、恶心、呕吐。

5.窒息。马上做:立即拨打急救电话。患者大于1岁,可让他前倾,用手掌在其肩胛骨之间拍击5次。如无效让患者平躺,将一只拳头置于肚脐上

方,另一只手握住拳头,上下按压5次。不要做:患者咳嗽时,让其喝水或吃东西。

6.中毒。马上做:患者无意识或呼吸困难,立即拨打急救电话。务必说清是何物中毒、时间及用量、患者年龄及体重等。不要做:轻易使用催吐药;随便给患者吃喝东西。

7.外伤。马上做:在伤口处用纱布压迫止血。较小的割伤或划伤,用肥皂水清洗后,抹一层凡士林或抗生素药膏,再用创可贴包好。不要做:对大而深、出血多的伤口清洗抹药;轻易拔出伤口上的刺人物。何时求医:伤口有钉子等异物;伤口较深,伴有发烧、红肿。

常见伤病如何急救

■陈希

1.鼻子出血。马上做:身体稍微前倾,捏住鼻子5—15分钟,或在鼻梁上压冰袋。不要做:头部后仰(出血容易下咽,可能呛入肺中,造成危险)。何时求医:20分钟还止不住鼻血;同时伴有头痛、眩晕、耳鸣或视觉问题。

2.眼中有异物。马上做:多眨几次眼,将异物弄出。如果不行,可捏住眼皮,用自来水冲洗眼睛。不要做:揉眼睛(哪怕是微小的异物也会划伤角膜,导致感染)。何时求医:漂白

粉等化学品溅入眼中;冲洗后,眼睛仍刺痛、肿胀或视物不清。

3.烧伤。马上做:用凉水冲洗烧伤处,或用湿毛巾冷敷。一级伤(皮肤发红)或二级伤(起水泡)可宽松包扎。不要做:将冰袋放在烧伤处(冰会损伤皮肤,加重伤情);刺破水泡或在烧伤处抹抗生素(易造成感染)。何时求医:二度烧伤面积超过手掌大小;三度烧伤(皮肤烧破烧焦)、电烧伤、化学物烧伤,以及患者咳嗽多泪或呼吸困难。

