

健康周刊 Health

最贴心的健康专家

出梅之后,医院呼吸、心血管等科室门诊量骤增,医生提醒市民 炎热夏季当防各类高温病

空调吹出了感冒发烧

出梅的第一天,南京就迎来了真正的酷暑。连续几天35℃以上高温,市民已经明显感受到了从“潮热”到“燥热”的变化。记者从医院获悉,从上周开始,南京市儿童医院呼吸科日门诊量达450人次,占内科病人的1/4,而江苏省人民医院的门诊统计显示,7月1日至7月10日,心血管日门诊量始终保持在400人次以上,皮肤科也每天有300多人就诊,目前,感冒发烧、消化系统疾病和心脑血管疾病是综合医院门诊的主力军,医生告诉记者,这么热的天,外出容易中暑,呆在空调房里容易得“空调病”,吃东西不注意又容易腹泻,所以门诊人数这几天明显增多了。

据南京市儿童医院门诊部副主任顾亚明介绍,7月份由于学生放假,眼科、口腔科、儿保科等专科的门诊量上升,但是,随着南京出梅之后天气逐渐变热,呼吸科接诊了大量感冒发烧的小患者,孩子们生病的主要原因是由于空调温度设置过低,或者是电风扇对着吹了一整夜。

专家认为,空调房室内外温差较大,容易引起头痛、咽喉痛、流涕等感冒症状;如果温度调得太低,衣着单薄会引起关节酸痛,手脚麻木,在空气不流通的空调房间呆的过久,容易使人胸闷憋气,头晕目眩。

顾亚明主任建议,发烧的孩子应该多喝水、注意室内通风,空调温度不能太低,以25℃或26℃为宜,勤洗温水澡对高烧和低烧都有降温作用,如果发烧在38.5℃以上时应该吃退烧药,每4-6小时吃一次退烧药,一天不要超过4次,同时要多喝水。这里需要纠正一下挂水能退烧的观念误区,挂水起的是消炎或抗病毒作用。



资料图片

暴晒引发了阳光性皮炎

大夏天给皮肤也惹来不少麻烦,据了解,这几天综合医院皮肤科门诊量也快速攀升,江苏省人民医院皮肤科主任医师骆丹说,不少人身上出现了足癣、股癣、光敏性皮炎等各类皮肤病。“有些人喜欢在夏天穿旅游鞋,很容易闷出一脚汗,在潮湿高温环境下易引发足癣,还有的人久坐不动,大腿边上也会出现大片的肿块。光敏性皮炎则主要出现在女性身

上,太阳一出来,有的人身上便会有小红斑,如针刺般疼痛。”

如何预防夏季皮炎?医生建议市民切忌吃辛辣的食物,不要用手抓或挠身上过敏处,尽量不要用烫水清洗,如果过敏情况比较严重的话,要及时到医院就诊,通过打针或者吃药来缓解症状。此外,病人还应改善居住环境,房间要通风,别太闷热,避免暴晒,阳光强烈时避免外出,适当外用一些炉甘石洗剂也是可以的。

天热加重心血管缺血缺氧

每到高温天,心脑血管犯病人就会骤增,急救病人几乎相当于平时的2倍。“近日,前来就诊的心脑血管病人出现小高峰,病房走廊里都是加床。”心脑血管病人夏天为何容易发病呢?这是因为首先天气热,人体为散热会扩张体表血管,血液集中于体表,心脏、大脑血液供应减少,加重心脑血管患者的缺血缺氧反应,心脑血管细胞损伤和坏死增加,往往加重病情。

其次,夏天出汗多,血液易粘稠,血粘度升高易形成血栓。而且闷热的天气,病人容易急躁,植物神经紊乱容易引发心律失常。此外,夏夜天气燥热,昼长夜短,睡眠质量大打折扣,缺乏休息的心脑血管患者容易发病。

医生提醒,高温天气,有高血压的老年人一定要监测血压变化,心衰和冠心病患者要及时调整用药。与此同时,老年患者还要改善生活习惯,多喝水,把早上锻炼时间改到傍晚,避开正午时间外出。

小贴士

盛夏怎样饮食防中暑

多吃粥。在炎热的夏季,人的肠胃因受暑热刺激,功能会相对减弱,容易发生头重倦怠、食欲不振等不适,重者还会中暑。

因此,夏季喝消暑保健粥则是饮食调理措施之一,如绿豆粥、金银花粥、薄荷粥、莲子粥、荷叶粥、莲藕粥等。

多喝汤。当人出汗比较多,体液损耗比较大的时候,多喝汤既能及时补充水分,又有利于消化吸收。简单易学的“防暑汤”如山楂汤、绿豆酸梅汤、金银花汤、西瓜翠衣汤等。

多饮茶。温茶能降低皮肤温度1-2℃,高温作业者,如能在温茶中适当加点盐,以弥补出汗过多而丢失的盐分,对预防中暑更有裨益。

多吃蔬菜。天热湿气重,人们一般都喜欢吃清淡味鲜而不油腻的食物,而青菜既有这种特点,又含有丰富的维生素和矿物质。所以,应尽量多吃青菜以及豆类、瓜类、小白菜、香菜等。

快报记者 金宁
实习生 姜亚娟

自第一次全国“男性健康普查”以来,我国已进行了8次全国范围内的“男性健康普查”工作。历年普查结果显示:我国男科疾病发病率以每年15%-20%的速度逐年增加,其中前列腺疾病、泌尿感染、性功能障碍、男性不育等男科疾病已严重威胁广大男性朋友的生理及心理健康。由于我国临床男科学的起步较晚,全国专业男科机构较少,诊断技术及治疗水平与发达国家还存在一定的差距,时有临床漏诊、误诊、过度治疗、滥用药物等不规范医疗行为的发生。甚至有一些医疗机构由于诊断水平低,治疗手段单一、落后,医疗配合不到位、设备差等原因延误了患者的最佳治疗时机。

2008年是中国性学会组织并发起,男科学术界共同倡议的“男科医疗规范年”,其首要任务是推广男科前

沿技术,严格规范男科疾病的诊疗行为,并在全国范围内选择十二家最具技术资质及品牌影响力的专业男科医院作为区域推广、指导、普及单位,其目的是指导新技术、新设备的临床科学应用,规范(男科诊疗临床标准)行业行为,倡导实事求是的高尚医风,更好地保障患者的权益。

此行动倡议的同时得到中国白求恩基金会的大力支持,为保证男科规范诊疗的推广、指导、普及工作得以顺利开展,中国白求恩基金会表示对全国十家指定推广、指导、普及的专业男科医院提供全年的推广补贴基金,即所有男科前沿技术的诊疗费、手术费、化验费在有关部门定价基础上全而下调30%,以发扬白求恩精神,共同为广大男性患者造福。

2008' 男科医疗规范年之

男科前沿技术的 临床规范应用

(江苏站) 推广·指导·普及

临床补贴时间/ 6月10日-7月31日

咨询电话 / 025 5223 8888
800 828 1020

8大男科前沿技术

- 1 阴茎敏感神经降低技术治疗早泄
- 2 动脉血管激活技术治疗功能障碍
- 3 光波离子技术治疗包皮、包茎
- 4 靶向强透通导技术治疗前列腺疾病
- 5 细胞免疫技术治疗病毒感染
- 6 定性排查结合介透技术治疗不育
- 7 CRS潜透技术治疗泌尿系统感染
- 8 针式显微通脉技术治疗精索静脉曲张

组委会专家委员会提示
有以下症状者应积极参与本次规范治疗

- *尿域、尿急、尿痛 *尿道灼热、尿滴白 *尿等待、尿不尽、尿分叉
- *下腹、腰骶疼痛 *尿道口流脓 *尿道口红肿,分泌物增多
- *生殖红疹、起水疱 *尿道有痒痒感 *会阴、阴囊潮湿、外阴瘙痒
- *阴囊肿大、疼痛 *性功能减退 *腰酸、小腹坠痛、乏力、失眠
- *性欲低、性反应慢 *有不洁性生活史 *包皮过长,包茎
- *阳痿、早泄、不射精 *少精、弱精、无精 *龟头、包皮红肿、溃溃

实力铸就品质

全国“十佳”男科医院
南京市消费者协会评为“诚信单位”
中国名家协会理事单位
中国性学会(江苏)唯一男科科研基地
南京市第十九届运动会指定医院

南京建国男科医院
JIANGUO ANDROLOGY'S HOSPITAL OF NANJING
男人自己的医院

地址 / 南京市市长乐路238号(武定门旁)
门诊时间 / 8:00-21:00 无假日医院