

申城遭遇“暴力梅” 市民谨防“梅雨病”

上海入梅以来持续降雨,天气闷热,被网友称为“暴力梅”。不少人感到浑身“黏糊糊”的,还时常有透不过气的感觉。这种闷热潮湿的天气很容易引起哮喘、心脑血管疾病等“梅雨病”。此外,黄梅天还容易引发人们的烦躁情绪。对此,医生提醒,到了梅雨季,谨防身体与心理都“发霉”。

儿童需远离过敏原

在复旦大学附属儿科医院呼吸综合科,哮喘发作的孩子近来增加不少。“一到黄梅天,儿童哮喘就会出现就诊小高峰。”该院呼吸综合科黄剑峰副主任医师告诉记者,梅雨季节湿度大、气温高,常见过敏原如霉菌、尘螨等数量增多,人体接触过敏原的机会大大增加,加之婴幼儿呼吸道免疫力偏弱,“中招”的机会自然多了。

谈起过去几天的诊疗经历,姜女士不免心有余悸。家中9月龄宝宝出现流涕、咳嗽等上呼吸道感染症状,起初她并未在意,没想到几天后,孩子突然呼吸困难,到医院一查,竟已发展成急性喘息性支气管炎。所幸治疗及时,宝宝暂无生命危险。

“过敏体质儿童发生呼吸道感染的几率远高于普通儿童,而且感染之后出现的相关症状也较普通儿童更严重。”黄剑峰提醒,过敏体质儿童在梅雨季要重视规避环境和饮食中的过敏原,少去人群聚集场所,勤洗手,适时佩戴口罩。

心血管疾病更高发

在上海的一些综合医院,心脑血管患者就诊量近来同样呈现上升趋势。

“不少老年人感到胸闷气短,尤

其是运动后气促情况明显”上海市第十人民医院心血管内科顾萍护师解释,高温高湿环境导致人体大量出汗,使得血液黏稠度增高、血液循环受阻,从而增加了心血管疾病的发病风险。

此外,黄梅天气压较低,人体常感到胸闷、气短,对于有心血管疾病的患者来说,这种症状会更加明显。

“对于有慢性病的老人来说,黄梅天更应密切关注血压、血糖等指标的变化。”医生建议,患者可每天定时测量血压、血糖等,发现异常及时就医。同时,根据专业建议及时调整用药剂量,确保病情得到有效控制。

勿忽视心理健康

连绵阴雨难以见到阳光,不少人还会在这段时间出现难以入睡、爱发脾气、情绪低落等情况,心情跟着天

气一起“发霉”。

“不妨保持积极乐观的心态,多参加一些有益于身心健康的活动,比如听音乐、看书、与朋友交流等。”顾萍说,对心血管疾病患者来说,更应注意心态的调节,避免情绪波动过大对心脏造成不良的影响。

医生同时提醒,梅雨季空气湿度大,容易导致室内潮湿,建议每天至少开窗通风两次,每次10分钟左右,以降低室内湿度,保持空气流通。同时,可以使用除湿机、空调等来调节室内湿度,提高居住舒适度。

“保证充足的营养也是增强机体免疫力的重要保障。”黄剑峰提醒,日常可多吃新鲜蔬果,保证营养均衡、睡眠充足、加强体育锻炼,增强机体对季节变化的适应能力,安然度过梅雨季。

记者 梅一鸣

6月24日,金山区山阳镇社区卫生服务中心“鑫向阳”健康服务队走进金山小学联合开展“快乐运动,卫我健康”健康夏令营活动。

此次活动特别关注体质指数BMI较高的三年级学生和视力值低于4.8的二年级学生,通过健康拼图、屈光检测、健康咨询等亲子夏令营形式开展健康干预。活动中,还邀请了金山区精神卫生中心一起为学生带来互动游戏,以此普及心理健康知识。

据了解,山阳镇社区卫生服务中心“鑫向阳”健康服务队于5月底正式成立,由中心全科医师、公卫医师、护理人员、康复技师、药师等组成,通过健康教育进学校、进社区、进企业的“三进”服务模式,以“5个1”工作标准,即组建1支工作队伍、制定1份服务清单、开展1次诊断评估、实施1系列健康科普、举办1次技能比武,切实为辖区居民提供全生命周期的健康服务。

接下来,“鑫向阳”健康服务队将以居民健康服务需求为导向,充分整合中心内外资源,将卫生健康服务政策、健康知识、健康服务等送到基层,切实担负起居民健康“守门人”作用。 金轩

冠心病患者可告别“金属禁锢”

冠心病,全称为“冠状动脉粥样硬化性心脏病”,也被称为“缺血性心脏病”,指由冠状动脉粥样硬化导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病,胸痛、心肌梗死都是其典型症状。据最新版《中国心血管健康与疾病报告》显示,我国目前有冠心病患者1139万人,发病率非常高。

据中国科学院院士、复旦大学附属中山医院心内科主任葛均波介绍,

植入心脏支架进行介入治疗是目前治疗冠心病最有效的方法。“但是,以往使用的金属支架是永久留存于体内的,一旦植入,患者需要终身服药;支架也会长期‘禁锢’血管,最终又会产生心血管疾病。而体内存在金属支架,一定程度上也会限制医生进行医疗决策。”

近年来,我国企业积极研发生物可吸收支架,目前也正在被积极应

市北医院文艺党课 尝“新”又走“心”

6月27日上午,一曲又一曲优美雄壮的“红歌”,从上海市静安区市北医院门诊大厅新时代文明实践站传出,这里正在举行一场主题为“唱响你,亲爱的党”——市北医院庆祝中国共产党成立103周年主题文艺党课活动。

有着60年党龄、今年83岁的谢阿婆在疼痛科住院,当她得知医院有这个文艺党课活动后,心情非常激动,执意请护士长、党员张玉萍推着轮椅,帮助她参加了这个活动。

“我们运用文艺党课这一独特形式,让严肃的党课变得生动活泼,让思想政治教育走‘新’又走‘心’!”市



北医院党总支书记张鹤说,医院近期还在新时代文明实践站开展了“医心向党”红色电影展播、健康科普知识宣讲、中医文化传播等一系列活动,在形式、内容、场地上都进行了大胆尝试,将思想引领、艺术熏陶、健康服务等巧妙结合,真正做到寓教于乐。

通讯员 喻文龙

人体肌肉趣闻

力量最强的肌肉——小腿肌 力量最强大的肌肉当属小腿肌肉。没有它,我们就无法站立、行走和奔跑。

承受压力最大的肌肉——咀嚼肌 可以承受最大压力的肌肉是嚼肌,又称颞肌。1986年,美国人霍夫曼创下了两秒钟承受445公斤咬合力的吉尼斯世界纪录。

最稳定的肌肉——心肌 心肌收缩时,会向外泵出大约59毫升的血液。当一个人70岁时,他的心脏大概已跳动了25亿次。

据 环球网

杨高公交公司做好充足准备迎接汛期

根据气象部门预测,上海今年汛期气候状况总体偏差,降水总量偏多,梅雨量偏多,极端降雨可能性大。面对严峻形势,杨高公交坚持“安全至上、乘客至上”的宗旨,通过“物防+技防”双保险,全面提升公司防台防汛能力。



时清理疏通拥堵管道、检查安全用电情况;对修理车间地沟道区域、车辆检测线、危险品库房等进行全面检查,严防汛期进水。同时备足沙袋、雨衣、铁锹等各类应急物资,确保关键时刻“储备全、调得快、用得上”。

为防止纯电动车辆在遭遇积水路段时因电池舱进水而发生短路故障,公司引进一批新车型的低地板纯电动车辆,该批车辆最大的特点是高压电池由原先安装在车辆底盘处改为安装在车辆尾部机舱里以及车顶上,安装高度在40厘米以上,高于车厢地板。当车辆通过低洼积水路段时,高压电池也在车辆涉水深度之上,不会出现电池泡水的情况,大大提高了纯电动车辆的涉水能力以及安全行能。

保持合理体重,避免卵巢早衰

卵巢早衰是指女性在40岁以前因卵巢内的卵泡耗竭或卵泡功能障碍而导致的闭经现象。其临床表现为闭经、不孕、潮热多汗、性欲下降等低雌激素症状,在皮肤上则会表现为皮肤干燥、皱纹增加,生殖道和器官萎缩,呈现出外表的“老化”。

总的来说,影响卵巢功能的因素多样而复杂,有年龄、遗传、医源性(如卵巢手术等)、感染、自身免疫、环境、社会心理因素等。

有研究表明,体脂率在17~22%时,才能维持雌激素的正常分泌。过度追求“低体重”,会造成卵巢早衰,日常应注意保持合理的体重。

复旦大学附属妇产科医院 陈丽梅

“孕妇牙刷”好用吗?

近年来,市面上出现了所谓的“孕妇牙刷”,被宣传为刷毛更柔软,能更好地保护孕妇的牙龈。那么,这些牙刷真的有那么好用吗?

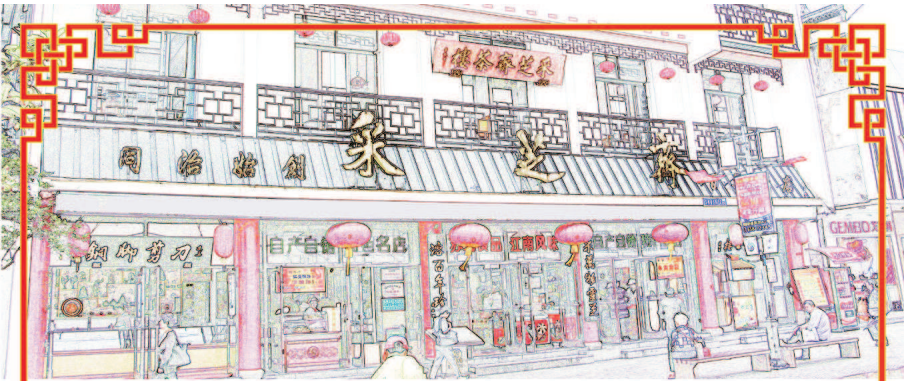
其实,孕期刷牙出血并不是牙刷惹的祸,而是由于牙菌斑的堆积引起牙龈和牙周的炎症造成的。孕妇对牙菌斑的敏感性增加,所以在同等量的牙菌斑刺激下,牙龈或牙周的炎症就会更加严重。

选用刷毛较柔软的“孕妇牙刷”,不仅无法起到保护牙龈的作用,还会加重刷牙出血的情况,甚至会造成牙周脓肿、牙齿松动等症状。

事实上,孕妇使用头部较小、刷毛软硬适中的牙刷即可。

亚运





千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com