

夏季“尴尬症”有了解决方案

一到夏天,一些身上的小问题可能会接踵而来:脚气、脱发、异味等问题,令我们在社交场合尴尬万分。除此之外,还有一些扰人的症状,不妨了解一下。

脚部起疱脱皮 脚部皮肤汗腺较丰富,出汗较多,而夏天潮湿闷热的环境又特别适合真菌的生长繁殖。有脚气的人不仅脚部瘙痒,想要挠抓又怕不雅,还要忍受着小水泡和脱皮的烦恼。

不妨从源头上切断真菌的传播渠道:把鞋袜、毛巾、洗脚盆等生活用品

分开使用,被子、地毯等经常洗晒,清除皮屑的同时也杀灭真菌。

头发稀疏油腻 不少人年纪不大,却患上了雄激素性脱发。发际线却蹭蹭地往上移,头顶的毛发越来越稀疏,甚至连头皮都能看到。到了高温天脱发现象更明显,油脂分泌过多,头发油腻潮湿,一天不洗头还会有怪味飘出来。

目前,对雄激素性脱发的治疗通常是口服药物加上涂抹外用膏药,且需要长期用药。建议有家族史、发际

线上移的人群尽早治疗。如果毛囊彻底萎缩、不能恢复,可以选择植发疗法。

腋下异味多汗 出勤途中挤公交车时,会闻到“体味”,不禁让人掩鼻。腋臭与雄激素分泌有关,还会遗传。

进入夏季,要多清洗,出汗多时勤洗澡、更换衣物,平时还可备一些湿纸巾,在必要时擦拭腋下。不建议用香水遮盖异味,混合后的气味更难闻,可以考虑打止汗剂治疗。

肚子发胀多气 夏季炎热,很多

人都抵挡不了冷饮的诱惑,但肠胃功能不好的人,贪凉会带来一个尴尬的问题——肚子胀气,会“咕噜咕噜”叫。

胃肠功能不好的人平时应少吃凉食和豆制品。消化不良时可以使用促进肠道蠕动的药物,如吗丁啉、莫沙比利等。如果是贪凉引起的胀气,可用藿香正气液,乳糖不耐受的人尽量少喝牛奶,可以喝些酸奶。此外,日常还可以食用山楂,促进蛋白质与油脂的消化。

上海市健康教育协会 傅鸣

洗澡也有“科学时间”

洗澡看似是小事,但其实也有科学的方法。如果洗澡时间不正确,反而会对健康造成影响。

饭后一小时再洗澡 吃完饭,休息一个小时后,便是最佳的洗澡时间,它可避免因饥饿可能引起的无力、眩晕、休克等机体不适。

喝酒后勿洗澡 在酒精刺激下,血管会轻度扩张,扩张结果就是血压降低。而在这种情况下洗澡,血液往体表转移时可能会让血压降低得更明显,血压降低则表明血流供应可能无法满足体温改变,此时很容易发生晕厥。

运动后别马上洗澡 运动后别立

即去洗热水澡,因为机体受到热水刺激后,会导致肌肉和皮肤的血管扩张,使流向肌肉和皮肤的血液进一步增加,导致其他器官供血不足,尤其心脏和脑部。对患有高血压或冠心病的人来说,一旦引起心脏和脑部严重供血不足,很可能导致心脑血管系统疾病的急性发作。

按摩前后一小时别洗澡 洗澡时热水冲淋肌肤会加速体表血液循环,导致体表充血。同样,按摩时气短时间内充于体表,也会使全身各脏器相对缺血、缺氧,产生头晕、恶心等不适,甚至晕厥。年老体虚的人在按摩前后更应谨慎小心,以防心脑血管疾

病的发作。

打胰岛素后别立即洗澡 糖友刚注射完胰岛素别洗澡,洗澡会加速血液循环,加快胰岛素的吸收,容易出现低血糖、头晕,加之浴室地板较滑,很容易发生意外。建议患者注射完胰岛素半个小时后再去洗澡。

心脏不好应坐着洗澡 心脏不好的人,尤其老者,长时间站立可能会感到力不从心,容易晕倒、滑倒。不妨坐在一个板凳上洗澡,既节省体力,又不用担心滑倒。板凳最好是木制的,塑料的板凳不够结实,沾水后比较湿滑,容易造成伤害。

上海市健康教育协会 孙杰

「懒人抹布」呵护健康

抹布,在我们日常生活中是必不可少的帮手。多数人用完抹布后,仅仅用清水简单冲洗,随意一拧,就把它丢在厨房的某个角落里,下次接着用。一块白色的抹布慢慢地变成了黑布,很多人还舍不得丢弃,往往要用上大半年!

美国亚利桑那大学的研究发现,一块使用超过3个月的棉质抹布,每6.5平方厘米含有的细菌超过100万个,一块使用了半年的抹布,细菌总数最高可达到5000亿个,比马桶刷都脏!

近几年,一种“懒人抹布”正被不少家庭广泛使用。其原料以水刺无纺布为主,类似日常使用的纸巾,使用完后就可以丢弃,不用对抹布本身进行清洗。

有人可能会觉得一次性抹布会造成浪费,其实一张一次性抹布可以在擦完盘子后继续擦桌子、灶台,重复利用后再扔掉,在如此短的时间内细菌无法快速繁殖,使用这样的“懒人抹布”能够杜绝清洁时的二次污染,保护家人的健康。

上海市健康教育协会 史玲



■图片来源于网络 photo

进入夏季,气温逐步上升,祖国医学认为“天人相应”,人体要适应自然环境、季节气候的变化。夏天的特点是

夏季养生贵在“清”

“热”,故以“凉”克之,以“清”驱之,因此夏季养生的关键在于“清”。

饮食清淡 炎夏的饮食应以清淡质软、易于消化为主,少吃高脂厚味及辛辣上火之物。多吃新鲜蔬菜瓜果,如西红柿、黄瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、西瓜等,既可满足所需营养,又可预防中暑。主食以稀为宜,如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等。

精神清静 入夏以后,应注意调养情绪、放松心情、止躁制怒,乐观愉快就会进入“心静自然凉”的境地。

环境清凉 阴凉的环境,会使人心静神安。早晚室内气温低,可将门窗打开,通风换气。中午室外气温高于室内,宜将门窗紧闭,拉好窗帘。日常散步应就近寻幽。可到草木繁茂的园林慢走,吐故纳新。

宋亮

脸上长出“蝶形斑” 危害或在肾脏

现,而且这种红斑往往发生在面部,呈对称性,分布在双颊,可能横跨鼻梁,因形似展开双翅的蝴蝶而被称为“蝶形红斑”。

其次,该病俗称“狼疮(英文Lupus)”,发病“来势汹汹”,短期内或会对身体组织和器官造成严重损害。

更重要的是,该病具有系统性,也就是说它对身体的影响很广泛,甚至会侵害全身各处的组织和器官。而这其中,最常见的是肾脏损伤,一旦发展成“狼疮性肾炎”,会进一步损害肾功能,表现为尿蛋白的增加和其他肾脏多种功能的受损,从而出现泡沫尿、下肢水

肿、肌酐升高等状况。

所以,当患者面部出现红斑时,一定要怀疑“系统性红斑狼疮”这种疾病,尤其是同时出现蛋白尿、下肢水肿等表现时,应尽快至风湿免疫科就诊,进行肾功能和风湿免疫方面的检查。

上海市健康教育协会 叶威巍

西瓜解暑 并非人人适宜

炎炎夏日,困乏汗多,吃上一块甜美多汁的西瓜,对清解暑热、缓解疲劳、补充水分、改善发热症状颇有好处。但是,并非所有人群都适宜食用西瓜。

西瓜含糖量较多,糖尿病患者应

根据医生建议,控制血糖水平谨慎食用。

西瓜含水量丰富,一次吃太多会导致大量水分进入胃中,冲淡胃液,造成消化不良,加重心脏、肾脏的负担,有心肾功能不全的人群不要多吃。

此外,西瓜性属寒凉,会积寒助湿。平时就不耐生冷、消化功能欠佳的人群,往往属于中医所说的“脾胃虚寒湿盛”的范畴,应避免食用冰镇西瓜。

上海市普陀区中心医院中医内科 葛华迅(副主任医师)



■图片来源于网络 photo

公司接到一个新项目,为此小王连续上了10天班。好不容易熬到了休息日,他却在家里连打喷嚏、咽喉肿痛。随后,他前往医院就诊,被确诊为咽喉炎。

上海医大医院呼吸内科刘丹薇主任医师介绍,患者小王的问题可能出在连续熬夜加班、饮食不规律,导致身体免疫系统出现紊乱,从而出现炎症。据悉,咽喉炎的症状包括咽喉干痒、有异物感、咽喉痛等,当炎症波及喉部,还可能出现咳嗽和声音嘶哑症状。

刘丹薇强调,上呼吸道和咽喉是人的门户,不论是病毒感染或是遭遇细菌,都可能引起咽喉炎,此时应注意鉴别,对症规范治疗。同时,应坚持良好的个人卫生习惯,勤洗手、坚持戴口罩,室内也应该勤通风。

反复咽喉痛或是免疫混乱

兰青

室性早搏 无需特殊治疗

很多医生只要发现病人有室性早搏,就给予抗心律失常药物治疗,这是心血管疾病治疗中的一大误区。

正确的处理方法是:既无症状、又无预后意义的良性早搏,无需进行抗心律失常药物治疗,病人需要的是耐心的解释和安慰;对于早搏症状较明显的病人,应给予抗心律失常药物治疗,如:β-阻滞剂、心律平、美西律等,不提倡使用静脉用抗心律失常药物,亦不建议使用胺碘酮。罗晓岚

胎儿“打嗝”莫紧张

很多孕妇时常感觉腹部发出一连串“嗝、嗝、嗝”的声响,类似于成人打嗝。这难道是胎儿在“打嗝”吗?没错,这正是宝宝打嗝的声音。胎儿打嗝时,频率一般为2~3秒一次,持续的时间大约为5~20分钟,但并不是所有的胎儿都会打嗝。

胎儿打嗝其实是提升肺功能的一种方式,是一种正常生理的现象,准妈妈不必过于紧张。当宝宝打嗝很厉害时,可轻抚腹部,帮助宝宝顺顺气,这样打嗝也会慢慢停止。李多

长倒刺 手勿撕

长了“倒刺”,不少人会不由自主地撕掉它,其实这是不正确的。长“倒刺”后,应先用温水浸泡5分钟左右,等指甲及周围的皮肤变得柔软后,再用指甲钳从倒刺根部整齐地剪掉。为避免感染,剪之前最好先用酒精给指甲钳和指甲消毒,剪完后用含维生素E的护肤品按摩指甲四周,减少长“倒刺”的几率。

预防倒刺最重要的是避免皮肤干燥,不要经常用肥皂、洗涤剂洗手,洗手后可立即涂抹护手霜,以保护湿润的角质层。此外,经常搓手可以帮助手部血液循环,促进皮脂腺的分泌,也能预防长“倒刺”。

傅倩