

台风天 谨防不明异物入眼

夏季,台风频繁光顾,狂风易将粉尘、灰尘等异物吹入人们的角膜、结膜,一般自行通过简单处理或就医就能解决问题。

但是,如果不慎被树枝或是一些大型的尖锐物体刺入眼球,则有可能导致严重的感染,必须及时进行手术治疗。

眼睛遭受到异物袭击后,怎样处理才规范合理?如何才能避免眼睛受到二次伤害呢?

请牢记,最重要的是千万不要揉眼睛!



事实上,很多附着在眼睛表面的异物,原本可以自行排出或者是用清水

水冲洗掉,但若是用手去揉搓,则会使异物嵌入更深,甚至导致原来已经破裂的伤口进一步扩大。并且,用手去揉搓眼睛,还会增加细菌与眼睛的接触机会,使结膜炎、角膜炎发生的风险大大增加。

在异物入眼的第一时间内,应该判断其是否突破了眼睛结膜这道防线。具体来说,如果能够感受到有异物存在于眼球表面,那么就不必过于紧张。此时,可以通过眨眼促进泪液分泌,或者滴入眼药水、生理盐水及清水,以此将异物冲走;随后再到医院,

在医生专业的指导下使用含有抗生素的眼药水进行治疗。

但是,如果感觉到异物固定在眼睛的某个位置,同时伴有明显的眼红、眼痛、视力下降、热泪涌出等症状,需要立刻至眼科急诊进行诊治和处理。

此外,建议台风天外出行时,尽量佩戴护目镜等护具。同时缩短在户外停留时间,注意周围环境变化,最大程度地减少眼外伤的损害。

上海市眼病防治中心眼科 杨帆(主治医师)

急救溺水者方法要得当

溺水是夏季常见的意外伤害。当意外发生后,急救刻不容缓,要立刻进行以下步骤:

迅速救人上岸 最好从背部将落水者的头部托起,或从上方拉起落水者,使其面部露出水面,然后将其拖上岸。

清除口鼻堵塞物 让溺水者头朝下,掰开其牙齿,用手指清除其口腔和鼻腔内的杂物。

倒出呼吸道内的积水 救人者采取半跪姿势,顶住溺水者的腹部,让溺水者头朝下,并拍打其背部。

人工呼吸 对呼吸及心跳微弱的溺水者,应该迅速进行人工呼吸,同时做胸外心脏按压。在此过程中,如果溺水者发生呕吐,救援者应将其头偏向一侧,用手指或布擦去呕吐物。

脱下外套 如果溺水者身上穿着外套,要及时脱下,湿漉漉的外套会带走身体热能,产生低温伤害。

上海市闵行区医疗急救中心 姚逸璇

“万能皮肤药”并非人人适用

夏季皮肤病高发,炉甘石洗剂作为一种常见的皮肤外用,因其适用范围广泛,被人们称为“万能皮肤药”。

炉甘石洗剂可用于治疗日晒伤、日光性皮炎、荨麻疹、虫咬皮炎、接触性皮炎、痱子等皮肤疾病。

但是,并非所有患者都适合使用炉甘石洗剂。某些患者涂抹后,会出现皮肤过敏、烧灼感、红肿、皮疹、皮肤发红等症状。此外,当皮肤出现破损时也不能使用,否则容易造成感染,加重症状。

谢铮铮



上海市健康教育协会

Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办

三个方法 自查膀胱健康

膀胱位于人体的下腹部、耻骨联合的后方,它就像一个中空的水囊,具有储存和排泄尿液的功能。正常成年人的膀胱容量为 300~500 毫升。

许多人有憋尿的坏习惯,每当有尿意时还想再坚持一会儿。殊不知,膀胱如果长期处于过度充盈的状态,非常容易发生功能异常或早衰,就像一个过度膨胀的皮球,时间久了就会失去弹性,甚至损坏。

日常生活中,可以通过以下三个方法观察膀胱的健康程度:

观尿色 正常的尿液呈淡黄色,尿色会随着饮水量的增减而变浅变深。若出现尿色异常,如呈现红色、茶色、酱油色、褐色等,均需及时就医。

计尿量 一个健康的成年人每 24 小时的平均尿量为 1500 毫升左右,受饮水量、出汗等影响,总尿量在 1000~2000 毫升波动。若 24 小时总尿量大于 2500 毫升为多尿,小于 400 毫升且大于等于 100 毫升为少尿,小于 100 毫升为无尿,均需引起重视并及时就医。

刷牙方式不当 易致楔状缺损

刷牙也会造成牙齿疾病?很多人一定会觉得不可思议,而楔状缺损就是由刷牙方式不正确引起的。

楔状缺损是一种牙体硬组织的慢性损害性疾病,常发生于牙齿的唇颊面部位。其表现为牙齿出现缺口,口小底大呈“V”字形。由于缺口外形酷似木匠用的楔子,所以被称为“楔状缺损”。

当缺口较小时,患者一般没有明显不适。随着病情发展,缺口逐步加深,患者的症状就会愈发明显。遇到冷

热酸甜的刺激会出现强烈的酸痛感,甚至造成牙髓炎、根尖周病、牙体折断等情况。

楔状缺损主要与刷牙方式不当有关,不少人喜欢将牙刷横着刷。可以想象,横着刷牙时,牙刷就像一把锯子,在牙齿表面反复拉锯,久而久之,再坚硬的牙齿也会留下深深的缺口。

想要预防楔状缺损,首先要学会正确的刷牙方式,比如刷牙的方向应根据牙齿的生长方向进行,上方的牙



齿往下刷,下方的牙齿往上刷,切勿随心所欲。其次,应当选择软毛牙刷,太硬的牙刷更容易损伤牙齿与牙龈。最后,日常应避免经常食用较硬的食物。

上海市徐汇区牙病防治所 赵婧

暑假游玩 这些“网红”项目暗藏危险

海盗船、大摆锤、过山车、旋转飞椅、水上跳楼机……暑假期间,不少人特别是小朋友会去游乐场打卡体验一些刺激的“网红”项目,其实不少游乐项目在带来感官刺激、身心愉悦的同时,也潜藏着一定的健康危险。

现在游乐园的很多大型设备都以

高速失重为特点,可能会导致脑部异常充血,有损害健康的风险。建议 14 岁以下的孩子应慎重选择过山车等以高速为特点的大型游乐设施,因为孩子的头颈非常脆弱,坐过山车时,头部在强烈的冲击力下左摇右晃,颈动脉和颈部肌肉很容易撕裂。

读懂肝功能检查指标

7 月 28 日是第 13 个“世界肝炎日”。进行肝功能检查时,一些专业术语是否令你一头雾水?不妨了解一下其中的关键指标,读懂身体的“健康信号”。

丙氨酸氨基转移酶升高 多见于肝胆疾病如病毒性肝炎、肝癌、肝硬化活动期、中毒性肝炎、脂肪肝、胆结石、胆管炎、胆囊炎等;亦有可能发生于心血管病疾病如心肌梗死、心肌炎、心功能

不全造成的肝淤血、脑出血等疾病。

谷草转氨酶升高 急性肝炎、药物中毒性肝坏死、肝癌、肝硬化、慢性肝炎、心肌炎、胸膜炎、肾炎及肺炎都有可能造成该指标升高。

胆红素 常见于肝炎、阻塞性黄疸、肝硬化、新生儿病理性黄疸、胆石症、胰头癌、溶血性黄疸等疾病。

白蛋白 其指标高低反映肝脏合成代谢功能和储备功能,也是评估肝

硬化严重程度及判断预后的指标。若白蛋白指标持续下降,提示肝细胞坏死进行性加重,需要引起注意。

碱性磷酸酶降低 与重症慢性肾炎、甲状腺机能不全、贫血等有关。

碱性磷酸酶升高 常见于骨骼疾病如佝偻病、软骨病、骨恶性肿瘤、恶性肿瘤骨转移等。肝胆疾病如肝外胆道阻塞、肝癌、肝硬化、毛细胆管性肝炎等也会造成该指标升高。

复旦大学附属华山医院 感染病科 李发红

看病前想好跟医生怎么说

病人要在短短的几分钟时间里,快速又准确地向医生陈述自己的病情,还真需要事前做好功课。

首先,要告诉医生自己近期最痛苦的、最影响生活的症状。这种讲述最好不要超过一分钟,之后只要根据医生的提问如实回答就行。

例如头痛,头痛从什么时候开始?是忽然发生还是逐步明显?刚开始发生时的状态如何?头痛剧烈的程度如何?发作是间歇的还是阵阵的?是一直疼痛还是越来越痛?头痛的具体部位、最痛的部位、发作时有没有牵涉到其他部位等。此外,头痛在何种情况下可以减轻?有没有用过止痛剂等?尽量在短时间内将自己的症状清晰地告知医生。

其次,要尽可能科学表述事实。对于医生的提问,特别是有“多少”这样的关键词的提问,请尽量用数字回答。例如“我发烧高到 39 摄氏度”“我嗓子疼了两天”。

另外,如果之前有过就诊经历,请把病历和检查结果拿给医生看,让医生从中获取有用的信息。如果有家族遗传病史,或是药物过敏史,千万不要隐瞒,这有利于医生开药方。

医生会根据自己的专业经验向病人进一步询问,病人应该如实回答,既不能为了引起医生的重视而夸大病情,也不能为了某些顾虑而掩盖病情。

上海市杨浦区中心医院普外科 林谋斌(主任医师)

热疗虽好 适量为宜

近期,一些城市的广场上,跳广场舞的阿姨们不再翩翩起舞,而是选择躺在铺满鹅卵石的地面上进行“热疗”。这种做法真的有保障作用吗?

中医认为,热疗能温通经脉、行气活血、消瘀散结、调理阴阳平衡、扶正祛邪。适当地晒太阳对身体确实有好处,夏季白天温度很高,适量出汗能够起到排出体内寒气的作用。但是,一定要注意气温与日晒的时长。在高温下很容易晒伤皮肤,时间久了,还容易引起热射病、皮肤癌等疾病。

值得注意的是,在鹅卵石上进行热疗,对虚寒体质的患者仅仅只是起到辅助治疗作用,并不能作为治疗的首选。

张永海

食物里的免疫“卫士”

益生元有助于维持肠道中微生物的数量,提高人体免疫力。美国的一项研究发现,洋葱、韭菜、大蒜每克含有 100~240 毫克益生元,都是益生元含量较多的食物,专家指出,成年人每天摄入 5 克益生元,即可达到身体所需。

此外,益生元不仅能够提升免疫力,还有助于消化食物。

亚运