

# 健康平安度苦夏 请收下这份防病提示

夏季气候湿热,适合细菌、病毒等繁殖。肠道传染病、呼吸道传染病高发,而蚊虫等病媒生物活动也较为频繁。为提升市民防病意识,上海市爱国卫生运动委员会给出三个重点提示。

## 警惕“蚊虫危机”

每年夏季,蚊子总不“缺席”,被它叮咬后,痒在身,烦在心。然而,蚊子的危害可远不止于此。被伊蚊叮咬可能感染登革热,登革热的传播途径主要是由“病人-伊蚊-其他人”。一旦感染登革热,多会出现高热、头痛、关节痛、皮疹等症状,严重时可能导致出血或休克。

因此,“防蚊灭蚊”在生活中就变得至关重要。想要有效抵御蚊子的“骚扰”、远离相关疾病,日常需要注意环境清洁,除积水、勤打扫;做好居室防护,安装纱门纱窗,正确使用灭蚊工具;加强个人防护,外出尽量穿浅色长袖衣裤,涂抹环保型驱蚊剂;被蚊虫叮咬后,若出现发热、头痛、呕吐等症时应及时就医。

## 谨防“多病偷袭”

夏季是肠道传染病高发季节,建议日常做饭前后要洗手;定期对餐具进行消毒;处理食品时保持清洁、生熟分开,肉蛋类烧熟煮透;少吃

或不吃剩饭剩菜,食用之前应彻底加热;生吃瓜果要洗净,不吃不洁、腐败变质的食物。

同时,也要警惕呼吸道感染疾病,尤其是由百日咳杆菌引起的急性呼吸道感染。若出现阵发性、痉挛性的咳嗽,且呼吸时伴有鸡鸣样的声音,要引起警惕并及时就医,配合医生进行规范治疗。

植物的花粉在夏季传播频繁,此时也是过敏性疾病高发的季节。过敏体质者可能会出现花粉过敏症状,如打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒等,要注意做好防护,减少户外活动,外出时可佩戴口罩。

## 避免“高温考验”

夏季要多关注天气情况,及时了解高温预警信息,合理安排外出时间,尽量避免在炎热时段外出或进行剧烈活动。如果外出,应当做好防晒准备,建议穿着轻薄、透气、浅色的衣物,同时佩戴防晒帽、太阳镜或打遮阳伞,这样可以减少阳光直射。

使用空调时,应合理调整温度。尽量保证室内外温差不过大,避免贪凉感冒。定期开窗通风,保证空气流通。

上海市健康教育协会 供稿

马大姐是一位办公室文员,平时工作都是对着电脑,经常感到眼睛干涩、有异物感,尤其到了下午,畏光、流泪等症状更加明显。到医院详细检查后发现,她的泪膜破裂时间仅为4秒,睑板腺缺失大于2/3。医生告诉她,这些症状都是由干眼症导致的。

有人会问,什么是干眼症?有什么危害?其症状仅仅是眼睛干涩吗?

其实,干眼症是由多种因素引起的慢性眼表疾病,由于泪液的质、量及动力学异常,导致泪膜不稳定或眼表微环境失衡,可伴有眼表炎症反应、组

织损伤及神经异常,造成眼部多种不适症状和(或)视功能障碍。除了会导致眼部干涩和异物感,还会导致眼部有烧灼感、痒感、畏光,同时伴有充血、刺痛、视力波动、眼疲劳以及出现黏丝状分泌物。

值得注意的是,干眼症是一种眼部慢性疾病,需要长期正规的治疗。通常有以下几种治疗方法:

消除诱因。应避免长时间使用电脑和手机,少接触空调及烟尘环境等

## 科学防治干眼 享受“睛”彩人生

干眼诱因。

泪液成分的替代治疗。应用人工泪液或自体血清,严重患者应尽量使用不含防腐剂的人工泪液。为了延长泪液在眼表的停留时间,可配戴湿房镜、硅胶眼罩、治疗性角膜接触镜等。

抗炎治疗。包括非甾体类消炎药、激素及免疫抑制剂等。

物理治疗。适用于睑板腺功能障碍导致的干眼患者,包括雾化治疗(SPA 疗法)、强脉冲激光治疗(OPT

疗法)。

经过眼部超声波雾化熏蒸配合睑板腺的按摩治疗后,马大姐眼部的干涩、异物感有了明显好转。

同时,医生又给她配了人工泪液滴眼,并建议她进行热敷并且需要保持房间的湿度。不久之后,她的干眼症症状明显改善,生活与工作也恢复如常。

上海市杨浦区中心医院 陈轶卉(主任医师) 陈沛霖

## 恼人白蚁 应对有招

近日,漫天飞舞的白蚁给市民生活带来了极大的困扰,它们不仅会损坏家中木制品,还会传播细菌。采用以下方法,能够预防白蚁侵扰。

**安装纱窗** 3-6月为白蚁繁殖期,在闷热天的傍晚,下雨前,白蚁喜欢集体飞出来交配繁殖。这时要赶紧关门、关窗、关掉对白蚁有强吸引力的大灯,包括日光灯、吊灯等。家里最好装纱窗,既可以防白蚁,又可以防蚊子。

**保持通风干燥** 一般情况下,白蚁更容易入侵接地受潮的木构件。采取通风、干燥、除湿等措施可降低室内湿度,营造白蚁不喜爱的生存环境,不仅可以减少白蚁,还可以减少尘螨等问题。

**清除诱集白蚁的物品** 室外尽量不要堆集枯枝、废弃物或建筑木材,室内楼梯及阴暗角落不堆放杂物,清除诱集白蚁的木料及木纤维制品。

上海市疾病预防控制中心 供稿

## 针灸也可助戒烟

你知道吗,中医针灸也能助戒烟。其以“循经络、取穴道”的操作方法为特点,产生生津补气、化痰和络、镇静安神等功效,达到调节全身气机、平衡脏腑阴阳的目的,进而起到戒烟的效果。

针灸戒烟常取手部太阴肺经、手部阳明大肠经、足部阳明胃经、足部太阴脾经等穴位,针灸这些穴位可以起到清热解毒、化痰止咳、益气养阴等功效。

经过针灸治疗后,抽烟者对烟味的口感会产生变化,由原先吸烟时的欣快、轻松、兴奋感,变成口中发干、苦涩,还会出现恶心、咳嗽。

另外,针灸后可以促进人体释放内源性阿片样物质(比如脑啡肽、内啡肽等),这些物质能够帮助他们舒缓



图 IC

神经,并逐步阻断吸烟者对香烟的依赖性、改善戒断症状、防止复吸。

瑞金医院卢湾分院中医科 高金赢(主治医师)

## “机器蠕虫”可清除大脑血栓

目前,中风患者的疏通血管手术完全靠人工操作,通常在腹股沟动脉插入一根细丝,通过荧光镜引导,把细丝一直插入大脑,消除阻塞、疏通血管。这种手术相当于在大脑中穿针引线,如被

卡住,导致摩擦,血管就会受到损害。

最近,美国麻省理工学院研究人员发明了一种超细线,像蠕虫一样在大脑血管网中慢慢爬行,发现病灶时会及时采取措施,故名“机器蠕虫”。

“机器蠕虫”采用磁驱动材料,外面包有一层水凝胶,转动起来非常润滑,无摩擦。导线由软质镍钛合金制成,也称镍钛诺,直径仅为0.6毫米,具有记忆功能。 据 环球网

## 眼镜与健康

### 裸眼视力和近视度数是什么关系?

视力是指视网膜分辨影像的能力。裸眼视力就是在未矫正的情况下双眼的视力水平。近视度数是依据眼睛的屈光度判断的,需要在医院进行专门检查才能判定。简而言之,虽然一般情况下裸眼视力越差近视度数越高,但两者的概念并不一致。很多人在体检的时候,往往会根据视力检查的标准判断近视程度,但实际上裸眼视力和近视度数并没有必然的关系。

裸眼视力不止和生理情况相关。眼轴长度变化会造成裸眼视力下降,

但是眼睛疲惫、视力测试的时候心理压力等等因素,也会造成裸眼视力下降。有些人短时间内多次测试裸眼视力,可能会发现其裸眼视力有差别,这说明裸眼视力其实并不稳定。而近视度数(屈光度)是一个非常标准的生理学概念,屈光度可以被准确判断,且短时间内屈光度变化非常小。

近视度数相同,视力水平为什么不同?虽然同一个人在相同的时期度数越高,视力就越差,但视力和近视度数并不成比例关系。近视患者中有的

近视度数200度,测裸眼视力0.2,有的近视500度,测裸眼视力也会是0.2;还会出现近视300度,测得的裸眼视力可能是0.5,也有可能是0.2的情况,所以,这只是一个检查标准。

在眼球内部决定视力的因素中,眼轴时主要因素,但并不是全部因素,视网膜的发育滞后、晶状体的弹性、睫状肌的韧性、角膜的曲率、前房的压力、眼外肌的韧性、大脑成像反射系统等也是出现视力差异的重要因素。而这些因素存在个体差异,因此

也会出现屈光度相同,视力却不一样的现象。

当睡眠充足、眼睛状态较好的时候,裸眼视力会有所提高;而当用眼时间过长、调节痉挛时,裸眼视力又会变差一些。也就是说裸眼视力并非固定不变的。所以我们在日常生活中要控制用眼量,注意读写姿势,不挑食,合理保护好眼睛,避免近视度数加深。

**茂昌®眼镜 特约专栏**  
地址:南京东路762号 服务热线:63223839

## 遗失声明

上海市浦东新区高桥镇阳明花园广场业委会(业主大会代码:1510472010)遗失业主大会章一枚,主任、副主任章二枚,财务章一枚,特此声明。

## 「医疗美容」生活美容

近年来,“医疗美容”受到不少人的青睐,他们希望通过整容整形提升“颜值”。不过,市场上的“医疗美容”项目五花八门,一不小心就会掉进“陷阱”,甚至花了“医疗美容”的费用,只做了“生活美容”项目。教你几个方法,可以区分两者的不同。

**区分美容概念** “医疗美容”是运用手术、药物、医疗器械,以及其他具有创伤性或者侵入性的医学技术方法,对人的容貌和人体各部位形态进行修复与再塑,达到美化改善容貌、体形的目的。其常规项目包括激光、光电类治疗、美容物理治疗等。

而“生活美容”,为消费者提供人体表面无创伤性、非侵入性的皮肤清洁、皮肤保养、化妆修饰等服务。常规项目包括皮肤护理、面部护理、美体塑形、水疗、形象设计等。

**识别产品及设备** “医疗美容”可使用符合国家标准各类药物、手术手段(包括外科手术、激光等治疗),以及符合国家标准各类医疗器械,如激光、光子治疗设备等。“生活美容”进行的项目仅能使用符合国家标准各类化妆品、保健品等,以及运动与按摩器材等。

**看清服务资质** 医疗美容机构应取得《医疗机构执业许可证》或者备案证明,其本质是“医疗”,必须按照医疗机构管理规定进行管理。而生活美容机构,则需提供《营业执照》和《公共场所卫生许可证》,其属于非医疗机构,不得开展医疗美容项目。如各类美容美发店、美容院(中心)、养生馆、美甲美睫店等。

浦东新区卫生健康委监督所 供稿