

天气炎热 当心疾病来袭

本报见习记者 韩蕾



贪生贪凉 当心病从口入

昨日早上,一位小伙子来到了信阳职业技术学院附属医院的急诊科就医,经医生检查,他患上了急性肠胃炎,同时还出现了阑尾炎的症状。

据了解,头一天晚上,该小伙儿和朋友一起在路边的大排档吃饭,这期间还饮用了不少冰镇啤酒,晚上回到家后就出现恶心、呕吐、腹痛的症状。快到天亮的时候,身体越来越不舒服,就赶紧和家人一起赶往医院了。

该院急诊科主任朱桂华告诉记者,急性肠胃炎是夏天急诊科最常见的一种消化道疾病,入夏以来,该院急诊科已经接诊了100多例急性肠胃炎的病人,起病原因大多是由

于食用带有细菌或者毒素的食物,如变质、腐败、受污染的主副食等引起的。

而且,不少人都认为把食物放到冰箱里面就像放进了“保险箱”,朱桂华医生告诉记者,因为冰箱不可能完全抑制微生物生长,有些人往往就是吃了久置在冰箱里的食物而引起的急性肠胃炎,所以冰箱里的食物最好三两天内处理完。

俗话说,病从口入。预防夏季常见疾病首先要管好自己的嘴,加强饮食卫生安全意识,避免食用腐败变质的食物瓜果,避免暴饮暴食和过量饮用冷饮。如果出现不适,需要及时到医院进行治疗,以免耽误救治时间,出现其他严重并发症。



防范当先 这些病例 请引以为戒

“前段时间我们急诊科接诊了这样一例病人。”朱桂华对记者说,有位老年男性患者,到外地走完亲戚后,独自一人坐火车回来,路上一天一夜都没喝水,回到信阳后出现语言不清,一侧肢体麻木无力的症状,到医院检查后才发现患上了脑梗塞,也就是俗称的中风。

天气炎热,容易出汗,而老年人体内的水分比年轻人要少,加上生理反应迟钝,容易在夏天出现脱水,而脱水会使血液黏稠,这对患有高血压或者心脑血管等病的老年人来说无疑是火上浇油,中风的概率自然会增高。

“所以老年人在夏天要注意补充水分,做到不渴也要常喝水,如出现头昏、半身麻木无力等中风先兆,要及时前往医院治疗。”朱桂华说。

中暑也是夏季不可忽视的问题。入夏以来,朱桂华医生所在的急诊科已经接诊了4例中暑比较严重的患者。中暑的主要原因有高温环境、烈日下暴晒;睡眠不足,过度疲劳;大量出汗,水分补充不足等原因,有时气温虽未达到高温,但由于湿度较高和通风不良,同样可发生中暑。

预防中暑要从根本上改善劳动和居住条件,隔离热源,尤其是从事户外作业的劳动者,更要注意降低工作环境的温度,调整作息时间,多补充含盐量为0.3%的清凉饮料。发现有人中暑要及时让其脱离高温环境,然后将其置于通风阴凉处,安静休息,口服人丹、藿香正气水、十滴水等,重症患者要迅速到医院抢救治疗。

此外,夏天到了,还需要注意预防毒虫叮咬。“我市较常见的主要是蜈蚣蜇伤,常见于夜晚穿拖鞋行走于草地或者花园中的人群,被马蜂蜇伤的也有,这不,我们科刚刚就接诊了一例。”朱桂华说。

在急诊科旁边的病房里,记者见到了这位被马蜂蜇伤的患者,伤口在脚踝处,不大,身上则因为过敏出现了红疹,因为气喘胸闷,还在吸氧。该病患告诉记者,他是周边郊区的,在打理茶园的时候不小心被马蜂蜇伤的,就赶紧到医院来就医了。

如被蜈蚣或者蜜蜂等毒虫叮咬,不要慌张,用弱碱性溶液,如肥皂水冲洗伤口,若伤口里留有毒刺,应先挑出,一般不用碘酒、酒精等消毒、擦拭伤口。“被马蜂蛰上后,要用润酸性溶液,比如说醋,来清洗伤口,处理之后如果身体还不舒服,就要前往医院就诊。”朱桂华医生说。

气温升高 食源性疾病进入高发期

夏季气温高,湿度大,适合微生物繁殖,所以食物很容易腐败,再加上蚊蝇叮爬,污染食物,一旦吃了被病菌或病毒毒素污染的食物,就可能引起食物中毒。为此,市食品卫生监督所相关工作人员建议,市民应加强食品安全的意识,提前防范。

居民在购买食品时要注意辨别出厂日期和有效期,不要买路边摊出售的自制熟食、凉拌菜、豆制品。不吃过期、无标识、包装破损的食品。更不要吃放置时间超过4小时的盒饭。

日常做饭时尽量本着吃多少做多少的原则,不剩饭菜,没吃完的饭菜要及时包上保鲜膜放在冰箱里冷藏,防止食物在冰箱里交叉感染。外出就餐时,尽量多点热菜少点凉菜,吃剩下的蔬菜也不宜打包。如果要举办婚宴,

生日宴等较大的宴会,要选择有足够接待能力的饭店,因为在开席前就需要把一些食材做成成品或者半成品,如果没有相应的保存食物的条件,食物则很容易变质。

居民在购买蔬菜时最好去正规市场购买,如蔬菜可食部分有损伤或者被虫蛀虫,应去掉这些部位。在使用前可将其浸泡在清水中20分钟到30分钟,或者用专用洗涤剂清洗,谨防残留在蔬菜上的农药使人中毒。

同时,市食品卫生监督所还提醒广大市民,防范食品安全,也可以掌握一些小知识,比如,四季豆、黄花菜等煮熟之后方能食用,豆浆要煮熟才能喝等。此外,注意饮水卫生,不吃太多冷饮,劳逸结合,养成经常通风的健康生活方式,均有利于预防夏季疾病的发生。

