

夏日,当心“泳池危机”

在炎热的夏天,如果能在清凉的泳池里泡上一个下午,那自然是又清凉又能锻炼身体,特别是正在放假的学生,更是把泳池当成了避暑胜地。

但是一些游泳引发的疾病,也正在逼近市民,特别是由于在泳池里的时间过长,更加剧了这些疾病的传播,红眼病、中耳炎、鼻窦炎和接触性皮肤病都成了人们夏日防病的重中之重。

文/星华



预防“兔子眼”,泳镜最有效

在泳池里得的最多的疾病要属急性结膜炎,就是人们常说的红眼病。若下水游泳后出现眼睛发痒、发红、流泪等症状,很可能是染上了急性结膜炎。健康的眼睛如果接触了病人眼屎或眼泪污染过的东西,如毛巾、手帕、脸盆、书、玩具或门把手、钱币等,就有可能被传染,在几小时后或1—2天内发病。

夏季是红眼病的高发期,但得了红眼病并不可怕,关键是要做好隔离清洁工作。

红眼病有较高的传染性,如果得了红眼病最好在家隔离,家里人也要分开洗脸水、脸盆、毛巾、手帕,最好病人单独使用一个水龙头,从源头上切断传染源。病人的用具、毛巾要消毒。尽量少到公共场所去,以免传染给他人。

如果已经证实患有红眼病,最好自觉不要去游泳池。红眼病病人到游泳池游泳,不仅可能把病毒传播给别人,也会使自己重复感染,使病情加重。

防治小招:游泳时最好戴防水眼镜,若游泳后感觉眼睛不适,可在眼睛里点一些氯霉素眼药水进行预防,注意不要用手揉眼或用不清

洁的毛巾擦眼睛。

儿童中耳炎最容易被忽视

在游泳当中,难免会遇到耳朵进水的情况,特别是孩子们经常会因为贪玩而长时间浸泡水中,长时间玩水容易引起中耳炎。很多人即使戴了耳塞,还是无法完全避免耳朵进水。水进入耳朵后会使得耳屎膨胀,导致发炎。若游泳后出现耳朵疼痛,甚至发烧、流脓,很可能是中耳炎发生的表现。

有的孩子年龄偏小,即使耳朵进水引起疼痛也不会及时告诉家长,加上耳朵内部炎症不能被直接观察到,致使耳病很难被大人发现,从而延误治疗。

防治小招:如果不慎让水流进外耳道,可站在地面,头偏向一侧,过一会儿,水就会自然流出来了,切忌用力在耳道内盲目乱挖,容易引起发炎。

别把鼻窦炎当成普通感冒

有些初学游泳的人,在闷水的时候会不自

觉地吸气,导致呛水,水呛到鼻子里,也会进入鼻窦处,如果反复刺激会使鼻窦发炎。

鼻窦炎与感冒的症状有诸多相似之处,都会出现头痛、鼻塞、流鼻涕等症状,鼻窦炎前期极易被误当成感冒治疗。感冒除了上述症状外,还会有明显的咳嗽、咽喉痛、全身无力等症状,而鼻窦炎的症状主要集中表现在鼻部。

防治小招:如鼻腔进水,可轻轻擤鼻涕,再将头偏向左右各2—3分钟,使鼻窦里的水流出来,再滴几滴鼻炎药水,重者口服抗生素。

游完泳清洁很关键

游完泳之后,如果不重视最后的清洁工作,一些过敏性体质的人很容易引起过敏性皮炎,四肢或全身皮肤出现红色丘疹、斑丘疹,或水疱,奇痒,儿童重者可伴有发热。如果在游泳结束后没有彻底清洁皮肤,在太阳下晒,更容易引起皮炎。

防治小招:到正规游泳场所游泳,在游泳结束时,彻底清洁全身,最好用沐浴露和洗发水把身体和头发洗干净。

如何解读体检报告?

嘉宾:许秋芳 苏州市立医院检验医学中心副主任、主任技师

在忙碌的生活节奏中,人们常常忽视了健康的重要性,直到小毛病积累成大问题,才恍然大悟原来健康是首要之务。现代医学证明,很多疾病在早期阶段便能被发现并得到有效控制,而体检就是一把打开健康大门的钥匙。你是否定期体检了?如何正确解读报告上的箭头和数据呢?

血糖:升高(↑)提示高血糖,可能为糖尿病或胰岛素抵抗;降低(↓)提示低血糖,可能为胰岛素过量、饥饿或某些内分泌疾病。

总胆固醇:升高(↑)增加心血管疾病风

险;降低(↓)提示营养不良或吸收不良。

甘油三酯:升高(↑)与高脂饮食、肥胖、糖尿病有关;降低(↓)较少见,可能为营养不良。

肌酐:升高(↑)提示肾功能不全、脱水或药物影响;降低(↓)较少见,可能为肌肉减少。

AST和ALT:升高(↑)提示肝细胞损伤,可能为肝炎、肝硬化、药物或酒精损伤。

血常规标准主要包括:

白细胞计数:升高(↑)提示感染、炎症、白血病;降低(↓)提示免疫功能低下、骨髓抑制。

血红蛋白(Hb):升高(↑)提示脱水、红细

胞增多症;降低(↓)提示贫血、出血。

血小板计数:升高(↑)提示炎症、骨髓增殖性疾病;降低(↓)提示出血风险、再生障碍性贫血。

结果需结合临床症状、病史及其他检测,由医生综合评估。

《天天健康 周刊有约》

电视播出平台(每周一、三、五)

首播:当日 19:30(电影娱乐频道)

重播:当日 22:15(文化生活频道)

次日 10:37(新闻综合频道)

次日 17:02(社会经济频道)

次日 16:23(生活资讯频道)

广播播出:FM91.1 每周一至周五 9:00