

夏季心脑血管病患者须知

内一科副主任 王道伟

炎热的夏季即将到来，大量排汗，水分流失多，会使人体血液黏度上升，血液循环受阻，容易诱发冠心病、心肌梗死、脑血栓等心脑血管疾病。要安全地度过炎炎夏日，心脑血管患者要做到以下几点：

1、动静适宜

活动应在凉爽时进行，切忌在烈日下锻炼身体。活动强度要适量，时间不宜太长，防止心肌缺血发作；当天气闷热、空气相对湿度较大时，应减少户外活动。

2、注意补水

在室外活动或劳动时，应戴遮阳帽并备足水。注意及时补水，防止因周围血管扩张、血容量不足使得冠状动脉供血减少、心肌缺血而诱发心绞痛。脑血管患者发病死亡原因与出汗过多、未及时喝水、血液浓缩有关，所以患者要多喝凉开水，及时补充水分，喝水量以达到每日尿量 1500 毫升为准。

3、起居有序

由于暑热，夜间入睡较晚，早晨不宜过早起床，中午要适当休息，以补充睡眠不足。在炎热夏季一定要安排适当时间午睡，即使是短暂小憩，也会使身体得到舒缓，身体组织缺氧状态得以改善。

4、饮食宜清淡

夏季，人的消化道功能减退，食欲下降，应多吃一些新鲜蔬菜、水果等，尽量少吃过于油腻或高脂肪食物。饭菜不宜过咸，那会使血压升高。

5、正确用药

在专科医生的指导下正确用药，可以少量自备急救药品。要保持稳定的情绪，心胸要开阔，生活要规律，保持良好心态，养成健康的生活行为习惯。一旦心血管疾病症状发作，千万不要硬撑，应及时到医院就诊。



痱子的预防和护理

妇产科护士长 陈宝霞

炎热的夏季即将来临，婴儿保健首当其冲的问题是痱子的预防。因为天气炎热，皮肤汗腺分泌功能加强，排汗增多，当汗液排出受阻，如遇冷刺激及皮肤受压时，使汗腺孔闭塞，引起汗腺发炎，于是在宝宝的皮肤上可见到密集的小丘疹，周围红晕，局部有灼热，宝宝常因此而烦躁、哭闹。痱子常见的发生部位有头部、颈部、胸背部，肥胖的宝宝更易发生。痱子的预防应注意以下几个方面。

- 1、保持皮肤清洁、干燥。出汗多时，应注意保持汗腺排出通畅，应勤洗澡，勤更衣，洗澡水以温热为宜，切忌用冷水为宝宝洗脸、擦身。宝宝的衣服，质地应柔软、透气性好。并注意常更换卧位，防止皮肤受压。
- 2、合理户外活动。夏季早晚空气凉爽时，应多带宝宝到户外活动，增加皮肤与新鲜空气接触的时间，可有效地预防痱子的发生。
- 3、室内温、湿度适宜。室内温度应控制在 25 ~ 26℃，相对湿度在 50 ~ 65%。
- 4、天气炎热时，应减少活动量，并保持宝宝心情平静，如避免哭闹等，以减少出汗。
- 5、每天用温水及中性皂液沐浴 1 次，睡前用温水冲洗 1 次，然后涂上爽身粉。
- 6、若已有痱子，可在身上扑一些爽身粉或涂抹氧化锌软膏等，以减轻局部刺激症状，避免用热水或碱性肥皂洗澡，以免使症状加重。



佩戴



有讲究

眼科主治医师 苗德胜

美瞳是带花纹和颜色、有美容效果的隐形眼镜。最早出现在韩国，最初是明星登台表演时用来美化眼睛。它属于三级医疗器械，被纳入医疗器械监管范畴。美瞳是在普通隐形眼镜的基础上，采用“三明治”技术，中间夹了一层色素层，使瞳孔外观颜色可以随意变化，让美瞳极具吸引力。

普通隐形眼镜与美瞳的区别：隐形眼镜是有度数的，有视力矫正作用。美瞳是平光的，是以年轻女性追求时尚、个性而佩戴。美瞳直径约 14 ~ 20mm，普通隐形眼镜为 12 ~ 15mm。现在也有了带近视度数的美瞳，约 0 ~ 1000° 范围。

●佩戴美瞳的注意事项：

一定要选用正规厂商生产的合格产品，如强生、博士伦，不可在网上随意购买。佩戴美瞳需要专业医生检测视力、验光，检查是否有角、结膜炎等疾病。美瞳的佩戴及保存都需要特别注意卫生条件，佩戴时小心轻柔，镜片需要经常清洗。

●佩戴美瞳的不良反应：

- 1、彩色镜片的透氧和抗蛋白能力较一般镜片差，角膜易因接触不到空气而缺氧，长期使用易导致角膜炎，甚至发展为角膜溃疡、穿孔。所以一旦发现眼红、干涩等不适，应马上停止佩戴，及时到医院诊治。
- 2、佩戴后有视野缩小的感觉，因美瞳染色部分透光性差，镜片中心光圈是固定的，尤其是在夜间瞳孔放大，如超出中心光圈会产生眩光，影响视力。所以夜间戴美瞳开车危险性大。

一、要做到“戒怒戒躁”，切忌大喜大怒。

要保持精神安静，情志开怀，心情舒畅，安闲自乐，笑口常开。夏季可多做偏静的文体活动如绘画、钓鱼、书法、下棋、种花等。食用茯苓、麦冬、小枣、莲子、百合等，都能起到养心安神的作用。

二、要注意不可过度出汗，运动后要适当饮温水，补充体液。

夏天人们容易出汗，中医认为“汗为心之液”，血汗同源，汗多易伤心之阴阳。加之夏天温度高，体表的血量分布多，容易导致老年人出现心脑血管缺血等症，所以夏季要注意不可过度出汗。但是该出汗时则要适量出汗，可选择相对平和的运动如太极拳、太极剑、散步、慢跑等。

三、心分阴阳，既要养“心阳”又要养“心阴”。

心气虚指心脏功能减弱，表现为心慌、胸闷气短、活动后加重，并伴有出汗。如不注意保养，发展为心阳虚就会出现心慌、气喘加重，畏寒、肢冷、胸痛憋气、面色发白等。有心气虚或心阳虚症状的人，夏天尤其应该避免多出汗，以免伤了心阳。可用人参、西洋参泡水饮用，或服生脉饮口服液。心阴虚则指心阴血不足，可造成部分心血虚的症状。



夏日养生

心阴虚的主要特点是阴虚阳亢，表现为五心烦热、咽干失眠、心慌等。心阴虚者需要注意少劳累、少出汗、多吃养心阴之品，如西洋参、麦冬或银耳莲子羹等。

四、要睡眠充足。

夏天老年人易产生生理及心理上的疲困，无精打采，只想在床上躺着，不想吃饭和参加社会活动。碰到这样的情况，老人应走出户外，多和人交往，去旅游或到公园赏景，变“苦夏”为享受夏天。

五、衣食适宜。

不要吃刚从冰箱中取出来的食物。因为人的胃肠温度一般在 36℃ 左右，刚从冰箱里取出来的食物约 2 ~ 8℃，肠胃受到强烈的低温刺激易导致腹泻。初夏到来，日夜温差仍较大，早晚要适当添衣。（信息科 高 颖 供稿）

婴儿湿疹是婴儿时期常见的一种皮肤病，属于变态反应性（或称为过敏性）疾病，至于确切的病因有时很难找到。婴儿湿疹的发病原因比较复杂，遗传、免疫、环境和皮肤屏障功能的缺陷都是引起发病的重要原因。应激、过敏原、微生物、自身抗原和物理化学刺激等则可诱发或加重本病。诱发因素主要包括以下几种：

- (1) 对母乳里蛋白质或对奶、肉、鱼、虾、蛋等食物过敏。
- (2) 过量喂养而致消化不良。
- (3) 吃糖过多，造成肠内异常发酵。
- (4) 肠寄生虫。
- (5) 强光照射。
- (6) 肥皂、化妆品、皮毛细纤、花粉、油漆的刺激。
- (7) 乳母接触致敏因素或吃了某些食品，通过乳汁影响婴儿。
- (8) 湿疹也有遗传倾向。

通常把婴儿湿疹称为“奶癣”，如果用治疗“癣”的药物来治疗婴儿湿疹，病情会加重。婴儿湿疹最早见于 1~3 个月的婴儿，大多发生在面颊、额部、眉间和头部，严重者也可发展至躯干和四肢。婴儿往往瘙痒剧烈，病情时好时坏，反复发作，影响婴儿的食欲和睡眠。

婴儿湿疹的预防和治疗主要包括避免皮肤受到物理、化学刺激，注意环境中的易致过敏因素及润肤保湿；在医生的指导下正确使用外用激素药物，既要防止盲目滥用、乱用导致副作用，也要防止盲目恐惧、排斥使用外用激素制剂，以免错过最佳治疗时机。遵医嘱服用抗组胺药物，比如氯苯那敏或氯雷他定等，有镇静止痒的作用。也可以补充维生素、钙剂。经过正确合理的治疗和护理，绝大部分婴儿湿疹可以得到有效控制，甚至完全缓解。一般来说轻者在 6 个月后会逐渐缓解，1 岁左右即可痊愈，严重者至 2 岁左右痊愈，仅少数可发展至儿童期。最后需要强调的是，一切治疗都应在专业医生的指导下进行。



儿科主治医师 张雪明