

梅雨季闷热潮湿,莫忽视健康隐患 谨防“梅雨病”乘虚而入

梅雨时节家家雨,青草池塘处处蛙。6月17日,南通正式官宣入梅,通城开启了“阴晴不定”模式。天气闷热、湿气重是梅雨季最大的特点,不仅食品和衣物容易受潮发霉,也带来了健康隐患。专家提醒,在这期间除了要除湿防霉外,更要当心皮肤真菌感染、胃肠不适和呼吸道疾病等“梅雨病”。

被蚊虫叮咬后 皮肤病患者多了

“之前连下了好几天的雨,为避免鞋子被打湿,出门我都穿着凉拖,没想到竟然染上脚气了!”“我家里很干净,没看到虫子,怎么可能被叮咬出现荨麻疹?”……近期,南通市第六人民医院皮肤科门诊各种癣类疾病的患者明显增多,约占就诊人数的一半,也有部分患者因蚊虫及螨类叮咬导致丘疹性荨麻疹,奇痒难忍。

皮肤科主任秦晓庆介绍,梅雨季天气闷热,加上雨量增多气候潮湿,各类真菌繁殖能力加强,大腿内侧、脚趾缝和颈胸背部等汗多、不透气的地方,最容易发生皮肤浅部真菌感染,形成股癣、脚癣、花斑癣等皮肤病,日常要注意个人卫生,着重清洁上述部位。“除了蚊子,很多虫子肉眼无法看见,但它们却在居家环境中大量分布,如螨虫。”秦晓庆建议,要保持居家环境通风干燥,同时抓住梅雨季中的明媚天,多晾晒家中凉席、被褥和衣物。

28日,家住永兴花苑的江女士带着女儿来到南通市第四人民医院皮肤科。女儿今年7岁,模样清秀可爱。这几天江女士发现女儿和自己身上都长了不少“红点点”,一开始江女士以为是蚊子咬的,但涂抹风油精一点都没用,而且越抓越痒。皮肤科主治医师符烨诊断,江女士母女是因螨虫叮咬引起的过敏性皮炎。在为他们开了药物之后嘱咐她们,回家后要将草席、被褥清洗消毒,晾晒,以彻底消除过敏原。

符烨提醒,市民在夏季要保持房间通风,尽可能减少在室内放置容易聚集灰尘的物品,如沉重的窗帘、织物桌布、带有花土的盆栽植物等。长期不用的被褥、放在衣柜里的衣服,使用之前一定要在太阳下暴晒。从饮食上来说,符烨建议多吃蔬菜、水果,少食辛辣刺激的食物,如海鲜、牛羊肉等。他提醒广大市民,一定要调整好心情,保证生活规律、睡眠充足,如果身体免疫力下降,更易发生及加重皮肤病。

只是贪了一口凉 肠胃马上“告急”

夏季到来,免不了吃一口棒冰,喝一杯冰镇饮料来防暑降温,外出

吃龙虾和烧烤更是别有一番滋味。俗话说,病从口入,在闷热多雨的梅雨季节,当心吃出肠胃病来。近期,部分市民就因此“中招”——34岁的李先生因喝了一些冰饮料,随后出现上吐下泻,来到南通六院消化内科就诊。

“其实不光是冰饮料,就诊患者中还有因为外出聚餐时食用了油腻辛辣的食物或者吹空调受凉。”消化内科主任姜树中表示,天热人易出汗,人体容易水电失衡,处于疲劳状态,免疫功能下降,肠道更加敏感。一旦受到忽冷忽热或油腻辛辣等刺激,胃肠血管急骤收缩,便会出现腹痛、腹泻。“像这样闷热的天气适合胃肠道致病菌生长,尽量不食隔夜菜,三餐应即煮即吃,以清淡、易消化的饮食为主,不可过分贪凉,可多食用姜汤、绿豆汤等。”姜树中说。

警惕呼吸系统 疾病发生或加重

梅雨时节,气压低,空气质量变差,容易导致各种急性呼吸系统疾病发生或慢性呼吸系统疾病急性加重,患有慢阻肺、支气管扩张和哮喘病的患者在这期间需要格外注意,稍不留神可能会出现呼吸不畅、胸闷、缺氧等问题。此外,这个季节的螨虫增多,除了引发皮肤问题外,还可以通过呼吸道进入人体,引起哮喘、咳嗽、荨麻疹等疾病。

南通六院呼吸与危重症医学科主任顾红艳提醒市民,梅雨季节的闷热和潮湿助长了细菌和病毒的滋生,此时若不注意室内换气通风,抵抗力较差人群就容易被感染,家里有条件的,也可使用除湿器降低室内湿度,做好“防霉保养”,保持房间干净整洁,居家用品要经常除尘除霉和洗晒更换。慢阻肺或哮喘患者

在此时应注意保暖,适时增减衣物,预防感冒的同时,远离环境内发霉物等过敏原,避免诱发或加重呼吸道疾病。此外,这类患者不要长时间呆在人群密集或通风不良的场所,避免交叉感染,若感觉病情加重且服药后未有缓解,应及时至医院接受正规治疗。

阴雨天气让 关节疼痛开始发作

60多岁的王某年初感觉左膝关节疼痛,初期没有重视,在网上自行买药服用,后来疼痛加剧,影响生活和工作,5月份,他在外院进行针灸治疗。这几天疼痛又发作了,加上连续阴雨,王某疼得无法走路,无奈的他于26日来到南通四院骨科就诊。骨科主任朱小建诊断为“左膝骨性关节炎”。

“膝骨性关节炎是影响中老年人生活质量的一大关节疾患,病情发展较快,很多患者早期不重视,发展到中晚期,就已经影响走路了。”朱小建介绍,除了关节疼痛,若晨起后出现关节僵硬、上下楼梯困难、关节弹响、关节交锁等,都需要警惕骨性关节炎,应当及时就医并明确病因,尽早治疗以防止病情进展。

如何预防膝骨性关节炎?朱小建主任建议:首先要注意生活规律,防止外伤和过度劳累,保证睡眠和营养,以减轻关节负担。其次,要注意膝关节保暖,尤其是阴雨天要特别注意,夏季在空调房里最好使用护膝。再者,要进行合理的体育锻炼,提高机体免疫力,增强膝关节肌肉力量,减少膝关节损伤概率,老年人可选择打太极拳、散步等运动方式。

本报记者冯启榕
本报通讯员严炜 朱小平 钱晨城

医周健闻

国家卫健委来通 调研职业病防治

晚报讯 27日,国家卫生健康委职业健康司率队来通,就《国家职业病防治规划(2021—2025)》中期评估工作开展相关调研,采取座谈交流、查阅文件和随机抽查等方式,听取《规划》落实情况介绍,了解《规划》实施过程中存在的突出问题及意见建议。

近年来,我市认真贯彻落实实施“十四五”职业病防治规划。截至目前,对照“十四五”职业病防治规划,11项定量指标中,我市有8项指标已提前达到2025年目标值,3项指标达到序时进度。根据2022年重点人群职业健康素养监测结果,全市冶金、化工、建材等重点人群职业健康知识知晓率为69.9%(目标值≥42.5%),超过全国平均水平(52.6%)。

近年来,全市各级疾控机构相继投入近2000万元,加强实验室建设和现场科室建设。市疾控中心建成了省级职业医学重点实验室,取得了核工业应用检测资质,我市哨点检测项目实现了全覆盖。去年8月,国家卫生健康委职卫中心江苏首个职业伤害研究基地落户我市,推动我市加快职业病防治策略研究。2020年以来,在市疾控中心原有6大类诊断资质基础上,市三院、五院、六院相继取得职业性传染病、职业性肿瘤、职业性放射性疾病和其他职业病诊断资质,实现了“诊断不出市”的基本目标。

记者冯启榕

医学专家大型巡讲 第4次走进启东

晚报讯 近日,“心连心·我为群众办实事”大型巡讲活动在启东市人民医院成功举行,来自南通医学会的专家们第4次走进启东,开展了学术讲座、举办了大型义诊、组织病例查房等活动,为启东市医务人员搭建了学习平台,也为启东市民提供了家门口的专家门诊。

在学术讲座环节,共有8位专家进行了精彩的学术讲座。而专家们在手术室现场开展的手术带教,不仅展示了精湛技艺,还对手术规范操作和技巧进行了详细的讲解和指导。

深入基层一线的专家们还分别走进社区举办了两场关于预防糖尿病、脑卒中的识别和处理、心肺复苏及海姆立克急救的科普宣讲活动。

记者李波 通讯员龚海燕

