

东南亚旅游热持续增温 8月将迎学生游旺季 暑期热带旅游谨防三类疾病

记者 吕鹏

世界这么大,我想去看看。暑期已至,不少家庭选择出游,不仅国内游火爆,地属热带和拥有海边的东南亚国家也颇受市民青睐。

记者从一家旅行社了解到,暑期是旅游的旺季,这些年东南亚旅游热持续增温,旅游人数约占境外游的50%。而7月,学生游热潮还没开始,大部分学生会先选择上补习班或者兼职打工,到了8月才将迎来学生暑期旅游热。

需要注意的是,外出旅游尤其是去热带地区,要预防蚊虫叮咬导致的虫媒传染病与虫咬性皮炎,以及水土不服引起的腹泻、防治旅游病,专家建议可携带一些常用药物,有备无患。



并细菌感染还需要使用抗生素,建议到医院就诊。

灭司林等杀虫剂处理衣裤鞋袜、蚊帐、睡袋等。

虫咬性皮炎

不少市民外出旅行回来发现皮肤瘙痒,甚至起了很多疹子,这类情况往往属于虫咬性皮炎,又叫做丘疹性荨麻疹,主要与节肢动物,如螨虫的叮咬有关。由于昆虫种类不同和机体反应性的差异,可引起叮咬处不同的皮肤反应。

症状:表现为局部红肿、丘疹、风团或淤点,可有刺痛、灼痛、瘙痒。

防治:虫咬性皮炎也要注意预防蚊虫叮咬,还要注意个人及环境卫生,勤换衣被,避免喝酒及食用刺激性食物。一有前驱症状或出现风团样损害就应及时用药,可减轻发作。口服的药物可以选择扑尔敏、西替利嗪、氯雷他定等抗组胺药物,外用的可以涂擦炉甘石洗剂减轻不适症状。有些症状比较严重的可能需要使用激素,如果合

虫媒传染病

旅行中发生因蚊虫叮咬而感染的虫媒传染病和虫咬性皮炎十分常见,特别是去热带、亚热带区域旅游,这些地方不仅是虫媒传染病的流行区域,也是腹泻发生的高风险地区。

症状:主要是发热。不同的虫媒传染病也会有不同的表现,疟疾会有间歇性发热,寒战后高热、大汗后热退,有些会有特征性的皮疹,比如登革热会有针尖样出血点,黄热病会出现黄疸,有些严重的病人会出现全身多系统并发症,甚至死亡。

预防:要预防虫媒传染病,最重要的是预防蚊虫叮咬。可以使用避蚊胺等避蚊剂,或穿长袖衣裤,房间使用纱窗、纱门,睡觉挂蚊帐等。进入森林区域可以使用扑

腹泻

旅行者腹泻俗称“水土不服”,是一种肠道传染病,主要是由多种微生物,包括各种病毒、细菌等感染引起的,通过饮用被污染的水或进食被污染的食物而感染发生。感染性腹泻可轻可重,严重的可能危及生命,腹泻虽是小事,却不可忽视。

预防旅行者腹泻最主要的是要养成良好的卫生习惯,经常用肥皂和清水洗手,只用瓶装水作为饮用水和刷牙漱口用水,注意饮食卫生,避免饮用自来水,避免食用水洗的食物(如色拉)、冰块、非巴氏消毒过的牛奶、自制酱汁和调味汁、未煮熟的海鲜、生鲜或未熟透的肉类、街头小贩售卖的食物等。

看不见的牙套 看得见的微笑

康美诺口腔医院
为你普及隐形矫正知识

记者 吕鹏

现代社会,颜值当道,整齐美观的牙齿是大家追求的目标。但是,畸形的牙齿使我们的追求变成泡影。因此,人们都通过牙齿矫正来改善牙齿畸形,以达到美观的效果。不过,传统的托槽矫正技术让我们秒变“钢牙人”,不少小伙伴明明知道自己的牙齿有问题,却也不愿尝试矫正。而无托槽隐形牙齿矫正技术,解决了这一难题。

关于隐形矫正,读者又有一系列的疑问:年纪大了能做隐形矫正吗?隐形矫正会不会影响发音?隐形矫正后容易复发?面对大家的顾虑,康美诺口腔医院技术指导丁王辉从解答误区的角度,带大家一起正确认知无托槽隐形牙齿矫正。



解答专家:
康美诺口腔医院技术指导
浙江省口腔医院正颌博士
副主任医师丁王辉

误区1 隐形矫正只能治疗轻度病症

隐形矫正治疗方案可应用于各种病症,包括轻度和复杂病例。但治疗方案是否适用于某一特定的病症,是必须由牙科医生来确定的,医生会根据你的具体情况来判断是否可以进行治疗。

误区2 隐形矫正后牙齿会松动,老了会掉牙

牙齿本身不可能一辈子待在原地不动,而是处于稳定与移动的平衡中。矫正就是通过外力暂时打破这个平衡,为牙齿搬家。矫正产生的骨改建带来牙齿生理性的移动,在移动过程中暂时有一定程度的松动很正常。当牙齿移动到新的位置上,自然又回到平衡中,重新稳定下来。

不少人认为老掉牙是一个正常的生理现象,其实不然,健康的牙齿应伴随人终生。目前我国,牙周炎已成为成年人牙齿缺失的首要原因。也就是说,所谓老掉牙主要是因为牙周炎导致牙齿松动脱落,而牙周炎的关键致病因素是口腔的菌斑微生物。是否罹患牙周炎与是否做过矫正无关。

误区3 隐形矫正有年龄限制

牙齿移动是生命体内都会存在的骨改建过程,因此隐形矫正老少皆宜。但不同个体存在的问题不一样,开始矫正的时机也不尽相同。下至七八岁的孩童,上至六七十岁的老者,都有可能成为隐形矫正的目标人群。

青少年隐形矫正有助于青少年身心健康,不影响孩子的进食,不影响生长发育。易于口腔清洁,大大降低了牙齿表面脱矿及患龋齿的风险。牙套隐形且舒适,复诊次数少,节约学习时间。

成年人隐形矫正牙套隐形美观不易被人察觉,不影响社交和工作,无托槽异物感低,更舒适。

误区4 隐形矫正只为了美观

很多年轻人矫正,是为了改善牙齿甚至容貌的美观,但矫正的功效不仅限于此。多数中老年人寻求矫正的目的是健康和功能。整齐的牙齿更易被清洁,利于牙齿和牙周组织的健康,矫正后获得理想的咬合关系,能改善咀嚼功能。

都知道空调病,你听说过冰箱病吗?

在酷夏,冰箱可以说是人类最好的伙伴之一,不少人恨不得把家里所有能吃的东西都放入冰箱,仰仗着冰镇美食降温续命。但是,当你从冰箱取出冷饮、水果以及各种低温保鲜的食品满足口舌之欲,你的肠胃也可能付出代价。不少致病菌或许就潜伏在你的冰箱中,再加上过度贪食冷饮,可能导致“冰箱病”作怪。

市一医消化内科主任徐芳介绍,近期急性肠胃炎患者有所增多,网上流传的“冰箱病”就是指人们以不适当的方式食用了存放在冰箱中的食物后出现的腹痛、腹泻、呕吐等肠胃道不良反应。

导致“冰箱病”的原因,一方面是冰箱取出的食品温度与人体温度相差较大,若快速进食,可反射性地引起血管收缩,血流量减少,导致生理功能失调,诱发头痛、上腹阵发性绞痛、恶心、呕吐等症状。另一方面,很多人习惯地认为冰箱就是“保险箱”,食物储存其中是安全的,无论是生、熟食品,只要放入冰箱的食物就不会腐败变

质。其实不然,冰箱内存活着种类丰富的微生物,如果没有正确食用食物就可能会导致食源性疾病的发生。

专家提醒,要防止“冰箱病”,必须做到如下几点:

定期清理冰箱

冰箱应定期清理、除菌,夏季建议每周一次。正确的流程是断电、清空、用小苏打或者洗洁精彻底清洗冰箱内部并风干。注意:不留死角,冰箱门上的橡胶密封圈和缝隙也要记得清洗。

冰箱内的食品摆放应分区分类,生熟分开,防止交叉污染。可用塑料袋、保鲜膜或保鲜盒封装。

冷食不宜马上吃

冰箱内取出的、不能再加热的食品,宜在室温下放置一段时间后再食用。冰箱里的冷饮、冷食,天气再热,也不要拿出来就吃,更不要在大汗淋漓、口渴难忍时过量食用。

冰镇西瓜别超过2小时:西瓜最好是现买现吃,如果需要冷处理,冰箱内放置时间不应超过2小时,这样既可防暑降温,又不伤脾胃。脾胃虚弱、消化能力较差的人最好少吃或不吃冷饮、冷食,儿童、老人尤要注意吃冷饮的卫生。冰

箱不能长时间储存食物,特别是一些蔬菜建议不要超过3天。如果食物变质,应立即丢弃,以免污染其他食物。

不宜放入冰箱冷藏的食物

黄瓜、青椒、茄子等蔬菜在冰箱中久存,会出现“冻伤”,变黑、变软、变味。香蕉、火龙果、芒果、荔枝、龙眼、木瓜、红毛丹等热带水果也不宜冷藏,否则果肉会变黑和变味。土豆、红薯、萝卜等因其表皮比较厚实,一般不容易腐烂,不用放入冰箱储存,存放于室内阴凉干燥处即可。

记者 吕鹏

