

高温高湿天气 哪些疾病易发

游泳或在空调房避暑有哪些健康隐患 如何有效预防蚊虫叮咬

哪些疾病容易发生 如何改善居家和工作环境

气温升高、湿度变大,在户外容易出现中暑,在室内容易患空调病。

中暑的症状主要有头晕、眼花、头痛、恶心、胸闷、烦躁等。容易中暑的高风险人群有儿童、孕妇、老年人、慢性基础性疾病患者、户外工作人员,特别是在高温环境下工作的人员。

那么如何预防中暑?我们可以采取以下措施:尽量选择清晨或傍晚天气比较凉爽的时候外出;白天外出时,采

取防晒、降温措施,比如戴遮阳帽、喷雾降温等,如果运动量较大时,可少量多次喝淡盐水或运动饮料,来补充体内流失的电解质。

如果出现头晕、乏力、口渴等中暑症状,应及时到阴凉处休息,补水降温。特别注意,如症状无缓解或加重,应立即就医。

空调病,是指人们在封闭的空调环境下工作、学习时,因空气不流通、温度

较低,出现鼻塞、头昏、打喷嚏、乏力、记忆力减退等症状,多见于老人、儿童及妇女。

预防这类疾病:一是做好空调清洁;二是设定好空调的温度,不宜低于26,而且每隔2到3小时,开窗通风20到30分钟;三是从户外刚回到空调房间的时候,注意防止室内外的温差过大,因为温度骤变,易引起空调病症状。

在游泳馆和空调房避暑应该注意什么健康问题

进入夏季之后,天气变得炎热,人们会更倾向于前往游泳场所或待在有空调系统的公共场所内活动。

但游泳场所存在多种复杂的健康影响因素,若不注意讲究卫生,感染红眼病、中耳炎和胃肠道疾病的风险也较高,而长时间待在有空调系统的公共场所内,如新风量不足或者空调系统清洁不到位,除了患空调病以外,还会增加感染呼吸道疾病的风险。

因此,为了降低上述健康风险,建议做好如下个人防护。

第一,前往场所前,要注意自身的健康状况。有高血压、心脏病患病史,或者皮肤病、性病、急性结膜炎、肠道传染病等患者不宜在公共游泳池游泳。

第二,进入场所前,要观察场所的卫生质量。如是否有卫生质量公示栏,室内空气是否有刺激性气味或异味,或游泳池水浑浊,应尽量避免使用此类场所。

第三,进入场所时,合理安排活动时间,做好个人防护。游泳时,佩戴好泳帽、泳镜和耳塞。另外游泳时间不宜过长,否则一些体质敏感的人可能会出现皮肤过敏等不良反应。游泳后不要立即大量补水,注意保暖、休息等。室内活动时,尽量选择有自然通风的房间。另外,也要保持良好的个人卫生习惯。

第四,离开场所后,如果出现发热、腹泻等症状,要及时就医。

如何有效地防蚊防虫 叮咬后哪些情况需就医

随着小暑节气到来,降雨量增加,持续高温,为蚊虫孳生提供了理想的自然环境,也增加了蚊虫引起的登革热、乙脑等传染病传播的风险。

预防蚊虫叮咬,可以采取以下几方面的措施。

第一,清除蚊虫孳生的场所。一是定期清理家庭卫生死角,如每天清理水池,保持台面干燥不留积水,每周向地漏补水一次,保持地漏处于水封状态;

二是清理庭院内的积水,包括花盆托盘或废旧盆罐。三是家中的水培植物每3~5天更换一次水。

第二,选择合适的防蚊产品并且合理使用。购买正规厂家生产的电蚊拍、蚊帐和驱蚊用品。使用电蚊拍时忌用手或者导电金属棒接触高压电网,以防发生意外。

第三,合理选择活动区域和个人防护用品。黎明和黄昏的时候,尽量不要

去潮湿、泥泞的室外或花草树木较多的场所。室外活动时,穿上长裤、轻薄的长袖和能遮住脚趾的鞋子,如果带婴儿外出,婴儿手推车应挂上蚊帐。

蚊虫叮咬后,如出现严重过敏反应,如全身荨麻疹、呼吸困难、支气管痉挛等症状,应及时就医。

(来源:健康中国 微信公众号《高温高湿天气,哪些疾病易发?游泳或在空调房避暑,有哪些健康隐患》)

暑假来了家长需要在哪些方面多留心保障孩子的安全

各地陆续放暑假,家长和孩子们应注意哪些安全事项?

夏季是儿童溺水的高发季节,家长要做好有效看护和安全教育,孩子们也要提高溺水的防范意识。其实,家庭是低龄儿童发生溺水的主要场所和重要场所,因此,家长要多留心,及时倾倒家里的水盆、水桶、浴缸里的水,家里的水缸、水井也要加盖,不管时间长短,家长都不要把低龄儿童单独留在澡盆里。

另外,未成年人游泳时,必须要有家长的陪同或者结伴而行,不要去危险或者不熟悉的水域游泳,也不要游野泳。孩子们不要高估自己的游泳技能,一定要在配备有资质的救生员的安全水域内游泳,并且应该学会识别这些警示标识。

游泳前一定要做好热身运动,不要在水里做危险的动作或打闹,饥饿、饱食、生病或者是太困太累都不要去游泳。如果孩子在游泳的时候感觉到不舒服,一定要及时上岸,千万不要逞强。在水上活动时,也要正确穿戴救生衣。

如果有孩子发现他人溺水,不要贸然下水营救,应及时呼救。如果有条件的话,可以给落水者抛掷一些漂浮物。另外,适龄儿童应该接受游泳的技能培训。

暑假时节出游比较多,提醒大家一定要注意道路交通安全,加强孩子的安

全教育,提高孩子识别危险的能力。另外,乘车的时候不要把头、手等伸出窗外,过马路时要走人行横道或者过街天桥,要教育孩子学会看交通灯,不要闯红灯,不要在车库里面或者停放的汽车周围或者车道上玩耍。

另外还要提醒的是,12岁以下的孩子一定不要坐在车辆的副驾驶位,并且一定不要抱孩子乘车。无论多长距离的旅行,即便是短距离的出行,也一定要让孩子落座在后排,并且正确使用儿童安全座椅或者安全带。

孩子在骑车或者玩滑板的时候也要正确佩戴安全头盔。不满12岁的孩子,一定不能自行骑车上路,没有满16岁的青少年也不能骑电动自行车上路。

不管时间长短,都不要把孩子单独留在车内。并且恳请司机同志们,在大家启动车子之前,一定要确认没有孩子在您的车子周围。

很多人都有防晒焦虑,究竟什么时候需要防晒?儿童防晒与成人相比有何不同?

夏天,日光暴露的机会明显增多,所以适当防晒是非常重要的。如果我们在室内没有紫外光源的情况下,其实是不用防晒的。

但是如果室内可能被紫外线照射,比如座位靠窗或者室内有紫外灯光源、强荧光灯的时候,又或是在阴天或

者树荫下的室外活动,可以选择防晒。但是这时使用的防晒用品防晒系数不需要过高。

如果我们是在直接在阳光下活动,或者我们会被高强度的紫外线照射的时候,比如雪山、海滩或者高原等等,这时候就需要使用防晒系数比较高的产品。另外,如果出汗较多或者水下工作的时候,应该选择防水产品。

选用防晒产品时,防晒指数适宜就可以了,如果过高,会增加皮肤的负担。另外,即使涂抹了防晒产品,也不宜在强烈的阳光下过长时间地活动。

如果过度防晒,有可能造成婴幼儿维生素D的缺乏,所以我们为了避免这种情况的发生,可以每天让孩子接受1~3次日光浴,每次大概10分钟。在接受日光浴的时候,我们要避开日光强烈的时候,主要是上午10时到下午4时的时间段。在特殊情况下,也可以通过一些食物、药物补充维生素D。

但是6个月以下的婴儿,不建议使用防晒产品,还是要尽量避免阳光的照射,采用衣物遮盖等方式防晒。6个月到2岁的孩子,除了上述防晒方法之外,也可以采用防晒系数不高于10的防晒产品进行涂抹。

(来源:健康中国 微信公众号《暑假来了,家长需要在哪些方面多留心保障孩子的安全?室内也需要防晒吗?》)

高温来袭 这些情况要赶紧就医

哪些情况应及时就医

体温升高: 体温持续升高,甚至超过40℃。

头痛: 出现持续性头痛。

肌肉痉挛: 全身肌肉,尤其是四肢肌肉不自觉地抽跳。

呼吸浅快: 频率超20次/分。

恶心: 有呕吐感但吐不出来。

哪些情况应送医或拨打120

昏迷: 丧失意识,对外界的刺激反应迟钝或无反应。

极度虚弱: 无力气,几乎动不了。

意识模糊: 无法准确感知周围,如不知道自己在哪里。

谵妄: 精神错乱,胡言乱语。

癫痫: 全身肌肉不自主抽搐,无意识,对外界刺激无反应。

拯救中暑 这些误区要避免



迅速转移到温度过低的空调房

中暑后,应立即远离高温环境,但不宜迅速转移到温度过低的空调房内,适宜的温度为22~25℃。



用过冷的水擦身

过冷的水会造成血管收缩,不利于散热,且过于寒冷的刺激还可能导致患者虚脱。



自行服用退热药

中暑后,因体温调节中枢功能障碍导致的体温升高,一般退热药无效。因此,不建议自行服药。



(来源:健康中国 微信公众号《高温来袭,你还在硬撑吗?这些情况要赶紧就医》)