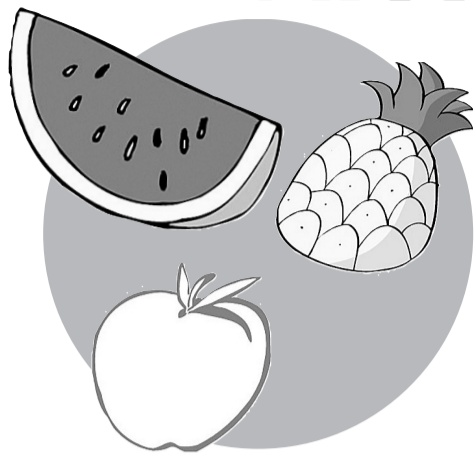


酷暑下,慎防中暑



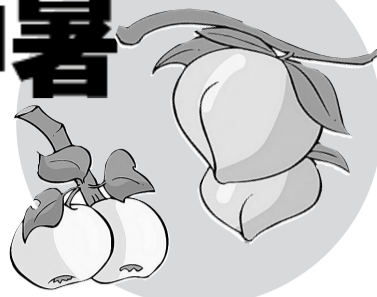
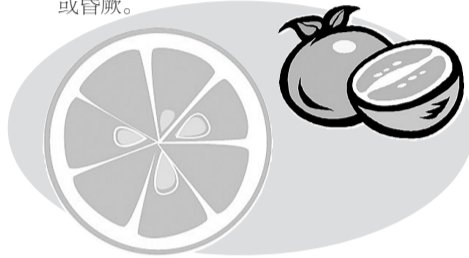
新闻背景

近日,全国多省区遭受高温热浪席卷。其中,河南很多地区都出现了极度高温的情况(郑州、焦作、安阳等地最高气温在40摄氏度以上)。据河南气象台发布的信息统计,截至上周四,6月郑州高温日数累计已达10天。而郑州市120急救中心统计显示,中暑病例大幅度增加,另有4位老人由于高温不幸猝死。

中暑症状

“这几天医院接待的中暑患者就有几十位,其中最严重的呈现重度昏厥状态。”郑州市第一人民医院急诊科医生刘新说,为了避免中暑,特此提醒大家:“暴露在高温下,特别是在重体力劳动或体育锻炼时,出汗引起大量的体液丢失,盐(电解质)也随体液丢失。使循环系统和大脑功能紊乱,导致热衰竭。症状通常发展很快,需要立即处理。如果脱水,又不能充分出汗来散热,体温可能升高到危险水平,导致中暑。”

据了解,中暑的主要症状是乏力、虚弱、焦虑和大汗。因为受热,下肢血管扩张,血液淤积,站立时容易晕倒。心跳缓慢、脉搏细弱,皮肤湿冷苍白、凉而滑腻;可能出现精神障碍,体液丢失,血容量减少、血压下降,也易引起虚脱或昏厥。



急救措施

郑州人民医院急诊科医生巫庆荣说,一旦发现中暑预兆,应立即采取急救措施。若远离医院,应将病人脱离高温环境,用湿床单或湿衣服包裹病人并给强力风扇,以增加蒸发散热。若病人出现发抖,应减缓冷却过程,还应注意每10分钟测1次体温,以免继续降温而导致低体温。中暑如不及时治疗,经数小时极高温后,往往会致死亡。

同时,专家提醒老年人、身体虚弱的病人和饮酒过度的人,一定要注意身体保健,预防中暑的情况发生。另外,中暑痉挛也常见于在高温下的体力劳动者,如交警等,对于运动员以及不适应热和干燥气候大量隐性出汗的人,也应注意和预防高温下中暑的情况发生。

晚报记者 董丽敏 章韦

健康连连看

面对电脑慎用眼



“累死了,”前几天,刚刚在电脑前连续工作了几天同事小张,一边揉着发胀的眼睛,一边诉苦道,“这几天,我每天平均要在电脑前待十几个小时以上,这几天看东西都是模模糊糊的,还变得很情绪化。”

“这是因为,电脑屏幕发出的低频辐射与磁场,会导致7~19种病症,包括眼睛痒、颈背痛、短暂失去记忆、暴躁及抑郁等。”郑州科视视光技术有限公司总经理杨明解释说:“眼睛痒、干燥和酸涩,只是眼睛处于功能性损伤的阶段,但如果这时还不注意保护眼睛,使眼睛继续长期处于干燥的状态,就会引起角膜上皮细胞的脱落,造成器质性的损伤,使症状进一步恶化,严重影响视力。”

专家还说,现在很多人佩戴隐形眼镜,隐形眼镜不仅不会形成对辐射的阻隔,而且,如果在电脑前待的时间过长,还很容易造成副作用。这是因为现在普遍使用的隐形眼镜,都是使用高分子材料所制造,在计算机辐射照射下,会渐渐地分解变质,使得原先材料的分子产生变异,这些分解后的小分子,有的会透过淋巴循环到达水晶体,和水晶体的修复组织结合,造成聚合物,聚合物多时,眼球内的杂物就会堆积在水晶体内,渐渐形成白内障。

因此,专家特别提醒,休息时一定要多做眼睛方面的保健,否则日积月累下来,很容易罹患白内障等眼疾。

晚报记者 董丽敏 张玉韩

遭遇“意外”后 如何让自己免受再次伤害



自从武警河南总队医院妇科中心成立我省第一个“少女意外怀孕救助中心”以来,少女意外怀孕热线就响个不停,许多女性拨打电话0371-66969787,咨询有关意外怀孕后的一些问题。记者对有关热线咨询情况进行了整理,并针对部分问题采访了武警河南总队医院的妇科专家——

担心吃避孕药有副作用

历历(化名)大二女生,因和男朋友住在一起,意外怀孕了,男友陪她到武警医院妇科中心做人流手术。医生问她为什么不采取安全措施,她显得有点难以启齿,吞吞吐吐了半天,才终于说出原因,“每次我们都会算安全期,吃避孕药会有副作用,又长痘痘,还可能引起内分泌失调,所以……”

因意外怀孕,李勤已是“三进宫”了。“每次都都很注意采取避孕措施,但担心会有副作用。后来就改用推算安全期,没想到安全期也不安全。”李勤说,“现在年轻,身体好,恢复快,我想应该没什么关系的。”

热线记录了她们的困惑

上周四,在武警医院妇科中心,记者在该中心的热线电话记录上看到:

我发现自己怀孕了,我和男友都是学生,没有钱,我听说过去的女人用绳子勒肚子,使劲蹦就能把胎儿打掉。我就天天蹦,每天只吃一顿饭,我已经坚持一周了,孩子还是没有打掉……

我是外地来郑州打工的,怀孕已经7个月了,我曾回老家找过一家小诊所,发现那里的条件太差,去大医院,我又怕花钱太多……

我和男朋友在两个月前发生了性关系,现在我感觉恶心,会不会怀孕了?如果怀孕了,什么堕胎药比较好,在哪里能买到……

据了解,每天武警医院妇科中心都能接到这样的电话,而护士在接听热线时最常说的话就是,“千万别拿自己的身体开玩笑”、“对自己好一点儿”……

终止妊娠只是补救措施

“人流只能是避孕失败的补救措施,绝不是一种避孕措施。”武警医院妇科中心医生李明远表示担忧。她说,在妇科门诊中,妇科疾病越来越年轻化,这些女性大多有流产史;在不孕不育门诊,有些女性在检查时发现好多都是因流产导致输卵管不通、宫腔粘连等。“很多女性担心避孕药、避孕器有副作用,其实人流的危害远远大于这些副作用。”

对此,武警医院妇科中心医生史莉也说,如果计划外怀孕了,不得已要去人流,一定要选择正规的医院以及合适的人流术,而武警医院妇科中心引进的超导可视无痛人流术,可以把传统人流术和药物人流术中所带来的危害降到最低,最大程度减少人流给女性带来的危害。

同时,专家还对遭遇“意外”后,如何让自己免受再次伤害,给予了一些建议:

何时终止妊娠对身体伤害最小

武警医院妇科中心专家认为,怀孕10周内做人工流产最为适宜。此时子宫不太大,胎儿和胎盘尚未形成,手术中反应轻,出血少,手术时间短,恢复也很快,对身体影响小。

如怀孕10~14周时,因胚胎逐渐长大,胎盘已经形成,子宫也随着长大,这时做人工流产手术难度大,出血多,恢复也比较慢,对身体有一定影响。

怀孕超过了14周,需要住院做引产手术,这样就更增加了孕妇的痛苦和手术的危险性。

终止妊娠前应该做哪些准备

武警医院妇科专家说,术前1周内应避免

性生活,避免着凉和感冒;手术当天早晨禁食;体温超过37.5℃时应择日再手术;带几片卫生护垫及一些干净的面巾纸;手术时要与医生密切配合,不要过分紧张。

术后保养要从以下几方面入手

“以前,女性对终止早孕有一种误区,认为这是小手术,对身体不会有重大危害。其实不然,如果人流不当,不及时进行保养,将会对身体造成极大伤害。”武警医院妇科中心专家说,终止妊娠虽然是手术,但术后保养对女性的身体恢复仍有重要作用,不可掉以轻心。

同时,专家建议,术后应用抗菌消炎药2~3天,多吃些富有营养的食物,使身体尽快恢复正常。其次,要保持外阴部清洁卫生,每天用温开水清洗1~2次,所用的卫生巾等用品和内裤要勤洗勤换。第三,两周内或阴道流血未干净前不要坐浴,一个月内禁止性生活。

慎重选择再次怀孕时间

武警医院妇科中心专家说,正常情况下,人工流产后最好要等一年后再怀孕为好,如有特殊情况,至少也要等半年后再怀孕。因为各种终止妊娠术都会使子宫内膜受到不同程度的损伤,术后需要有一个恢复过程,如过早地再次怀孕,这时子宫内膜尚未彻底恢复,难以维持受精卵着床和发育,因而容易引起流产。

另外,人工流产后,女性身体比较虚弱,需要一段时间才能恢复正常,如果怀孕过早,往往因体力不足,营养欠佳而使胎儿发育不良,或造成自然流产。

晚报记者 董亚飞

痛经怎一个“忍”字了之

月经期间,抵抗力下降,情绪易波动,有的人会出现食欲差、腰酸、疲劳等症状。也有不少人出现不同程度的疼痛症状。那么,女人平时该怎么调理身体,应对这些问题呢?对此,记者采访了郑州市中医院中医保健科张志民医生。

“月经来潮或月经前后,感到小腹疼痛或牵拉腰腿痛者称痛经。痛经发生的原因,多是因为生气、劳累过度、受寒等,造成气血失调,血行受阻。”张志民说,除了症状严重时看医生,平时还要以预防为主。

“月经期间应补充一些利于‘经水之行’的食品,如羊肉、鸡肉、红枣、豆腐皮、苹果、薏苡仁、牛奶、红糖、桂圆等温补食品。在月经干净后1~5日内,应补充蛋白质、矿物质及补血的食物。如牛奶、鸡蛋、牛肉、菠菜、桂圆肉、胡萝卜等。”

同时,专家还特别提醒,行经期间,饮食上还应注意忌生冷食物,宜食温热。即使在酷暑盛夏季节,经期也不宜吃冷饮。另外,忌食酸辣刺激食品。月经期间女士易感到疲劳,胃口欠佳,因此,饮食上应注意食物的清淡和易于消化吸收,避免食用过酸和刺激性较大的食品,如山楂、酸菜、食醋、辣椒、芥末、胡椒等。

最后,还要防止缺铁,荤素搭配。月经期由于铁的丢失较多,进补含铁丰富的食物非常重要。鱼、瘦肉、动物肝、动物血等含铁丰富,容易被人体吸收利用,以满足月经期对铁的特殊需要。

晚报记者 董丽敏 杨东方