



昨天,郑州最高气温升至33.3℃。气温上升,今年的首场干热风也赶来凑热闹,郑州被铺天盖地的热浪席卷。根据市气象台发布的天气预报,本周以晴为主,仅26日一天有雨。那么,在初夏昼夜温差较大的情况下,我们的身体容易出现哪些问题,又该如何应对呢?听听专家的建议吧。



我省今夏首次发布干热风预警 夏天真的来了

干热风主要祸害庄稼

昨天上午9点钟,太阳已经让人有点晕了。打伞的,戴墨镜的,街上处处可见。“在太阳辐射及强暖气团共同作用下,昨天我市没有云层遮挡,不到中午空气就异常燥热。下午3点02分,最高气温33.3℃出现。昨天相对空气湿度基本都在30%以下,最低时只有22%。”

郑州市气象台有关专家介绍,昨天上午10点到下午4点,风速都稳定在每秒3米以上。

首场干热风席卷我市,主要是对农业生产产生不利影响,对人体损害不大。

干热风亦称“干旱风”、“热干风”,俗称“火南风”或“火风”,农业气象灾害之一,是常出现在温暖季节导致小麦乳熟期受害秕粒的一种干而热的风。

今天郑州还是热气腾腾

和郑州一样晴热的还有我省其他8个地区。昨天11点30分,省气象台发布干热风橙色预警信号。

这是我省今夏首次发布干热风预警,意味着大夏天儿真的来了。

今天,郑州还是热气腾腾。明天夜里到27日,温度略有下降。

晚报记者 马燕/文 马健 常亮/图

入夏身体应该注意啥

鼻炎容易引起呼吸道疾病

天热了,呼吸道疾病门诊也跟着“热”起来。市三院耳鼻喉科主任周世华说,大多数呼吸道疾病,是由鼻炎引起的。而高温季节气候干燥,引发鼻腔炎症的可能会大大增加。

保健方法:应保持鼻子的清洁和湿润,可喷洒一些生理性药雾剂,清洗掉附在鼻腔黏膜上的病菌和杂质。

肠道疾病多发期

由于人体能耗加大、自身免疫力下降和细菌滋生,夏季一直是肠道疾病的多发期。

市三院消化内科主任黄书亮说,夏天饮食宜清淡,避免过食生冷、油腻和辛辣食物,不宜吃隔夜饭菜。

保健方法:生吃瓜果时洗净再去皮,厨具一定要生熟分开用。不吃无证小摊上的食品,以免食物中毒。冰箱里拿出的食物要充分加热。

心血管病症上升期

市三院心血管内科主任王建华介绍,随着气温升高,心绞痛、心梗患者会增多。

临床研究证实,气温超过33℃时,人体新陈代谢加快,势必加重心脏负担。出汗多,血液黏稠度升高,容易导致缺血或心脑血管堵塞,猝死、心梗等心血管病症的概率上升。

保健方法:心血管病人活动时间不宜太长,注意防暑降温。要起居有序,早晨不宜过早起床,中午要适当休息,以保证睡眠补充。要稳定情绪,忌烟限酒,控制体重。

慎开空调,小心“寒包火”

市三院中医科副主任医师罗伟说,本周气温虽然升高,但不要急于开空调。

气温刚开始上升,人的毛孔刚刚打开,此时若开空调,那些体内本来有热的人很容易受寒,使体内原本蓄积的火热不能向外宣散,容易“寒包火”。

保健方法:早晚散步、跑步约1小时,使人体出汗。等气温升至33℃以上、室内气温超过28℃时再用空调。开空调时,温度最好设在26℃左右,既节能又舒适。室内外温差在8℃~10℃是人体能很快调整适应的范围,不宜温差过大。要多喝水,多吃新鲜蔬菜、水果,及时补充水分。

晚报记者 邢进 通讯员 陈锦屏 实习记者 宋建巧



打造中原第一报刊高端展示网

全面覆盖3800个高端场所
锁定目标 服务精英 精准传播
报架黄金广告位、外报
刊承揽、展格插页位、
DM广告夹报业务招商,
招商热线: 66616088
诚邀广告公司、广告人、代办点加盟合作。

春夏之交,别让妇科炎症与你“纠缠不清”



现象揭秘:

妇科炎症为何“纠缠不清”

24岁的莹莹是刚刚参加工作的小白领,可自入夏以来一直坐立不安,感觉私处瘙痒难耐,阴道炎已经严重影响她的工作效率;30岁的林凤这些日子有太多的难言之隐,白带异常还伴有异味,导致夫妻感情不和谐,原来是宫颈糜烂作祟;漂亮大方的模特刘琳因为腹痛难忍失去了往日的光鲜外表,整日愁眉不展,检查才知道自己患了盆腔炎……

近日,笔者从各大妇科医院了解到,春夏交替之际,妇科炎症罹患率猛然攀升,严重威胁着我市女性朋友的健康。笔者走访了我市位于未来路上的专业妇科医院——东方女子医院,在该院妇科炎症诊疗中心,很多女性朋友在排队等候检查和治疗,女性健康状况令人忧虑。

东方女子医院妇科炎症诊疗中心景颂恩主任告诉笔者:如今正值气候干燥和潮湿交替之时,气温时高时低,早晚温差大,天气变幻不定,给细菌繁殖创造了有利条件,是妇科炎症的多发季节。因此,女性朋友一定要提高警惕,多了解女性健康常识,注意个人卫生,不要给病菌以可乘之机。



专家支招:

从日常症状看清妇科炎症真相

炎症一旦发生,若得不到及时有效的治疗,就会埋下各种健康隐患,因此女性朋友要正确认识常见的妇科炎症,以便及时有效的治疗。景颂恩主任提醒广大女性朋友:常见的妇科炎症有三种,即阴道炎、宫颈炎、盆腔炎,并且可根据日常生活中所表现出来的症状轻松辨别,同时女同胞们不能轻视妇科炎症,一定要看清它的真相,认清它的危害。

女性患阴道炎时常伴有特殊的瘙痒,同时会有白带增多、有异味、灼痛等感觉。引起阴道炎的病原体很多,如果病原体进入宫腔,则会引起输卵管炎、卵巢炎、盆腔炎等其它病症,还会影响怀孕。宫颈炎症状主要表现为白带过多、呈脓性、腰骶部疼痛、下腹不适伴外阴瘙痒、夫妻生活疼痛或出血。宫颈炎如不及时治疗,还会发生癌变,宫颈炎患者发生癌变的几率是正常女性的7-10倍,危害难以想象。盆腔炎全身症状不明显,有时候有低烧、精神不振、周身不适、失眠,下腹部坠胀、疼痛及腰骶部酸痛、月经不规律等症。如不及时治疗,往往会从急性盆腔炎变成慢性盆腔炎,导致不孕症的发生,让女性后悔不已。



治疗快讯:

“太空舱”短波治疗引领科技潮流

笔者了解到,东方女子医院率先引进“太空舱”短波治疗仪—CRS2280B体外短波电容场热疗系统。在治疗宫颈炎、宫颈糜烂、阴道炎、盆腔炎、子宫内膜炎、输卵管炎、卵巢炎等方面有显著的疗效。作为最先进的治疗仪器,在河南省仅三家医院引进。

“太空舱”体外短波电容场热疗系统利用其电容场内热原理,应用频率为13.56MHz的高频电磁场,通过空气耦合,在患者病灶处转化为热能,促使组织温度升高,使患者炎症部位血管扩张,血液循环加速,组织的供氧和营养供给加强,渗出物的消除加快,致使细胞代谢废物中致痛和诱发炎症的化学物质排除加强,利于炎症消散,其生物效应能杀死细菌、支原体、衣原体、病毒等微生物,达到治疗疾病的目的。

“太空舱”体外短波治疗技术具有多项优势:非接触式治疗,对正常组织无任何损伤,病人无任何痛苦;不住院、不开刀、安全无痛,治疗后无血尿、无尿潴留现象,随治随走;见效快、治愈率高、疗效稳定、抗复发;体现了世界卫生组织倡导的无创治疗方式,安全可靠,无并发症和后遗症,它是妇科尖端科技的代表。

名 医 栏



景颂恩

副主任医师
东方女子医院妇科主任

资历:毕业于北京大学临床医学系,从事妇产科临床工作20多年。

荣誉:在国内、外著名医学刊物上发表专业论文十余篇;多次参加国内妇科学术研讨会,多次荣获国家级妇科奖项;中华传统医学会妇科康复治疗基地骨干专家。

专长:
○在妇科疾病诊疗方面积累了丰富的临床经验。擅长使用宫·腹腔镜、海扶刀、LEEP刀、太空舱体外短波治疗系统等微创技术治疗各种妇科炎症、子宫内膜异位症、子宫肌瘤等妇科疾病。
○能用科学免疫的方法治疗各种反复发作的阴道炎、宫颈炎、慢性盆腔炎等妇科疾病,效果显著。对内分泌失调、女性功能障碍、女性更年期延迟等方面有丰富的临床经验。
○对处女膜修补、阴道整形、阴道成形、阴道紧缩、生殖道畸形整形等有独特的手术技巧。

东方女子医院



健康热线 65831995
0371-

院址:郑州市未来路未来大厦斜对面
分院院址:陇海路与工人路交叉口向北100米路东
(交通局对面)