

## 中暑、肠胃疾病增多——

## 高温来袭,教你几招远离疾病

□本报记者 王锐

夏至一过,一年当中最热的季节伴随着连日高温如约而至。近日,记者走访城区多家医院,就炎热天气中易发的疾病进行了盘点。以期让市民早作预防,远离疾病,健康度夏。

## 饮食不当 肠胃遭殃

夏季气候炎热,细菌繁殖较快,食物易被污染,因而夏季急性胃肠道疾病比较多发。大量食用生冷不洁或过期变质的食品,或在卫生环境较差的公共场所进餐、餐具消毒不严,再加上炎热变质,胃

肠功能就容易失调紊乱,导致胃肠道疾病如急性肠胃炎的发生。

市中医院儿科医生介绍,食品和饮水卫生是预防急性肠胃炎的首要措施,特别是对乳制品、蛋、禽、肉类更要经过严格检疫,

不吃病死的家禽肉,对于盛过这种肉的容器、切过这种肉的刀板要严格消毒,手要彻底清洗。不吃腐败和不新鲜的海产品,隔餐食物要充分加热。隔离带菌者,切断传染源。

## 高温来袭 当心中暑

夏季防中暑,这不是个新鲜话题。每年夏天,医院都能接到不少中暑的患者。

中暑该怎么做?医生建议,应立刻让患者停止活动,在凉爽、通风的环境中休息,并且脱去患者多余或者紧身的衣服。如果患者有反应并且没有恶心呕吐,可给患者喝水、运动饮料,或者服用人丹、十滴水、藿香正气水等中

药。若患者情况没有改善,应马上就医。

医生提醒,夏日出门记得要备好防晒用具,最好不要在10点至16点时在烈日下行走,因为这个时间段的阳光最强烈,发生中暑的可能性是平时的10倍。室外工作者工作时要多采取一些降温的举措,如多喝水,如出汗较多可考虑饮用淡盐水或功能饮料,

尽量避免长时间在高温环境中活动、滞留,保持充分的休息,不要疲劳过度。

此外,炎炎夏季,防暑降温药品如十滴水、人丹、风油精等一定要备在身边,以防应急之用。外出时的衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物,应少穿化纤品类服装,以免大量出汗时不能及时散热,引起中暑。

## 皮肤出痘 切莫大意

夏季,身体排汗不畅,易导致生痱子、起疖肿等皮肤炎症疾病。皮肤科医生介绍,夏季常见的皮肤病有风疹、荨麻疹、痱毒、毛囊炎或疖肿。

夏季,预防皮肤病应养成良好的个人卫生习惯。出汗后应

及时擦干汗水,同时勤洗澡、勤换衣,保持皮肤清洁干燥,日常要穿宽松、透气性、吸湿性均好的棉质衣服和舒适的鞋子。避免不洁的手抓痒、挤压患处,出现体癣尽量不要搔抓,防止抓破皮肤继发感染。户外活动注意

防蚊虫。⑩5



## 文明守护者

针对市第六小学门口道路严重拥堵问题,卧龙区梅溪街道八一社区工作人员发起“校门口的文明守护者”行动计划,和辖区片警做起文明引导员。

这支队伍在上下学高峰时段,会引导学生家长规范停放车辆,消除道路安全隐患,保障学生上下学期间道路顺畅。⑩5

本报记者 华兴 摄



## 献礼党的生日

## 市卫生计生监督局开展纪念建党97周年系列活动

本报讯(通讯员李清记)“我志愿加入中国共产党,拥护党的纲领……”在党的97岁生日来临之际,市卫生计生监督局党支部组织全体党员开展了丰富多彩的纪念活动。重温入党誓词是系列

活动中的一部分。

据了解,该局开展的系列活动包括:举办主题教育活动;组织全体党员赴镇平彭雪枫烈士纪念馆接受红色革命教育和党性洗礼;各业务科室做好一线执法监

督工作,以党员的先进性为标准,积极开展传染病分类评价、放射诊疗监督、游泳场所集中整治、餐饮具消毒产品整治等专项行动,以实际行动为人民健康站岗,向党的生日献礼。⑩5

## 群众用械 安全第一

## 市食药监局将开展医疗器械生产质量安全提升行动

本报讯(记者高超 通讯员陈志斌 孙亚楠)近日,记者获悉,市食品药品监督管理局印发《南阳市医疗器械生产质量安全提升行动方案》,决定于10月1日前在全市开展医疗器械生产质量安全提升行动。

本次专项行动重点检查第三类医疗器械生产企业、定制式义齿生产企业、无菌医疗器械生产企业、贴敷类医疗器械生产企业、信用等级评定为失信的

医疗器械生产企业和上年度各级监督抽检产品质量不合格生产企业。

据悉,检查中全市食品药品监管部门将进一步摸清辖区医疗器械生产企业底数,健全企业档案,督促企业落实质量安全主体责任,确保发现问题整改到位。并对违反《医疗器械监督管理条例》和不符合《医疗器械生产质量管理规范》要求的行为,坚决依法从严处理,曝光违法违规企业。⑩5

## 心态阳光 压力归零

本报讯(通讯员吴松)在繁重的工作和沉重的生活压力下,如何让职工保持心理健康?如何有效提高职工的精神生活质量?6月26日,市第八人民医院邀请市总工会心理服务中心负责人、国家二级心理咨询师李明明,为全院职工作了以《阳光心态 情绪管理》为主题的心理讲座。

李明明先是带领

大家玩了一个心理小游戏,拉近了彼此的心理距离,营造了轻松愉快的互动氛围。随后他从不同年龄段人的不同心理需求和共同追求入手,通过现场提问、现场练习、现场分享等互动方式,让大家明白转变思维看问题,就能实现生活愉悦,工作快乐。生动活泼、幽默风趣的心理讲座帮助职工们树立了健康生活新理念。⑩5

## 小儿好奇 易遭外伤

本报讯(记者高超 通讯员勾双燕)暑假即将来临,孩子们有了更多自由活动的空间,这也增加了孩子们受到意外伤害的几率。日前,在市骨科医院,记者见到不少小患者前来就诊。

一名4岁女童在自家玩耍时,对家里的甩糖机很感兴趣,觉得机器上的圆形滑轮很好玩,结果左手被皮带轮绞伤,到市骨科医院救治。“类似情况还不少,一天内我们就接诊了不少小患者。”该院手

外科医生介绍,之前还有一名4岁的男童,在自家玩耍时被木头砸伤右手小指,一名6岁女童在自家玩耍时因好奇被刮眉刀割伤左手小指,一名9岁男童在自家写作业时被铅丝刺入左手。

暑假即将到来,医生提醒家长,要注意预防。平时最好在家中常备一些急救用品。如果出现骨折,不要试图把变形或弯曲的肢体弄直,也不要将突出伤口外的断骨塞回伤口内,要及时就诊。⑩5