

6日“立夏” 注意“养心”

据新华社 6日3时53分将迎来“立夏”节气。保健专家提示说,立夏后天气渐热,注意护心。

在天文学上,立夏表示即将告别春天,迎来夏天。此节气内,气温开始明显升高,雷雨增多,天气越来越热。

立夏后,天气逐渐变热,人们易烦躁不安,乱发脾气,出现睡眠不好、血压升高等症状。

“在中医理论中,人和自然界是一个统一的整体。五脏对应五季中,

心对应‘夏’,在这春夏交替之际要重点关注保养心脏。”天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒说。

李艳玲建议,为了加强对心脏的保养,人们要顺应夏季昼长夜短的特点,及时调节自己的生活节奏,保证充足睡眠。

此外,还应舒展心情,控制情绪。“要保持淡泊宁静的心境,处变不惊,遇事不乱,凡事顺其自然,静养勿躁,尤其是老年人更要有意识地进行

精神调养,保持神清气和、心情愉快的状态,切忌大悲大喜。”她说。

另外,“汗”为心之液,随着气温上升,人们容易出汗,必须及时补充。她提示说,除了多喝水外,还应多吃草莓、菠萝、柠檬、猕猴桃等富含水分的酸性食物和瓜类食物。在饮食调理上,要低脂低盐,多维生素,清淡为主。同时,还可以适当增加稀粥以补充液体,如桂圆粥、莲子粥、杏仁粥等养生粥,可解热毒,止烦渴。

■周润健

孩子“上火”切忌盲目吃药

据新华社 随着气温逐渐升高,不少宝宝出现了咽喉肿痛、口舌生疮等“上火”症状。专家表示,不要盲目给孩子服用清热败火的药物,以免给孩子带来伤害。

天津中医药大学第二附属医院副主任药师徐志尧表示,小儿的脾胃相对于成人,本身就处于不足的状态。一般来说,清热败火的中成药多是寒凉药物,平时脾胃虚弱的宝宝服用后极易伤及脾胃,导致脾胃功能失调。

此外,“上火”不仅有脏腑之分,还有虚实之别。其中,最常见的也是最容易与“上火”混淆的就是胃阴虚。胃阴虚是指由于胃阴

不足,热郁于胃所出现的不思进食、食少饮多、口舌干燥等症状。“胃阴虚的治疗不可清热泻火,而是需要滋阴养胃。”徐志尧说,如果吃错药,不仅不能缓解宝宝的症状,还会加重不适。

研究发现,清热中药中常见的夏枯草、菊花、鱼腥草等,都含有鞣质、生物碱、挥发油等成分,会加重小孩的肝脏负担。特别是“六神丸”这种很多家庭中的常备药,给孩子服用时更需谨慎,因为“六神丸”中含有蟾酥、雄黄成分,在发育阶段的孩子,心、肝、肾等功能尚未发育完全,若长期大剂量服用,很容易造成上述器官的功能损害。

■张华迎



儿童哮喘防治易陷五大误区

5月5日是“世界哮喘日”。专家指出,目前哮喘是一种常见病,但儿童患上这种常见病,在治疗上容易陷入五大误区,亟待引起注意

目前在儿童哮喘治疗方面有五大误区

- 家人没有哮喘遗传,孩子就不会患哮喘**
有遗传倾向或过敏家族史,孩子患哮喘的几率会更高
没有遗传或过敏家族史,不能保证孩子不患哮喘
- 哮喘都会“喘”,没有“喘”就不是哮喘**
哮喘只在急性发作时才会有明显的喘息症状
一些特殊哮喘类型表现为长期的干咳
无明显的喘息症状
- 激素副作用大,不能长期使用**
一些家长怕激素影响孩子的生长发育,担心药物依赖
拒绝给孩子用激素预防药或过早停药,导致孩子哮喘发作频繁
- 儿童哮喘不用治疗,长大了自然会好**
儿童哮喘应该接受规范治疗,否则会错失治疗时机
影响孩子将来的生活质量
- 运动可引发哮喘,哮喘病人宜少动**
适当运动可促使肺功能发育,增强肺活量
增强呼吸道防御能力

新华社发 (大巢制图)

肿瘤征兆的一些蛛丝马迹

据新华社 肿瘤的防治贵在早发现、早诊断、早治疗。专家指出,身体的一些轻微症状可能是肿瘤的征兆,如果发现这些蛛丝马迹,应及时前往正规医院检查诊断。

第三军医大学新桥医院肿瘤科主任朱波说,如果出现不明原因的干咳、痰中带血,胸闷胸痛,且通过常规治疗长期无法缓解,这很可能是肺癌的早期症状,应尽快去医院筛查确认。此外,如果短期内不明原因的消

瘦、食欲下降,且伴有腹泻、便秘等症状,这很可能是胃癌、大肠癌的征兆。

朱波介绍,疲劳乏力是肠癌、胃癌、白血病、淋巴瘤等多种癌症的早期症状,往往容易被患者忽略。如果长期疲劳乏力且通过休息无法缓解,应及时到医院进行诊断检查。

同时,腹胀、腹痛也是肠癌、卵巢癌、宫颈癌等很多种癌症的征兆。“平时腹胀、腹痛并不少见,但如果出现不明原因且常规治疗无法缓解的腹

胀腹痛就要提高警惕了。”朱波说,如果腹部持续胀痛,有疼痛感和压迫感,且每隔一段时间就会出现,症状长期不能缓解,就应及时到医院进行筛查。

此外,头疼、呕吐等常见的身体不适症状也可能是肿瘤的前兆。朱波说,如果出现持续性不明原因的头疼、呕吐并伴有视力下降等症状,应及时到医院做神经肿瘤检查。

■赵宇飞

腿部麻冷原是“腿中风”所致

据新华社 正走着路,腿突然被“冻”住了,又麻又冷,原来是下肢动脉被堵塞患了“腿中风”。专家提醒,腿中风发病后24小时内是黄金救治时间,不及时处理患肢皮肤、肌肉和神经组织会发生不可逆坏死,最终将不得不截肢。

汉口的罗先生今年56岁,前天起床后就感觉左腿麻麻的,出门买菜走到半路就发现左腿又麻又痛。在武

汉市中心医院进行血管造影检查发现,他左侧髂动脉、股动脉等左下肢动脉出现血栓,血管完全堵塞。专家从他的血管内取出血栓后,他不适症状逐渐消失,当天下午就恢复正常行走。

腿部怎么会有血栓?询问病史发现,老罗有心脏病房颤病史。心血管外科主任何涛介绍,房颤发生时心房收缩减弱,血液无法完全被泵出而瘀滞,房内逐渐形成血栓,到达脑部阻

断脑供血就会造成脑梗,堵在冠状动脉就会形成心梗。

专家提醒,下肢动脉被堵塞后,病人会出现下肢疼痛、麻木、发冷、不能随意运动等症状。若不及时治疗最终将不得不截肢,有些病人甚至因未及时截肢而发生高热、急性肾功能衰竭、感染性休克,甚至死亡。有房颤疾病史的患者,突然肢体发凉、疼痛时应立即到医院就诊。

■黎昌政

基因治疗遗传性耳聋获进展

据新华社 日本顺天堂大学日前宣布,该校利用基因治疗手段,成功使患有遗传性耳聋的实验鼠恢复听力。

在遗传因素导致的听力障碍中,约30%至50%的病例与GJB2基因缺陷有关。顺天堂大学教授池田胜久领导的研究小组发现,该基因缺失会使实验鼠耳蜗细胞发育不良,无法形

成关键的听觉感受器官——柯蒂氏器,导致严重的先天性耳聋。研究人员培养出GJB2基因缺失的实验鼠,在其出生后立即向其内耳注射该基因,并于10周至12周后进行听力测试和脑部检查。结果发现,这种基因注射促使实验鼠的柯蒂氏器发育,使其听力大幅改善,连很微小的声音也能听到。

研究小组指出,由于人类是在胎儿期就开始形成柯蒂氏器的,要想利用该疗法,需要在出生前就进行基因检查和治疗。该成果有望帮助开发出根治一部分遗传性耳聋病例的疗法,相关论文发表在英国《人类分子遗传学》杂志网络版上。

■蓝建中

不要人为给眼角膜“添乱”

据新华社 随着电子产品普及以及美瞳等产品出现,眼角膜感染的发病率有所增加。专家指出,对角膜病的危害要有足够认识,不要人为地给角膜“添乱”。

哈尔滨市民小陈是一名公司白领,每天都要戴美瞳、化妆,前几日突然感觉眼睛蒙了一层膜似的,睁不开、看不清。自己到药店买了点眼药水,试着滴了点也没有缓解,到医院就诊后才知道是急性角膜炎。

角膜是位于眼球最前部的一层透明纤维膜,由于暴露在空气中接触各种病原体机会较多,通常处于“带菌状态”。角膜炎的患者眼睛会红、怕光、流眼泪,严重的时候会黑

眼球变白,甚至失明。

哈医大二院眼科医生曲利军表示,现在不少人对角膜病的危害缺乏足够认识,滥用误用药物使患者得不到早期规范诊治,致使一些常见的角膜病延误治疗,最终致盲。

专家建议,要想保护好自己的眼睛,就要了解相关常识,不给角膜“添乱”。除了要警惕外伤和感染,还要养成良好的用眼习惯。经常揉眼睛,戴不合适的隐形眼镜,使用不合适的眼药水,都会对角膜产生影响。经常用眼过度,熬夜,休息不好,长时间对着电脑、电视的人,眼睛得不到很好的休息,也很容易降低眼睛对病原体的抵抗力。

■张玥 王松

激光笔照射眼睛有失明风险

据新华社 小孩右眼视力突然下降,配戴近视眼镜也矫正不了,到医院检查发现“右眼视网膜黄斑激光灼伤”,祸根是他前几天玩了激光笔。专家提醒,家长和学校应警示学生不要购买和玩耍激光笔,激光笔照射眼睛有失明风险。

这名14岁男孩来自湖北孝感农村。武汉同济医院眼科副主任医师李贵刚检查发现,患儿右眼视力只有0.3而左眼视力正常,他右眼视网膜黄斑区视锥细胞层连续性中断。追问孩子病史,原来他几天前出于好奇,曾用右眼盯着激光笔,玩了有一会儿。

李贵刚介绍,视网膜是非常娇

嫩的神经组织,负责把外界光线转化为视觉信号。激光笔一般功率0.4毫瓦以下,对人体眼睛和皮肤不会造成伤害。当功率超过0.4毫瓦,近距离较长时间照射时,可对视网膜感光细胞造成不可逆转的终身视力损害。

据了解,不少学校校园周边销售的激光笔功率高达100至300毫瓦,能瞬间点燃火柴、鞭炮和纸张,甚至引发火灾。专家提醒,中小學生缺乏必要的自我保护意识,家长和学校应警示孩子们激光笔照射可能对眼睛视网膜、皮肤造成伤害的风险,教育他们不接触、使用额定功率超范围的激光笔。

■黎昌政

饮用水卫生宣传周小知识

●什么是饮用水二次供水?
单位或个人将城市公共供水或自建设施供水经储存、加压,通过管道再供用户或自用的形式。其设施包括水箱、水塔、水池、水泵等。

●二次供水设施什么时候进行清洗为合适?
国家建设部颁布的《城市供水水质管理规定》中规定:城市二次供水设施产权单位或者其委托的管理单位,应当建立水质管理制度,配备专(兼)职人员,加强水质管理,定期进行常规检验并对各类储水设施清洗消毒(每半年不得少于一次)。

●水箱(池)清洗消毒后,水质应符合什么国家标准?
水质检测的结果应该符合由国家标准委和卫生部联合发布的《生活饮用水卫生标准》(GB5749-2006)。

●水箱(池)清洗消毒后,水质检

测至少应包括项目?
色度、浑浊度、臭和味、肉眼可见物、PH、总大肠杆菌群、菌落总数、余氯。

●生活饮用水常用的消毒方法是什么?
液氯、漂白粉、漂白粉精片。

●测定饮用水中余氯的作用是什么?
确定饮用水的消毒效果及防止生活饮用水二次污染。

●二次供水水箱为什么要加盖加锁?
防止投毒,防止病媒动物和昆虫掉进水箱污染水质。

●二次供水的排水管为什么不能与下水道管直接连接?
防止因负压和虹吸,把下水道的污水吸入水箱。防止下水道的废气通过排水管渗入水箱。

杨浦区疾控中心环境卫生科