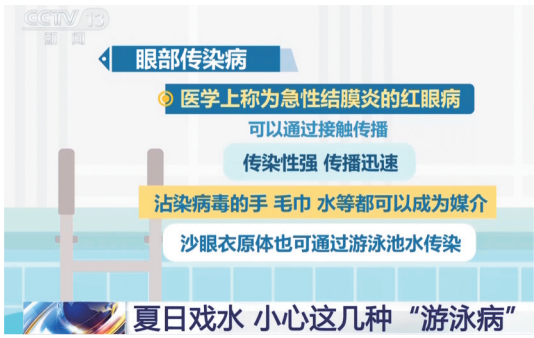


夏日戏水做好防护，这份指南请收藏



炎热的暑期来临,游泳池、各种水上乐园成了休闲纳凉的好去处,但不少市民担心,泳池的水干不干净,会不会传染疾病。

据央视



央视截图

夏日戏水 应如何做好健康防护？

小心这几种“游泳病”

眼部传染病:比如医学上称为急性结膜炎的红眼病,可以通过接触传播,传染性强、传播迅速,沾染病毒的手、毛巾、水等都可以成为媒介。此外,沙眼衣原体也可通过游泳池水传染。

皮肤传染病:比如由细菌感染引起的脓疱疮,溃烂后一经接触即会传染;而皮肤浅层的真菌感染包括脚气、灰指甲等,通过拖鞋、毛巾也极易传染。

耳部炎症:在不干净的泳池游泳时,一旦呛水,细菌或霉菌会随池水进入咽鼓管,造成从内到外的逆行感染。

消化道传染病:人们在游泳时难免会呛水,菌痢、感染性腹泻等病菌随着水一起进入人体,就有患病的危险。

如何快速识别泳池水质是否合格？

每年夏季,各地卫生监督执法部门都

会对公共泳池的卫生情况进行检查,主要是针对游泳池水的游离性余氯、pH值、浑浊度的情况进行相关检测,这些都是游泳池水质是否合格的重要指标。市民还可以通过“五看”来判断游泳池卫生情况。

第一,看有没有卫生许可证。按照《公共场所卫生管理条例》及其实施细则要求,游泳场所经营者应把卫生许可证悬挂在经营场所的明显位置。

第二,看公共场所卫生监督量化分级等级。如果等级是A,就说明游泳场所卫生状况良好,管理措施到位;如果是B,就表示一般;如果是C就证明存在卫生方面的隐患。

第三,看水质检测公示情况。要求游泳场馆经营者每四个小时进行水质自测,每年请第三方机构来进行检测。自测的数据和每年定期请第三方机构进行的实验室检测报告,要在显著位置进行公示。

第四,看更衣间的环境是否整洁、干净。如果干净整洁证明管理比较到位,反之说明管理存在问题。

第五,看水质。进到游泳场所后,首先

看水是否清澈,是不是能够一眼到底,水上有无漂浮物。

“我们拍打一下水面,它会起来一些小水泡,如果这些小水泡能在10到15秒内自行消散的话,就证明池水的氧化能力是可以的。”北京市卫生健康监督所工作人员介绍。

如何做好健康防护？

我们在游泳的时候,除了要注意泳池卫生情况,自身也要进行健康防护。

去游泳之前先对全身进行清洁。因为当身体有汗液以及油脂的时候,与水中的氯结合之后,会对皮肤会产生刺激。所以在游泳之前,要尽量把身上的汗液以及油脂等清洗干净。

在游泳后建议立即洗澡,耳朵用棉签蘸干。建议游泳时戴泳镜。

如果您正值患病,抵抗力较差,不建议到公共泳池游泳。同时,患有严重心脑血管疾病、皮肤病和某些传染性疾病的患者,更不应该进入公共游泳场所。

雷击后人体不“存电”

专家:发现倒地者应立即施救

国家卫生健康委近日举行新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况。中日友好医院主任医师闫圣涛介绍,雷暴中有人遭雷击倒地时,施救者第一时间触碰伤者安全的,不会触电。

人体遭雷击后不带电。许多人因担心触电不敢靠近雷击者,实则无需顾虑。雷电击中人体后,电流会迅速经身体导入大地,如同闪电间接接地,不会在体内“留存”。因此,发现雷击倒地者应立即上前施救,切勿犹豫等待。

雷击最致命的并非烧伤,而是可能引发心脏骤停。强大电流通过心脏时会导致心跳停止,应尽快呼叫120,并立即开展心肺复苏。具体步骤为:先判断意识与呼吸,轻拍伤者双肩并大声呼喊,同时观察胸腹是否有起伏;若伤者无反应、无呼吸,马上进行胸外按压,按压位置在两乳头连线中点,用掌根垂直下压5~6厘米,频率保持每分钟100~120次。雷击者可能因摔倒合并脊柱或头颈部损伤,移动时应尽量保持头、颈、躯干呈直线,避免颈部大幅扭动。

施救前需确保现场环境安全,尽量将伤者转移至安全的室内或车内继续施救;若地面潮湿,可垫上干燥木板或绝缘物品后再跪地按压。若现场有多名遭遇雷击的伤者,应优先检查伤者的意识和呼吸状况,并尽快拨打急救电话。拨打时建议开启免提,通话过程中持续为无反应、无呼吸的伤者进行胸外按压,直至医护人员到来。

最后提醒大家,科学预防是减少雷暴伤害的关键。雷暴发生时,在室外的人尽可能降低身体的高度,远离高大孤立的树木、电线杆、金属栏杆等易引雷物体,扔掉金属雨傘。如果没有躲藏的地方,立即双脚并拢,抱头蹲下,不能躺在地上,更不要跨步跑跳。在室内的人要关好门窗,建议不要洗澡,远离水管和暖气片,拔掉电器电源插头。

据央视

女子耳痛,掏出3厘米活虫

7月13日,家住北京市怀柔区的李女士因耳内刺痛,来到北京中医医院怀柔医院就诊,医生从其耳内取出一条长达3厘米的活虫。该院耳鼻喉科副主任医师张玉杰介绍,每年夏天,科室都会接诊十余例虫入耳患者。他提醒公众:发生相关情况不要硬掏,及时就医接受专业处理。

清晨,耳内瘙痒刺痛、彻夜难眠的李女士来到北京中医医院怀柔医院耳鼻喉科。李女士自述:前一天夜间睡觉时,她突感耳道内有蠕动感、抓挠感,“直接把我疼醒了。”她强忍不适,熬到次日8时前往医院就诊。

接诊的医生张玉杰用额镜初步探查外耳道,发现在李女士耳道内蠕动的是一条蜈蚣。为避免蜈蚣躁动抓伤耳道、损伤鼓膜,医生借助耳内镜放大视野,并用异物钳平稳夹持虫体,缓慢完整地取出了蜈蚣,并将残留虫爪清理干净。经测量,李女士耳内的活虫个头儿不小,长达3厘米!

术后检查显示,蜈蚣抓挠造成了外耳道轻微擦伤,所幸鼓膜完好。取出异物后,李女士耳内刺痛、异响全部消失。张玉杰为其开具抗生素滴耳液,预防耳道感染。

“每年夏天,我们科室平均接诊十多例虫入耳患者,以农村地区居民为主。”张玉杰介绍,虫子入耳若拖延治疗,隐患不容小觑。他解释,昆虫肢体坚硬,在耳道内反复钻爬,易划伤耳道黏膜;若持续向内钻动,可能造成鼓膜穿孔,直接损伤听力,后续易诱发中耳炎,增加治疗难度。

夏季飞蛾、蜈蚣、蟑螂等活跃,是虫入耳高发时段。张玉杰建议:夜间睡觉尽量关闭窗户,居家完整安装纱窗纱门,封堵蚊虫进入通道;定期清扫室内外卫生死角,及时清除杂物,减少虫类藏匿空间。

一旦察觉耳内有虫爬感、持续性刺痛,要立刻就医,由医生借助专业器械安全取出虫体,切勿自行处理。“千万不要用棉签、挖耳勺硬掏,盲目操作会把虫子推向耳道深处,刺激虫体剧烈挣扎,加重耳道、鼓膜损伤。”

据北京日报

口干乏力没胃口？

伏天试试“三豆饮”，给身体降温

7月15日,江苏正式入伏,三伏天,高温与湿气交织,不少人会感到口干舌燥、身体困重、食欲不振。江苏省第二中医院公共卫生科副主任护师、副研究员袁素洁推荐一款源自宋代的经典食疗方——“扁鹊三豆饮”。它用三种常见的豆子,巧妙化解夏日“暑湿”难题,性质温和,适合全家饮用。

通讯员 苗卿 葛妍 现代快报/现代+记者 梅书华

暑湿困脾,身体需要“轻调理”

当前正值一年中最湿热的“三伏”时节。中医认为,此时外界“暑湿”之邪最盛,容易侵袭人体,困住脾胃。脾胃功能一旦受阻,容易出现一系列不适:口干舌燥—暑热耗伤津液;浑身乏力—湿气困阻,阳气不得伸展;胃口下降—脾胃运化功能减弱。

此时,身体需要的不是大补,而是温和的“轻调理”,帮助清除内热、排出湿气,让脾胃恢复活力。

三豆合力,清热利湿不伤身

“扁鹊三豆饮”出自宋代医学著作《朱氏集验方》,其精妙之处在于三种豆子协同作用,达成清热、利湿、养阴的平衡。

绿豆:消暑热

作为夏日消暑的明星食材,绿豆的主要任务是清除体内的暑热,带来清凉感。

赤小豆:利水湿

赤小豆擅长健脾利湿,能帮助身体将多余的、令人感到困重的湿气通过小便排出。

黑豆:养阴液

黑豆能滋养因暑热而耗损的阴液,起到益阴补肾的作用,防止清热利湿太过而伤及根本。

三豆合用,既能清热利湿,又能健脾养阴,性质平和,不寒不燥,不损脾胃,非常适合作为家庭夏季的日常调理饮品。

这款饮品尤其适合以下几类人群:长期待在空调房,又常吃冷饮,导致体内湿气重、外热内寒的人;经常熬夜,容易上

火、冒痘,有内热的人;感觉身体沉重、精神不振,食欲不佳的人。

一杯三豆饮,轻松在家做

制作三豆饮非常简单。准备材料:绿豆、赤小豆、黑豆各30克。清洗:将三种豆子混合,用清水淘洗干净。烹煮:将洗净的豆子放入养生壶或汤锅中,加入约1.5升清水。大火煮沸后,转小火再煮20分钟即可。煮好后,喝汤即可,豆子也可一同食用。

三豆饮中的黑豆,《本草纲目拾遗》云:“食黑豆,令人长肌肤,益颜色,填筋骨,加力气,乃补虚之神秘验方也。”这印证了黑豆在方中扮演的“补虚”角色,使得三豆饮在清利的同时兼顾了滋养,体现了古人“攻补兼施”的养生智慧。