

暴雨中蹚水 切记三个字 冲 涂 穿

近日,广东多地暴雨不断。皮肤科专家提醒广大市民,若雨中蹚水,请记住三个字:“冲”“涂”“穿”!

为何暴雨天皮肤容易“受伤”?广州医科大学附属第二医院皮肤科主任齐庆表示,街道积水往往混有生活污水、垃圾、化学物质甚至病原体,长时间浸泡或接触,皮肤屏障极易受损。同时,在空气湿度较大的环境中,皮肤难以正常“呼吸”,加上衣物、鞋袜潮湿,为细菌、真菌滋生提供了绝佳条件。雨水冲刷,污水刺激、摩擦也可能导致皮肤表层保护层破坏。雨中蹚水后,脚部尤其是脚趾缝皮肤发白、变软、起皱、肿胀、瘙痒、疼痛,甚至破溃、渗液,严重时可能继发感染,还有可能引发丹毒和淋巴管炎等。

齐庆提醒,一旦雨中蹚水,请记住三字口诀:“冲”“涂”“穿”!

“冲”:尽快用大量清洁的自来水彻底冲洗接触污水的皮肤,特别是双脚、小腿。如有条件,淋浴最佳。

“涂”:冲洗擦干后,在浸渍部位薄薄涂抹一层具有隔离和修复作用的药膏,或在医生指导下使用抗菌或抗真菌药膏。

“穿”:务必换上清洁、干燥的鞋袜和衣物。专家指出,雨季日常防护皮肤疾病需这样做——

物理防护:升级涉水装备,如穿高筒防水雨鞋。

及时清洁:接触污水后及时清洁,并用干净毛巾擦干。

处理伤口:任何皮肤破损都要立即用清水和肥皂清洗,并用碘伏或酒精消毒;如伤口较大、较深、污染严重或被生锈物品划伤,务必及时就医。

关注原有皮肤病:有足癣、湿疹等病史的患者更需加强防护。

据《羊城晚报》

立秋后还能“啃”西瓜吗? 老人孩子脾虚者少吃

8月7日迎来立秋节气。作为二十四节气中的第十三个节气,立秋不仅预示着炎热的夏天即将落幕,更标志着秋季的正式开启。

不过,民间常有“秋已立,暑难消”的说法,因此立秋当天流传着“啃秋”的习俗——人们会在这一天啃吃瓜类,寓意用瓜果“啃”去盛夏残留的暑气,“啃”退“秋老虎”,以迎接凉爽的秋季。同时,民间还相信立秋吃瓜能免除冬天和来年春天的腹泻。清朝张焘在《津门杂记·岁时风俗》中就明确记载:“立秋之时食瓜,曰咬秋,可免腹泻。”此外,立秋吃瓜果还暗含五谷丰登的美好寓意。在具体习俗上,有些地方会选择吃西瓜或香瓜,而南京、武汉等地的“啃秋”习俗则明确以吃西瓜为主。

那么,立秋之后还能继续“啃”西瓜吗?近几十年来,随着大棚种植技术的发展,西瓜已实现全年种植,且能保证良好的口感,即便是在冬天,人们也能随时吃到西瓜。江苏省中医院钟山院区院长张仕年表示,对于身体健康的人群而言,西瓜作为一种无害水果,无论哪个季节、哪个时间食用都并无不可,但立秋后需注意两点:一是避免吃冰西瓜,二是不宜过量食用,否则可能损伤脾胃,需做到适可而止。

而对于脾虚的人群,则不建议食用西瓜。因为大量食用生瓜果会导致体内湿邪过盛,进而损伤脾胃,引发腹痛、腹泻等胃肠道问题。尤其是抵抗力较弱的孩子和老人,更应格外注意避免吃西瓜。

据《扬子晚报》

长期使用原料超标手机壳 可能危害健康 塑化剂工业胶重金属含量超上限

如今,手机已成为人们生活中不可或缺的物品。大家手机不离手,为求方便和安全,纷纷给手机配上各式各样的手机壳。然而,医生提醒,手机壳里很可能隐藏着威胁健康的“元素”,大家务必提高警惕。

商务部的统计数据显示,2024年我国手机壳市场规模近160亿元,消费对象主要集中在18到40岁的人群。记者走访市场发现,手机壳价位普遍在二三十元钱,甚至更低,兼具时尚性和耐用性的塑料手机壳最为畅销。有市民表示更换手机壳的频率较高,十几元钱的塑料材质手机壳,不喜欢或者损坏了丢掉也不会太心疼。

但这些看似物美价廉的塑料手机壳,真的如此“友好”吗?记者随

机购买了几个畅销款,带到天津理工大学分析测试中心进行检测。首先检测的是一个宣称“优选上等材质,无毒无害”的手机壳,结果却显示塑化剂超标。天津理工大学分析测试中心副主任刘金彪解释,使用正规塑料制作手机壳,只需添加微量塑化剂就能达到塑形效果,且符合国家标准。但小作坊或不法商贩用废垃圾重塑手机壳时,需加入大量塑化剂,导致其含量超标,进而影响人体健康。

现场检测的第二个手机壳,塑化剂使用量在国家标准范围内,却大量使用了工业胶,同样属于劣质手机壳。刘金彪指出,这些工业胶中含有甲醛或苯系物等对人体有害的物质。

据了解,国家市场监管部门曾对20款不同价位的手机壳进行检测,结果令人担忧。为使手机壳色彩鲜艳,一些不法商家使用工业级廉价染料,导致手机壳中的重金属、工业级铅含量超出国家标准上限30倍。

医生提醒,长期使用塑化剂超标的手机壳,可能会导致人体内分泌系统紊乱;而工业胶中的甲醛、苯系物等有害化学物质,则会对呼吸系统和神经系统造成伤害。市胸科医院呼吸与危重症学科主任医师谷松涛介绍,这些有害物质吸入气道后,会引起咳嗽、胸闷、气短等不适症状,还可能造成注意力下降。长期接触,甚至可能致癌。

据《今晚报》

“更”好更年期,优雅下半程

□新华社记者 徐鹏航

月经紊乱、潮热多汗、情绪波动,甚至胸闷气短……许多更年期女性,都面临着身心的双重煎熬。最新研究显示,我国近半数40岁至60岁女性有更年期症状。更多的医学证据正在告诉我们,更年期不可怕,科学应对,也可以成为生命的新起点。

A 这些症状,当心是更年期“找上门”

根据北京协和医院牵头编制的《更年期患者指南》,更年期是指女性从生育期过渡到老年期的特殊阶段,多数开始于绝经前4年,平均在46岁至47岁,也有人在绝经前10年或更长时间开始。

北京协和医院妇科内分泌与生殖中心教研室主任郁琦介绍,在这个特殊的时期,随着卵巢功能逐渐衰退直至完全丧失,身体会因为雌激素水平的波动和下降,出现更年期症状。

过去几十年间,随着妇科内分泌领域研究不断推进,对于更年期的认识从曾经的“更年期只是自然现象,无需干预”转变为“更年期健康管理是提升老年生活质量的关键环节”。

“很多女性会认为更年期‘扛一扛’就过去了,但实际上现在我们已经有了科学方法可以帮助改善更年期症状。”郁琦说,默默忍受不仅生活质量得不到改善,还可能因为雌激

许多更年期女性经历过这样的时刻:突然心跳加快、手脚发麻,甚至怀疑发生了心梗;无缘无故出现潮热发汗,感到一股热气从胸前腾起……这些症状,都很有可能是更年期导致的。

“一些患者会将这些症状错误地识别为其他疾病,从而延误治疗。”北京协和医院妇产科学系副主任陈蓉介绍,女性在40岁后需要开始关注月经是否出现紊乱现象,50岁左右要开始了解哪些是更年期症

状,而绝经后则要特别关注泌尿生殖道的问题。

通过《更年期患者指南》的线上版小程序“知更健康”,大众可以进行智能问答、自我检测,初步判断自己是否进入了更年期。

“更年期是每个女性都会经历的一段自然过程,不用害怕也不必排斥,而要用平和的心态迎接它。”陈蓉说。如果症状影响到日常生活,应及时寻求医生帮助。

B 更年期不“硬扛”,科学应对有方法

素缺乏带来骨质疏松、心血管疾病和认知功能障碍等健康风险。

郁琦介绍,绝经激素治疗通过补充雌激素或雌孕激素组合,来弥补体内逐渐减少的雌激素,能够缓解更年期症状、预防因雌激素降低带来的健康风险,是更年期综合征的有效治疗方法。

一些患者担心,激素治疗会不会导致发胖?是否安全?专家表示,更年期女性随着雌激素水平的

下降,往往会带来腹式肥胖,而补充雌激素并不会带来发胖。只要在医生指导下规律用药、定期随访,安全性很高。

但需要注意的是,治疗需要在专业指导下进行,已知或可疑妊娠、已知或可疑患有乳腺癌、严重肝肾功能不全等情况,不应使用绝经激素治疗。除激素治疗外,还可以采用中药、穴位按摩、针灸等非激素治疗方法缓解更年期症状。

C 呵护身心,优雅度过更年期

的时期。

“药物治疗是更年期治疗的主要部分,但不是全部,结合科学的生活方式调整,效果更好。”复旦大学附属妇产科医院妇科内分泌科副主任邹世恩说,规律运动是缓解更年期不适的“良药”,可以进行有氧运动,同时配合用哑铃、弹力带等进行简单的力量训练,预防骨质疏松,避免肌肉流失。

此外,要健康均衡饮食,不熬夜,不抽烟,限制饮酒,适当补充维生素D和钙。还可以通过冥想、瑜伽、认知行为疗法等方式,进行心理调节,让心情更加平和。

陈蓉呼吁,个人要储备更多更年期知识,社会要加强对更年期女性的理解,让身体的语言“被听懂”,让更年期“被看见”。

新华社北京8月9日电