

炎炎夏日,游泳无疑是大家清凉解暑、强身健体的最好选择。最近,家住长沙河西的王先生很郁闷,为解暑游泳时不但被恶心了一把,还差点染上皮肤病。

■记者 张文杰 实习记者 李敏 李珊

夏季游泳小心游出病来

专家:肝炎、重症沙眼等传染疾病患者,建议不要进入泳池

遇险 游泳池中意外连连 险遭感染

7月10日,为解暑王先生陪着儿子一起来到附近的一个露天游泳馆。王先生向记者介绍,由于天气热,那天游泳的人很多,但是泳池周围的卫生条件很让人担心。“泳池水面上居然漂着树叶,水底还有一大片,有的树叶都快腐烂了,没有人清理。我怕叶子上有虫,引起皮肤过敏,我赶紧把树叶捞干净。”王先生气愤地说,没有想到刚从水底起来,就看到一个背上长着不少疙瘩的人从我身

边游过,我赶紧抱着儿子上岸了。回家后,王先生和儿子淋浴了半个小时才放下心来。

为了让市民放心安全地在游泳馆内戏水游玩,国家早有明文规定:“严禁患有肝炎、心脏病、高血压、皮肤癣疹(包括脚癣)、重症沙眼、急性结膜炎、中耳炎、肠道传染病、精神病及酗酒者入场游泳。”王先生上网查询后开始郁闷,既然有规定为何还有这样的情况出现?



烈日炎炎,不少市民享受游泳带来的清凉。(资料图片)

专家 传染疾病危害他人 自觉防护

夏季是皮肤病高发季节,而游泳也是诱发疾病的高发因素。“泳池中有树叶是不允许的。树叶上可能有虫子,以前的松毛虫病让很多人吃尽了苦头。而有些人也可能对树叶敏感,轻者发红、起疙瘩,重者过敏性休克。水中氯的含量过高时,也有可能导致皮肤过敏。”长沙市鸿业皮肤病医院蒋成章主任医师表示。“疥疮、淋病、性病、红眼病、沙眼、脓疱疮、衣原体泌尿生殖道感染、脚气病等患者都不能进入到泳池中游泳。”蒋成章提醒市民,银屑

病、牛皮癣、白癜风等虽然不会传染疾病,但给人的感官不好,建议也不要进入泳池中。

有些病人进入游泳池后,不但会给周围人带来危险,更有可能加重自己的病情。“像有脚气病的人,在泳池中洗太久后,会扩大感染面积,病毒会深入到真皮内甚至肌肉中。”蒋成章说,有这些疾病的市民要自觉不进入游泳馆,进入游泳馆后,要泡脚、淋浴。必要时可以做些防护;在露天游泳馆时,除了预防皮肤病外,更要小心晒伤。

女性游泳谨记四大“军规”

夏天,游泳池在给女性朋友带来凉爽的时候,也带来了许多阴道健康的“杀手”。女性游泳要牢记四大“军规”:

一、不要坐在泳池边休息

如果有脚气就会粘在地上,这时有人坐上去,就很容易引起霉菌性阴道炎。不要穿湿游泳衣到处乱坐,不要让皮肤直接沾地。游泳后立即排尿,起到清洁作用。

二、不要直接接触公用椅凳

公共游泳池的更衣室通常都比较简单。

所以女性在换衣服的时候,尽量不要让皮肤直接接触凳子,必须坐的话也要铺上干净毛巾,换下来的衣服要用干净的袋子装好,特别是内衣,最好裹在外衣里面装好,或者单独分装,在游泳过程中也不能大意。

三、月经期及前后4天别游泳

月经期及其前后4天这段时间,女性的身体抵抗力下降,比较容易受到细菌侵犯。同时由于游泳池的水温多低于人体温度,刺激血管收缩,这种小血管的收缩会使经期血液排出不畅,血量减少,容易引起妇科疾病。

四、有妇科病症状不能游泳

如果女性有妇科炎症,尤其是正在治疗期间,不能游泳,否则很容易被水里的细菌感染,加重病情。

调查 游泳场馆健康隐患 家长担忧

对王先生反映的情况,记者对长沙市部分游泳场馆做了调查,发现其中存在着不少健康隐患。

7月13日下午2点50分,中南林业科技大学露天游泳池,60多位小朋友在门口排队等候,门口小黑板上提示当日气温42℃,水温32℃。馆内并没有任何遮阳设施,许多在外等候的家长和小朋友都汗流浹背。

7月15日上午9点,位于东塘的华都小区游泳馆内已经开始了一天的游泳课培训。馆内工作人员对前来培训或游泳的市民,除正常的人馆程序外,并没有做相

关的询问及检查。工作人员表示:“我们不检查健康证,每天那么多人来游泳,光是检查中小学生的《学生手册》、学生证就已经很麻烦了。一般我们都只目测,看市民是否有皮肤病或红眼病等。”

另外,不少市民还反映:净泳池的氯水含量是否能达到消毒效果;水池中氯含量过高会不会引起皮肤疾病;有些小朋友游到一半,爬上岸走走,又跳入水中,岸上并不干净,不但弄脏了脚,连水也被污染了。种种问题让家长担心不已,那么,市民要怎样才能健康游泳呢?

痛风 选药是关键

痛风是嘌呤代谢紊乱造成的尿酸盐结晶沉积在关节周围及皮下组织、骨骼及尿路引发的病变。间歇性反复发作,以足拇趾关节踝关节多见,发作时红、肿、热、痛,浑身像万条虫子在啃骨头,痛得睡不着觉,走不了路,膝盖腿脚冒凉风,比寒风都钻心刺骨,高烧不退以夜间为重。若不及时治疗,会诱发关节变形或形成痛风石、尿路结石、肾结石、肾衰竭、尿毒症,甚至危及生命。痛风与风湿不同,庸医常把痛风当风湿治,结果越治越严重,甚至瘫痪残疾。



“足痛风”

将长期沉积在体内各部位的痛风结晶分解成水,二氧化碳和可溶性钠盐,通过尿液排出体外,防止再次沉积形成结晶;还可以有效纠正嘌呤代谢紊乱,调节尿酸,平衡血尿酸浓度,改善病灶机体微循环,从而达到康复的目的。

藏羚十五味乳鹏丸是《中华人民共和国药典——藏药》重点收载品种,国药准字专治痛风的新药。临床观察证实:藏羚十五味乳鹏丸适用于各类痛风患者,不论男女老幼,病史长短,均可以得到有效治愈,服药后3-7天显效,2-3个疗程临床治愈,5-6个疗程还你健康生活(2盒为一个疗程)。

读者可登陆:www.fogeyz-tf.com 查阅。或拨打0731-85516127 咨询。授权经销地址 长沙:东塘楚仁堂大药房 株洲:人民药店(新华书店内) 湘潭:基建营福顺昌医药堂。免费送货或邮寄。

中风后遗症的预防与治疗

急性脑血管病,中医又名卒中或中风。因其起病急骤,证见多端,变化迅速,犹如自然界的风善行而数变,故称中风。中风患者虽经过积极治疗,大多仍然存在后遗症,常见的有瘫痪、失语、大小便失禁、性格异常、痴呆等等。一直以来,医学界对于中风后遗症缺乏确切有效的治疗方法。目前的共识是单一的西药治疗对于中风后遗症效果欠佳。近年来在中风及其后遗症的治疗上,民族医药经过数百年乃至上千年的传承和发展,呈现出异军突起之势,藏医为其中的佼佼者。

目前,治疗中风后遗症的藏药最具代表性的是金河七十味珍珠丸。金河七十味珍珠丸在15世纪由藏医南派领袖年尼多杰研制成功,它由蓝宝石、珍珠、玛瑙等20多种矿物质、金、银、铜、铁等10余种金属,以及麝香、藏红花、羚羊角、安息香、牛黄和珊瑚等70种药材制成,对出血性和缺血性中风都有良效,尤其擅长治中风后遗症。金河七十味珍珠丸庞大的处方是民族医药经过数百年乃至上千年的传承和发展,呈现出异军突起之势,藏医为其中的佼佼者。

金河七十味珍珠丸3天只需服1粒,特重病者1天服1粒,每粒药效力持续72小时,药量小,药效猛,大大减轻了患者因服药多而导致各种脏器受损和产生抗药性的风险。临床观察证实:服用金河七十味珍珠丸一个疗程:肢体瘫痪、言语不清、吞咽困难、口眼歪斜、视觉模糊、流口水、大小便失禁等症即可改善,服用3个疗程病人可以自行走路,生活基本自理,达到理想的恢复状态。患者担心“吃了没效果,不能治愈花冤枉钱”,金河藏药郑重承诺:凡一次性购买金河七十味珍珠丸一个疗程赠送1小盒,试服1粒,自感无效全额退款!(注:5盒为一疗程)。

选蜂胶,有妙招



专家,得知:

- 1.看保健功能。市面上90%的蜂胶只具备“免疫调节”的功效,这种蜂胶保健功效不明显。只有具备“调节血糖”、“调节血脂”、“免疫调节”功效的蜂胶才能更好地疏通血管、保护神经、防治心脑血管疾病和糖尿病并发症。
- 2.市面上蜂胶软胶囊很多,其中含有大量的色拉油、植物油和促溶剂。糖尿病人和心血管病人本来就要限制油脂的摄入量,再说这些成分破坏了蜂胶的原有配比,使得功效大打折扣。
- 3.高黄酮蜂胶大多是杨

树芽熬制而成的树脂或添加人工黄酮类物质所制成,迷惑消费者,价格还很便宜。其实这些蜂胶没有任何保健功效。真正由蜜蜂采集树脂酿造出来的蜂胶,黄酮含量基本保持在每100克蜂胶含黄酮类化合物≥1.5克。

4.选蜂胶主要还得看品牌。北京知蜂堂是亚洲最大的蜂胶企业,拥有世界领先的提纯技术和GMP生产工厂。上市11年来,已为近500万的糖尿病人和心血管病人带去了健康,成为“糖尿病人家庭十大用药”中唯一的指定蜂产品。 ■小杰辑

“暑假长高计划”之一——孩子长个的关键? ——孩子生长因子分泌量充足,是生长的关键

相关链接:近日,14岁的小婧(化名)骨龄检测发现其骨龄比正常骨龄大了三年,骨骼板已趋于闭合。专家:这个孩子由于早发育,再加上体内生长因子分泌严重不足,最终导致骨龄偏大三年。

专家:想让孩子正常生长,首先要做到骨龄检测正常,有充足生长时间,生长潜力较好;同时内分泌检查应确定体内生长因子(生长素)分泌正常,能较好促进成骨细胞增量,使骨骼持续生长。

中国科学院细胞生物学研究所原所长、研究员、博士生导师郭礼和教授近日在接受笔者采访时称,中国科学院科技进步二等奖获奖项目——“人生长激素基因工程研究”证明,影响人体生长的关键因素是人体内“生长因子”的分布量及活性。

据郭教授介绍,由于早发育的孩子体内所分泌的生长因子提前大量分泌,因此发育初期身高增长很快,但在发育后期由于生长因子分泌不足而导致生长提前停止。因此,如何设法提高体内生长因子含量、延缓骨骼闭合时间,就成了能否继续生长的关键。本次活动中专家将详细介绍这一科研成果的运用。

据悉,由于本次暑期活动报名人数太多及一些家长的恳请要求,总部决定活动日期被迫延续到7月31日,活动在长沙市五一大道826号广东发展银行楼上1301,活动中专家将在现场一对一指导,根据不同情况,制定个性化方案,届时可免费测定骨龄,家长可通过0731-82272227-85652227进行咨询预约报名。网址:www.chnqsn.com。