

夏日游泳

请保护好您的眼睛



近日,徐先生在泰国海滩游泳时,被不明物体咬伤,当即感到眼睛疼痛难忍、看不清,随即被导游送往当地医院做急诊手术,由于语言沟通障碍和医院文化的差异,女儿只知道从父亲的眼睛里取出了海鱼牙齿。回国后徐先生去医院就诊,结合病史,经检查发现他左眼已无光感,同时伴有前房积血、玻璃体积血、视网膜脱离等,医生表示徐先生视功能恢复的可能性不大,结论是被海鱼咬伤而导致眼睛失明。

炎炎夏日,又到了游泳的好时节,特别是对于去海边游玩的人们,看到海水就忍不住往下跳。然而,不管是在海里游泳还是在游泳池游泳,我们都要注意对眼睛的保护,因为水中成分比较复杂,如在海水中不仅溶解多种盐类,而且富含浮游生物,如海洋病毒、海洋真菌、海洋细菌、海洋蠕虫、甲壳类动物,以及螃蟹、鱼虾等的卵等。因此我们在海里游泳,除了预防鱼、水母、沙子等带来的意外伤害,还要注意由海洋浮游生物导致的过敏性结膜炎。海水中含盐量高,长时间接触眼部,可能会刺激眼睛诱发眼睛红、痒等不适。

海中畅游
要注意什么?

首先,确认周围环境安全,尽量选择水质好、污染少的海域。

在海水中游玩时可以佩戴游泳镜,避免海水对眼睛的刺激,可减少感染和眼外伤的发生。如果海水入眼可以用淡水进行冲洗,切忌用手揉搓。

一旦眼部受伤,立即回到沙滩上,尽量减少在海水中的浸泡时间,及时就医。

如果眼部有未愈合的伤口,切记不要在海里游泳,因为海水对人体来说属于高渗、高钠、高碱的环境,海水浸泡可加重伤口局部及周围组织水肿、变性、坏死及炎症反应,影响伤口愈合、加重感染。

游泳池里
要注意些什么?

游泳时戴游泳镜,不戴隐形眼镜;游泳后,及时洗脸洗澡;如近期做过眼部手术,或眼睛有炎症反应,最好不游泳,以防眼部并发症、加重感染及交叉感染的发生。

注意眼部卫生,不共用泳镜、毛巾等生活物品,预防交叉感染。一旦游泳后出现眼痒、刺痛、有异物感,伴畏光、流泪、有眼屎、眼睑红肿、眼部充血、视力下降等症状,避免揉搓眼睛,应及时就诊,合理用药。

中南大学湘雅医院眼科
闵晓珊 戴昱辉 李春燕

车内避暑 小心中毒

近日,某城市一对情侣在开着空调的轿车内休息,因一氧化碳中毒造成一人死亡的严重后果。

盛夏时节,许多司机们喜欢关紧车门窗开着空调在车厢内睡觉或休息,殊不知这样很危险。在密闭的车厢内长时间使用空调,易导致一氧化碳中毒,特别是汽车在停止状态下开空调,车厢内的空气难以流动,发动机长时间运转,排出的一氧化碳会逐渐聚集在车厢内,加之车内人员呼吸耗氧而排出二氧化碳,随着时间的延长,车厢内氧气就会进一步减少,造成人体缺氧,甚至导致昏迷。

轻度中毒患者可出现头晕、头痛、眼花、耳鸣、呕吐、全身乏力、心慌;中度中毒患者除具有轻度中毒症状外,还有面色潮红、全身出冷汗、烦躁不安等症状;重度中毒患者会出现昏迷症状,有生命危险。所以,司机不要在车内时间过长,不要在车内吸烟污染空气;不要让婴幼儿在车内睡觉;车内开空调要定时开门窗通风换气,以保持车厢内空气新鲜。一旦出现中毒症状,司机不要勉强开车,而应迅速拨打120求救。

山东省平阴县卫生局业务中心主任
副主任医师 朱本浩



小小牙膏妙用多

清洁镜面 用抹布沾上牙膏擦拭镜面,污迹就会被擦干净。

清洗白鞋 白色牙膏洗白色鞋子,可防止白鞋发黄。

茶杯去垢 挤出黄豆大小的牙膏,均匀涂在茶杯壁上,反复擦洗后,茶垢或咖啡渍就会很快除去,使茶杯光亮如新。

洁净去味 清洗鱼后会令手上留下难闻的腥味儿,可以将牙膏涂在手上进行揉搓,过后用清水冲洗即可。

清洗领口 衬衫的领口和袖口浸湿后,均匀涂上一层牙膏,用废弃的牙刷轻刷1分钟左右,就会洗得格外干净。

熨斗去锈 电熨斗用久了,其底部会积一层糊锈,在底部抹上少许牙膏,用干净软布轻轻擦拭,即可将糊锈除去。

皮鞋翻新 擦皮鞋时,将牙膏和鞋油一起使用,皮鞋更光亮。

烫伤消炎 不小心烫伤的时候,用少许牙膏涂抹伤处,能消炎止痛、预防感染。

止痒消肿 受到蜂蜇或蚊虫叮咬后,涂上一点牙膏按摩一会儿,能止痒消肿。

缓解头疼 当头痛、头晕时,可在太阳穴涂上牙膏,牙膏中有薄荷脑、丁香油,可以镇痛。

兰小英

保养丝绸夏装
四忌

一忌暴晒 丝绸在紫外线作用下易脆化,加上丝绸色牢度较差,因此洗净之后应挂在通风背阴处晾干,一定要避免在烈日下暴晒。

二忌投洗不净 清洗丝绸夏装时,一定要用清水将皂液漂洗干净,否则衣服表面会发花、泛黄。

三忌久穿不洗 丝绸受盐的影响较大,人体汗水中的盐分可使浅色丝绸夏装表面泛赤黄色斑点,所以穿丝绸夏装要经常洗涤。

四忌损伤 丝绸纤维过细,与粗糙、带毛刺的物质接触,便有可能使丝绸“跳丝”,造成损伤。

泽川



夏天穿什么衣服更凉快?

酷暑难耐,要想穿得凉快,衣服面料很重要,可有针对性地进行选择。

纯棉:吸汗环保 棉纤维是天然纤维,面料柔软舒适、触感干爽,吸湿性也不错,穿在身上很清凉,夏季衣物多以纯棉为好。

纯麻:透气好保养 麻纤维来自各种麻类织物,是世界上最早被使用的天然纤维原料。麻料分子结构松散、质地轻、孔隙大,因此透气性非常好,适合制作休闲装、工作装和夏装。麻料衣物抗霉菌性也很不错,不易受潮发霉。缺点是由于布料粗硬,穿着不太舒适,不适合婴儿、孩子或有皮肤疾病的人穿。

真丝:柔软能散热 夏季穿着丝绸服饰,可以迅速散

热,感觉凉爽。同时,丝绸具有一定的保健功能,它含有丰富的氨基酸,通过接触皮肤,能增进细胞活力,帮助皮肤维持表面脂膜的新陈代谢,这也是很多爱美女士喜欢穿真丝内衣、睡衣的原因。

雪纺:美观不贴身 人造雪纺衣物含有化纤成分,是通过再生纤维织造出来的新型材料,能弥补棉、麻类衣物的缺点。雪纺面料质地轻薄,透气性和悬垂性都很好,穿在身上很飘逸、舒适、不贴身。但缺点是容易松弛,所以平时洗后的衣物,要注意叠好平放,尽量不要悬挂,以免变形。

除了面料外,浅色衣服比深色衣服穿着更凉爽,而深色衣服更能抵御紫外线。

朱广凯