

2024年6月27日

星期四

第3126期

中国知名专业报品牌
湖南日报报业集团主管
华声在线股份有限公司主办
国内统一刊号CN43-0036
全国邮发代号41-26

今日8版

大众卫生报

服务读者 健康大众



6月24日下午至次日凌晨3点，浏阳市红十字蓝天救援队在全市展开抗洪救援工作，图为凌晨时分救援队在该市洞阳镇将80多名被困群众安全转移。

通讯员
张素勤
摄影报道

雨天出行
科学防病

雨天“护体”指南请收好

长沙迎来连续暴雨天气，到处都是水水水，稍不注意就弄得全身湿哒哒。怎么在特殊天气里仍能享有健康生活？哪些疾病在雨天多发？多家医院分享雨天健康防护指南，从重点人群、衣食住行等多方面进行精准化提醒，护航民众生命健康。

出行篇

孕妈如何保证安全？

本报讯（通讯员 王冬莲）下雨天出行本是个让人头大的事情，对孕妈们来说，雨天出行更是一个大麻烦。湖南省妇幼保健院急诊科为孕妈们整理了一份暴雨天出行指南，孕妈们快来查收吧。

尽量减少外出：如需出行，出门前备好雨具，尽量选择较大的雨伞。

注意保暖：雨天气温会有所下降，孕妇出门需注意适当保暖，建议备件外套，及时穿脱。

注意地面湿滑：选择防滑鞋出行，这样能减少摔倒的危险。

最好结伴而行：下雨天尽量让家人接送，减少独自在雨中行走的时间。

警惕水坑和井盖：暴雨天气，路面易出现积水，特别是一些井盖处，尽量避开。

避开高峰出行：出门时搭乘公共交通，尽量避开高峰期。因为下雨天，公共交通一般比平时更易拥挤，对孕妇来说是很危险的事情。

谨防雨后感冒：孕妈们本身免疫力较低，易受凉感冒。回家应及时换掉淋湿的衣物，冲个热水澡，喝些热水温暖身体，避免感冒。

注意个人卫生：雨天空气湿度增大，加速霉菌的滋生蔓延，易导致霉菌性阴道炎的发生。建议孕妈们勤换内裤，勤清洗，保持卫生。

心理篇

湿热+暴雨 警惕情绪病“找茬”

本报讯（记者 王璐 通讯员 周世方 汤雪）3天前，33岁小梅（化名）因出现胸痛、呼吸困难症状，来到长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）急诊医学科就诊。完善血糖、心肌酶、心电图等检查，排除心梗可能，考虑是工作压力大、闷热暴雨天导致情绪压抑，引发身体不适，对症处理后，症状缓解。

该院急诊医学科副主任医师周世方表示，阴雨连绵的天气容易让人感到压抑、烦躁，甚至引发抑郁症等心理疾病。周世方提醒，要避免湿热天气的情绪困扰，建议民众不要熬夜，保证睡眠；适当加强锻炼，提高身体免疫力。同时务必保持积极乐观的心态，可以通过听音乐、阅读、运动等方式缓解压抑、烦躁的情绪。如果情绪问题严重影响到日常生活和工作，应及时寻求专业心理咨询师的帮助。

皮肤篇

雨天趟水 当心皮肤病找上门

本报讯（记者 王璐）雨天趟水一时爽，趟水后的危害您知道吗？湖南省疾控中心发布暴雨过后防病提醒，雨天趟水出行，可致皮肤炎症高发。

丹毒和淋巴管炎。趟水后细菌容易从皮肤毛孔乘虚而入，钻到淋巴管里，从而引发丹毒和淋巴管炎等。

间擦疹、脚气。长时间在渍水中浸泡后，皮肤的屏障功能遭到破坏，真菌和细菌便有机可乘，有糖尿病病史的人更需要注意感染。

关节炎、风湿病。趟水后凉水洗脚，会使毛孔骤然关闭阻塞，可能诱发关节炎和风湿病等。此外，污水中一般多虫，被虫咬可引发瘙痒。

被污水虫咬可用激素类软膏如糠酸莫米松乳膏来止痒。如果不得已要涉水，涉水前在双腿涂上防水油膏，尤其是趾间；如果皮肤本来就有破口，先在疮口处涂上抗菌药膏，有可能的话穿上高筒雨靴或套上厚实的塑料袋，切忌光脚涉水；外出回家后，冲刷双脚，再用干净的毛巾抹干，还可用适量医用酒精擦洗消毒。

如在涉水之后出现红斑、水疱、瘙痒等症状，请及时就医。

急病篇

高温环境可致热射病

本报讯（通讯员 唐莉 彭芳）近日，中南大学湘雅二医院重症医学科接连收治了两名热射病患者。37岁的李先生和45岁的刘先生，均因运动后出现高热昏迷，接受抢救治疗。

谈及热射病，大家首先想到是高温所致，其实不然！当人产热量大于散热量时，均有可能发生。高温、高湿，密闭环境，气温突然升高5-10度以上等情况均可导致人体产热大于散热，这是该病发生的“高危因素”。热射病死亡率高达60%以上。

即便平时身强体壮者，如长时间处于高危环境，尤其是伴有急性疾病（感冒发热、腹泻）、睡眠不足时都可能致病。此外，有基础疾病者（如甲亢、精神分裂症、帕金森病等）、老年人、婴幼儿、孕产妇等更是发病高危人群。

当高温、高热环境下身体出现高热、身体异常疲倦、头晕、意识模糊、心慌、气短、恶心、呕吐等症状需警惕热射病。需立即脱离制热环境、脱掉衣服，将身体放置20℃左右凉水的浴盆中浸泡降温，意识清楚者可口服补盐液，如昏迷需将患者头偏向一侧，避免呕吐窒息。如症状无改善需立即就医。

健康中国
湘潭市妇幼保健院 协办
咨询电话:0731-58577528
网址: <http://www.xtfuyou.com>
地址:湘潭市岳塘区东湖路295号

征文竞赛

本报社址:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼 总编辑:田雄狮 湘广登第0035号

新闻热线:0731-84326206 订报热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448 本报每周二、周四出版 全年订价:168元 零售价:2.00元 印刷:湖南日报印务中心