

湿热梅雨天气给人们的健康带来影响

合理运动, 别被“梅雨病”缠上

民生
头条

□ 记者 刘惠子

雨,雨,雨!自6月2日“入梅”以来,安庆已经经历了多轮降雨天气,虽然大家都在期盼送走梅雨季,可目前安徽还没有官宣“出梅”。潮湿的天气不但给市民的出行带来不便,还催生了不少“梅雨病”。7月30日,记者从安庆市多家医院了解到,梅雨季,市民多发呼吸道疾病、胃肠炎、皮肤病等,其中尤以真菌感染较为突出。专家提醒大家,合理安排生活,科学对待梅雨季多发疾病。

梅雨季儿童易“受伤”

“孩子昨天吃了一点冰西瓜,晚上就开始腹泻,今天还有了感冒的症状。”7月30日下午,正在安庆市立医院带孩子看病的刘洋女士说。“最近接诊的儿童病例有个特点,胃肠性感冒比较多。这主要跟夏季潮

湿的环境更容易让食物变质有关。特别是对于胃肠功能相对较弱的孩子来说,冰箱里拿出来的隔夜西瓜不建议食用。”安庆市立医院儿科负责人胡方启介绍,一般胃肠感冒多发于天气变化较大的季节,今年安庆的梅雨季冷暖交替,空气潮湿,如果此时不重视保养,食用了不卫生的食品,那么就有可能患上胃肠型感冒。

胡方启主任还提醒市民,近期高温高湿的环境导致了不少儿童中暑的病例。暑假期间孩子参加体育运动要做好防暑降温,高温环境下进行体力劳动或剧烈运动,至少每小时饮用凉水500—1000毫升,水温不宜过高,不要饮用含很多糖分的饮料。少吃高脂、油炸食物,饮食尽量清淡,均衡弥补蛋白质、维生素和矿物质,多吃蔬菜。确保足够的睡眠,睡觉时防止空调直吹。

不可忽视的皮肤病

接近60天的湿热梅雨天气,也给成年人的健康带来影响。记者从安庆第一人民医院皮肤科了解到,这段时间皮肤病患者增长明显,多发的病种也有改变。

患者武斌一个星期前就感觉脚

趾缝里开始瘙痒,还有小水泡,但没有过多关注。连续下雨的日子里,武先生上下班路上总会踩到积水弄湿运动鞋,经常穿着湿鞋袜工作一天。一开始他的脚气表现在几个小水泡,哪知不到一星期,整个脚趾缝里就有大片的水泡,奇痒无比,医生诊断他的脚是真菌感染。

“以往每年7月份正是夏季皮炎多发季,今年受梅雨季影响,真菌感染的病症比较集中,特别是中青年是易发人群。”皮肤科主任王刚介绍,6月份以来,每天这类病人要接诊20多位。由于真菌、霉菌喜湿热怕光,所以在梅雨季节,人们会多发各类真菌性皮肤病,如足癣、手癣等。此外,梅雨季蚊虫多,虫咬性皮炎和过敏引起的湿疹等皮肤病也比较常见。除了及时就医之外,日常做好防护保持皮肤清洁和干燥是预防夏季皮肤病最好的方法。

采访中医疗专家介绍,人们在梅雨季节也容易患上呼吸道疾病、心血管疾病以及情绪、心理相关的疾病等,因此为避免被“梅雨病”缠身,平时一定要注意劳逸结合、清淡饮食、适当运动、常通风,避免长时间吹空调。

天气晴朗

今日最高气温
飙升至34℃

本报讯(记者 程呈)7月将在今天结束,经历了漫长的雨水期,晴天和阳光终于“回归”。受副高控制,未来一周,晴热天气将在天气舞台上唱起“主打歌”,最高气温也会一路上行到35℃左右。

今天蓝天、白云和阳光再次“组合”上线,天气晴转多云为主,最低气温为26℃,午后最高气温将破“3”飙升至34℃,市民们将初步领略到今夏桑拿天的“威力”。俗话说“热在中伏”,即将进入酷暑期,市民应尽量避免午后高温时段在烈日下工作或活动,环卫工等长时间在室外工作者可随身带些预防中暑的药物,如人丹、正气水、清凉油等。

今明两天天气情况:今日,晴转多云,26℃—34℃;明日,晴,28℃—35℃。

SUNING 苏宁置业
智慧地产运营商

苏宁青训

中国星足球梦
苏宁置业第三足球夏令营
SUNINGESTATE SOCCER CAMP

CHINESE HEART FOOTBALL DREAM

SUNING FOOTBALL CLUB

SUNING 苏宁广场

苏宁悦城 JOYFUL CITY

苏宁悦城 首届二·足球菁英夏令营选拔赛

报名年龄: 6-15岁
报名时间: 2020年7月30日-8月7日

全城报名启动

主办单位: 安庆日报社 总冠名: 安庆苏宁悦城置业有限公司 协办单位: 安庆市足球协会

支持单位: 安庆乌托邦足球俱乐部 安庆浩克青少年足球俱乐部 安庆乐活足球俱乐部 安庆青少联足球俱乐部 安庆星途体育 深呼吸足球俱乐部





活动咨询热线 0556-5325900 0556-8882888