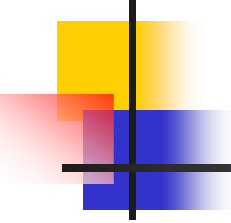


夏季保健



Sophy Liu

Jun.16, 2004



炎炎烈日，我们：

- 出汗多
- 日晒
- 吃冷饮，喝冰镇饮料
- 享受空调
- 呕吐、腹痛、腹泻
- 游泳
- 中暑



请关注：

- 补液
- 防晒
- 预防肠道传染病
- 预防空调病（中风、感冒等）
- 防暑
- 溺水



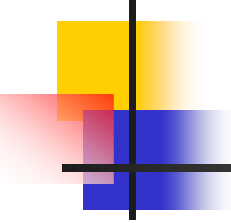
1、补充液体

- 人是恒温动物，当气温上升到 33°C 时，汗腺这一“空调器”开始启动，分泌汗液；气温高于 33°C 时，出汗增加。
- 每毫升汗液可带走580卡热量。这样，体内产热（或受到热辐射）与散热才能处于平衡状态，保持体温的恒定。
- 夏季出汗增加，应通过喝水、吃西瓜等及时补充液体。
- 从事体力劳动或体育运动时出汗尤为显著，应在补充水分的同时补充电解质，如钠、钾等，所以建议喝盐汽水或运动饮料。



2、防晒 — 紫外线篇

- 紫外线中的UVB会令皮肤变干，加速皮肤衰老，侵袭黑色素细胞，引起变异，也就是难以消退的太阳斑；
- 紫外线中的UVA会带来皮肤松弛、皱纹涌现、微血管浮现等恶果，还会使皮肤暗淡、无光泽，令皮肤变黑。UVA在一年四季都同样猛烈，不分季节时段、雨晴、早晚；穿透力极强，不易被阻隔，能穿透臭氧层和玻璃，即使在汽车内或室内，仍会受到大量UVA的侵袭；
- 紫外线会造成对晶体的伤害，长时间暴露在强烈日光下会加速器官老化，导致晶体浑浊，增加患急性角膜炎、结膜炎、慢性白内障等眼疾的危险。



2、防晒 — 武器篇

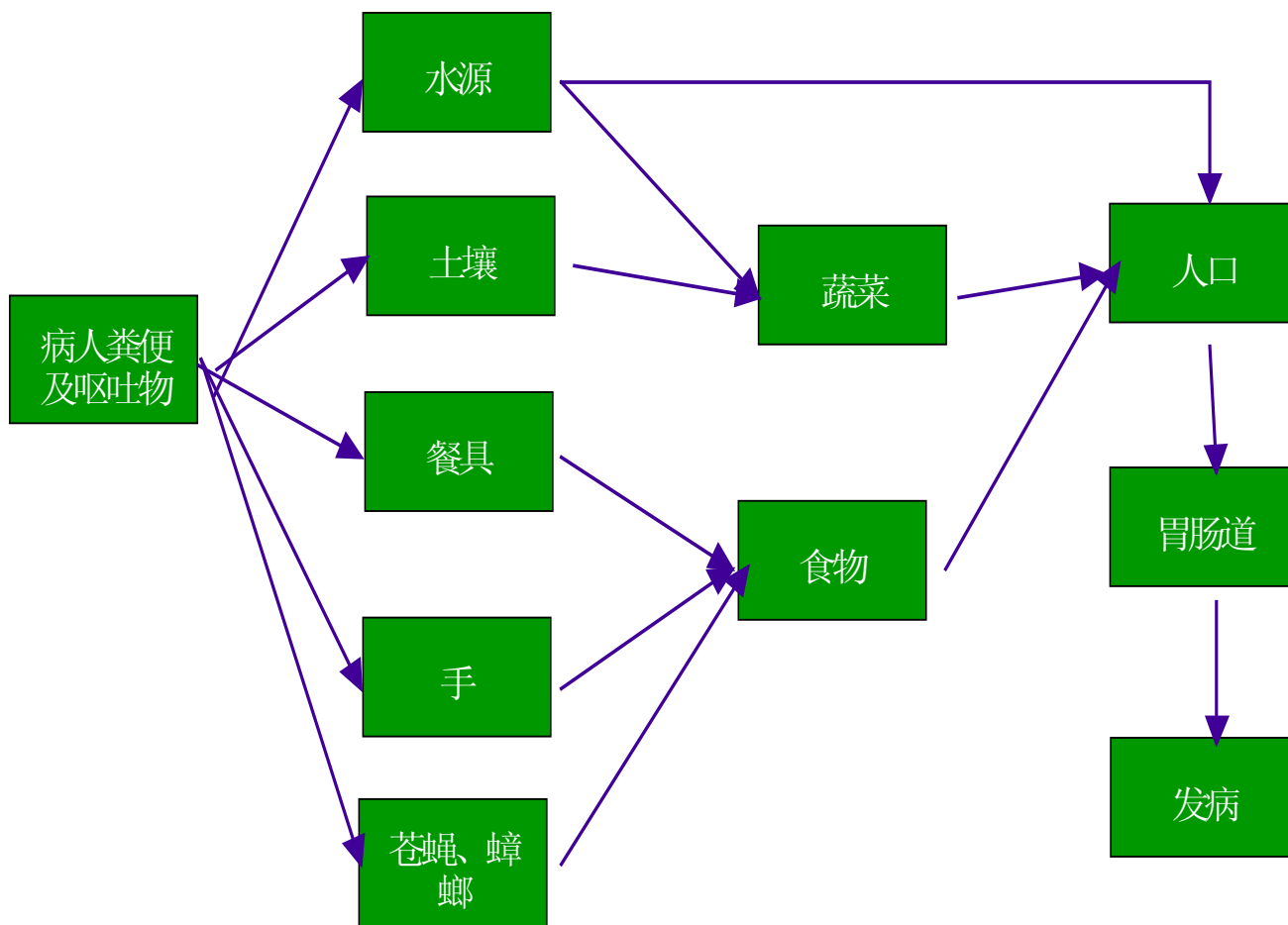
- 男女老幼都需要防晒！！！！
- 防晒护肤品：出门前20分钟涂抹，持续暴露于烈日下每隔40分钟要补充一次。
- 太阳伞：T / C布的防紫外线效果最佳。
- 太阳镜：树脂镜片以及采用偏光技术的镜片效果好。
- 防晒手套、防晒披肩：深红色或藏青色的化纤服装是最理想的防晒服装。



3、预防肠道传染病—理论

- 病因：饮食或饮水不洁（天气炎热，食物或水源易遭污染，大量繁殖的传染性致病菌随污染的食物/水进入人体）。
- 症状：恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲下降伴发热、乏力、头痛、脱水、全身中毒症状等。
- 种类：食物中毒、病毒性肝炎、细菌性痢疾、霍乱等。
- 传染源：肠道传染病病人和带菌者。
- 转播途径：“病从口入”（消化道传播）。

肠道传染病的传播过程示意图





预防肠道传染病——招数

- 买：购买新鲜食品原料，数量以少为好。
- 洗：食前、烹饪前、工作后、便后要洗手；水果洗净削皮吃；切凉菜、熟食的菜板分开。
- 烧：烹饪食品要煮熟、煮透；饮用水要烧开或选合格的桶装水；饮水机要定期清洗。
- 贮：冰箱中的生、熟食品要分别用保鲜膜包好；防止苍蝇、蟑螂和其他动物污染食物。
- 防：不喝生水、不吃腐烂变质的食物、不吃无卫生许可证的街边小贩经营的食物、发生症状及时就医切不可擅自服用止泻药或抗生素。



4、预防空调病

- 长期依赖空调，易患感冒、鼻炎、中风等疾病。
- 室内外温差不要超过7℃。
- 空调开启时间一般以2~3小时为宜，每隔3~4小时开窗通风15~20分钟，以保证室内空气新鲜。
- 保持室内清洁卫生和充分的湿度，禁止在室内吸烟。
- 不要依赖空调，足不出户。每天至少要到室外活动3~4小时。



5、防暑

- **中暑：**由于环境温度过高，空气湿度大，体内余热难以散发，热量越积越多，导致体温调节中枢失控而发生。
- **症状：**全身疲乏、四肢无力、头昏、胸闷、心悸、注意力不集中、口渴、大汗、伴面色潮红、皮肤灼热、体温上升，严重者可出现昏厥、昏迷和痉挛、高热等症状。
- **易染人群：**常为产妇、年老体弱者和疲劳、睡眠不足、营养不良及大量饮酒者。
- **预防：**遮挡阳光直射；避开气温最高时段；衣着透气；多喝淡盐水。
- **急救：**移至阴凉通风处，解开衣物，冷敷头、颈部，掐人中，口服仁丹、十滴水，必要时送医院。

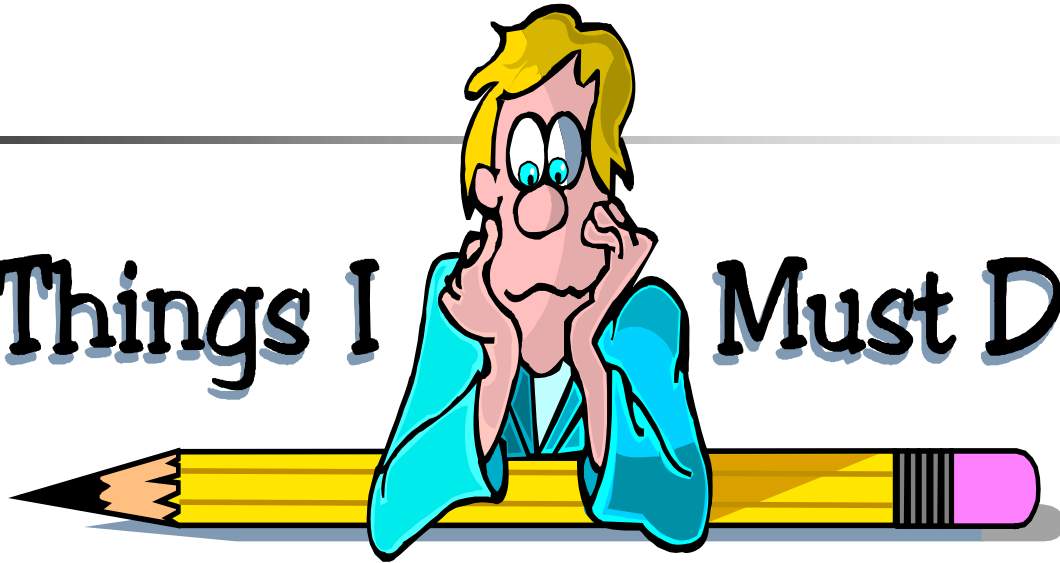


6、防治溺水

- 抽筋，就是肌肉强直性的收缩。往往因过度疲劳，游泳过久或突然受冷水刺激造成。当发生抽筋时，应立即上岸擦干身体。如果在深水处或腿部抽筋剧烈。无法游回岸上，此时应沉着镇静、呼人援救，或自己漂浮在水面上，控制抽筋部位，往往经过休息抽筋肌肉自行缓解，泳者上岸休息。
- 抢救者以竹竿、绳索、游泳圈救人为宜，防止徒手救人反而被困；
- 现场抢救：刻不容缓！将溺水者救出后立即清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等异物，保持呼吸道通畅，将其舌头拉出，以免后翻堵塞呼吸道。可将其腹部垫高，胸及头下垂，或抱其双腿，腹部放在急救者肩部走动或跳动以“倒水”。恢复溺水者呼吸是急救成功之关键，应立即进行人工呼吸，可采取口对口或口对鼻人工呼吸，若伴心跳停止，同时立即进行胸外按摩。
- 观察：经现场抢救基本恢复的溺水者，也应送医院观察，以免延误肺部并发症的诊治。



Things I Must Do



谢谢 !