

一家四口外出游玩,全被咬伤

医生:户外尽量穿长袖长裤

眼下正值踏青出游的最佳时节,但有人却因外出游玩很闹心。有人在户外被蚊虫叮咬,身上出现数不清的“大包”,有的甚至全家“组团”上医院。



1 出门被咬满腿“包”

前段时间,浙江的宋女士和家人到附近的公园游玩,身着漂亮的裙子打卡拍照。在湖边小憩时,宋女士发现腿部被虫子叮咬。回到家,宋女士感觉两个脚脖子越来越痒,无法入睡。

第二天一早,宋女士发现脚脖子处冒出了一圈的红疙瘩,密密麻麻不忍直

视。宋女士去药房配了药膏涂抹,涂抹后红肿的部位消退了一些,但仍留有明显痕迹。

“这究竟是什么?会不会留疤?”浙江省杭州市第三医院皮肤二科副主任医师叶瑜剑了解了宋女士的病情后称,这就是丘疹性荨麻疹,俗称虫咬性皮炎。

医生介绍,虫咬性皮炎(丘疹型荨麻疹),简单来说就是由昆虫叮咬造成的一种机体的超敏反应,具体表现为略突出皮肤表面的红色风团样丘疹,会产生瘙痒感,搔抓后可能进一步引发周边部位也产生超敏反应,形成成片散状的红疙瘩,严重的还会继发细菌感染。

2 户外尽量穿长袖长裤

近日,陈女士一家四口来到浙江省绍兴市人民医院皮肤科就诊。陈女士告诉医生,“五一”假期的第一天,天刚放晴,一家四口找了户外露营地搭帐篷野炊。

“晚上回到家,全家人身上都起了红疹子。”陈女士说,红疹越挠越痒,痒得让人难以入睡。

医生介绍,现在是外出游玩的大好时机,也是被毒虫咬伤的高发季。

针对丘疹性荨麻疹,最重要的就是不要抓,以免引起细菌感染等继发病症。如症状较轻或暂时不能到医院就诊的,可用冰敷或涂抹炉甘石的方法缓解,切勿用热水浸泡。如若痛痒难忍,需要赶紧就医。

大部分病人是受跳蚤、蚊虫、臭虫、虱等叮咬所致,小孩比成人受叮咬更容易起严重的过敏反应。

每个人的身体素质不同,产生的叮咬反应也有所不同,大多数人

在及时用药治疗下,一周左右的时间症状都能够消除,严重的需要的时间长一些。

医生提醒,出门户外活动时,为了避免虫咬性皮炎,最好的方法还是从源头上进行预防,比如穿长袖长裤,或者准备好防蚊、防虫用品。尽量避免在河湖边长时间停留或穿越密集的草丛,这些地方比较容易受蚊虫“光顾”,人可能还会被蜱虫叮咬。

据杭州日报



耳塞是“听力杀手”

邻居太吵闹、窗外车声大、伴侣打呼噜……很多人为了有个安静的睡眠环境,把耳塞当成“助眠神器”,不戴就睡不着觉。

北京老年医院耳鼻喉科主任医师李长青表示,长期戴耳塞睡觉可能会引起3类耳部疾病:

外耳道炎 很多人为了隔绝噪音,会把耳塞使劲塞入外耳道,长时间大力挤压,可能引发局部充血、发炎,主要表现为耳痛、耳痒。如果经常掏耳朵,就会进一步加重感染。

外耳道湿疹 戴上耳塞后,外耳道不透气,如果出汗再加上外耳道内油脂分泌较多,就可能诱发湿疹,主要特征是瘙痒。

耳垢(耳垢)栓塞 正常情况下,耳垢会在吞咽、说话等过程中,通过纤毛逐渐排出。如果经常戴耳塞,耳垢就会堵在耳朵深处造成栓塞。

——生命时报

为啥饿过头反而不饿了

无论工作还是学习,人体的正常活动都需要能量的支撑。而血糖是最主要的能源保障,且通常是由食物转化而来的。

食物进入人体后,经过一系列的转化,最终会变为多糖物质。其中一部分用于给人体供给能量,多出来的部分则以糖原形式储存在肝脏和肌肉组织中。

饥饿感的产生,与人体内的血糖水平有着密切的关系。

正常来说,血糖会维持在一个范围内,随着提供能量的多糖被消耗,当血糖浓度下降到一定数值时,大脑皮质就会发出“饥饿信号”。

此时进食,食物中的碳水化合物就可以对血糖进行及时的补充,消除饥饿感。但要是迟迟没得到食物补充,身体的“应急机制”便会启动——分解肝糖原,促使血糖回升到正常范围。

这种模式乍看之下没啥毛病,甚至还有人说可以顺便减减肥。事实上,经常饿过头不仅不会变瘦,反而会令身体多方面受损,比如患上胃炎、胃溃疡等肠胃疾病。血糖波动还是冠心病、心肌梗死等心血管疾病的风险因素之一。

一旦肝糖原被消耗殆尽,肌糖原同样跑不掉。长此以往肌肉流失,基础代谢和免疫力随之下降,脂肪容易堆积,人也会爱生病。

——家庭医生

为减肥不吃正餐,30岁女子竟卵巢早衰

医生:过度节食和服用减肥产品是致病因素

“我就是想减肥瘦点,怎么就减出问题了?”拿着检查报告单,浙江宁波30岁的小张不敢相信自己的眼睛。

每天不吃主食,导致卵巢早衰

小张是一名公司白领,身高163厘米,体重65公斤。小张一直不满意自己的身材,总想着减肥。小张每天不吃主食,用代餐食物代替正餐,一天只吃1顿饭。有时候,她还会服用一些减肥药物。3个月时间,小张瘦了20公斤,效果虽好,但也伴随着烦恼,30岁的她竟几个月不来月经了。

近日,小张来到宁波市北仑区第

二人民医院就诊。在北仑区二医院妇科,接诊医生为小张进行了一系列检查。B超结果显示,小张双侧卵巢体积小,被诊断为卵巢早衰。

过度节食和服用减肥产品可致卵巢早衰

卵巢早衰是指女性在40岁以前,因卵巢内卵泡耗竭或卵泡功能障碍而导致的闭经现象。临床表现为闭经、不孕、潮热多汗、性欲下降等低雌激素症状。在皮肤上会表现为皮肤干燥、皱纹增加,呈现出外表“老化”。

是什么原因导致小张这么年轻就卵巢早衰?医生称,过度节食和服

用减肥产品是导致卵巢早衰的重要因素。因卵巢早衰是不可逆转的,未来,小张只能通过服用激素,以替代内分泌功能。

长时间节食,导致蛋白质的摄入不足会引起营养不良,影响下丘脑分泌激素,从而导致卵巢早衰。

一些减肥产品中含有激素类物质,也会导致体内激素水平紊乱,出现卵巢早衰。减肥是需要循序渐进的,不能以伤害身体为前提,切勿操之过急。

医生提醒,女性要预防卵巢早衰,应保持良好的生活习惯,规律饮食,保证充足睡眠,保持良好的情绪,避免长期紧张、焦虑。

据杭州日报

碘是身体健康必需的微量营养素

5月15日是全国第31个“全国碘缺乏病防治日”,今年活动的主题是“食盐加碘防疾病,平衡营养健康行”。碘缺乏病是可以预防的,最简便、安全、有效的预防方式是食用碘盐。

碘是新陈代谢和生长发育必需的微量营养素,是人体合成甲状腺激素的主要原料。甲状腺

激素参与身体新陈代谢,维持所有器官的正常功能,促进人体尤其是大脑的生长发育。

孩子大脑发育从母亲怀孕就开始了。胎儿期和婴幼儿期(0岁—3岁)是孩子大脑发育的关键时期。如果孩子在此时期和婴幼儿期缺碘,就会影响大脑正常发育,严重的造成克汀病(呆傻

症)、聋哑、智力损伤等。

胎儿所需要的碘全部来自母亲,孕妇碘营养不足会造成胎儿缺碘。如果孕期严重缺碘就会出现胎儿流产、早产、死产和先天畸形。

妊娠期和哺乳期妇女对碘的需要量明显多于普通人群,需要及时补充适量的碘。

成年人缺碘可能会导致甲状腺功能低下,容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

碘缺乏病是因外环境缺碘,造成人体碘摄入不足而发生的一系列疾病的总称。我国2000年消除碘缺乏病以前,碘缺乏病区的儿童中5%—15%有轻度智力障碍,6.6%的人患地方性克汀病。

我国大部分地区外环境(水、土壤等)几乎都缺碘,尤其山区、丘陵、河谷地带、荒漠化地区和河流冲刷地区缺碘较为严重,外环境缺碘的现状很难改变。如停止补碘,人体内储存的碘最多能维持3个月,因此,要长期坚持食用碘盐。

王琳琳