



三伏天来了 老人和产妇如何安然度夏

老人

细菌易滋生 小心皮肤病

□衣晓峰 刘效姬 本报记者 张美玲

三伏天来了,今年的三伏共有40天,可以称得上是“超长待机”。盛夏时节,天气越来越热,各种病菌也大量滋生,给人们尤其是老年人带来了不少困扰。对此,黑龙江中医药大学附属第二医院皮肤科主任刘拥军教授说,这个季节如果防护不当,老年人极易患上荨麻疹、痱子、湿疹等疾病;若是洗澡不及时,汗液堆积时间久了,还会酿成毛囊炎等皮肤病。

夏日炎炎 老人易患这些皮肤病

夏季出汗增多,老年人最容易患的皮肤病就是“湿疹”。湿疹的致病原因和诱发因素很多,食物方面常见的有海鲜、牛羊肉、韭菜辣椒等腥膻辛辣之物;空气吸入方面如花粉、尘螨、动物毛屑等;生活环境中如日光、温度及化妆品、洗浴用品等;疾病方面如细菌和浅表真菌的感染、慢性感染灶、慢性胆囊炎、扁桃体炎、肠寄生虫、内分泌及代谢改变等。

刘拥军介绍,常见的体癣、股癣、足癣、花斑癣,在夏季温度升高时极易复发。这些真菌引起的皮肤病具有传染性,能够通过各种途径向周围人群传播。此外患有慢性疾病如糖尿病、恶性肿瘤的老年人,因长期应用皮质激素、免疫抑制剂和抗生素,也容易诱发真菌病。

另一种老年人常见的皮肤病是带状疱疹。刘拥军说,带状疱疹病毒喜好“休眠”于背根神经节,当人们遭遇创伤、疲劳、恶性肿瘤或病后虚弱免疫力下降时,这种病毒就会激活,带给人红斑水疱,且单侧神经痛非常明显。带状疱疹后遗神经痛的老年人,会因剧烈疼痛处于失眠、烦躁、焦虑和抑郁的状态中,对身体健康及生活质量干扰极大。不仅如此,疱疹病毒感染还有可能埋下脑血管病的风险。



日常生活 预防调节很重要

刘拥军建议,老年人要避免紧张、抑郁、焦虑、暴躁、愤怒等负面情绪,保持心情愉悦。生活中养成健康的饮食习惯,应以清淡、易消化、低盐少油的食物为主,一定要多吃新鲜果蔬,预防便秘,以确保毒素能及时排出体外。要少食用或禁食腥膻辛辣食品,以免加重皮肤病病情。要尽量穿着柔软、宽松的棉质或其他天然纤维制成的衣服,保持患病部位干燥。有些老年人穿的鞋子较厚,不透气,容易感染真菌生成脚气,应穿布鞋或者透气的凉鞋,并勤换鞋袜。洗澡时,建议温水淋浴为佳,不可过度搓洗。

此外,老年人在家时要注意控制室内的温度及湿度,确保房间内的空气流通。在户外活动时要特别保护好皮肤,局部损伤的地方避免风吹或被阳光长时间照射;同时要适当锻炼,选择散步、慢跑、打太极拳等舒缓的运动,防止出汗过多。还要注意休息,不可过度劳累。

同时,当皮肤病患处瘙痒或疼痛难忍时,可通过轻轻拍打或涂抹药物来缓解,切不可用力抓挠。刘拥军指出,患有慢性病的老年人在治疗皮肤病时不能随意停用慢性病药物,以免影响健康,以至突发意外事件。

产妇

科学坐月子 别信“过来人”

□孙丽霞 叶鸿 本报记者 张美玲

高温天气应如何科学坐月子呢?记者采访了哈尔滨市红十字中心医院(哈尔滨医科大学附属哈尔滨妇产科医院)产后康养中心医护人员,他们提醒:摒弃“过来人”的言论,用科学合理的方式坐月子。

“过来人”让忍耐的疼痛——不能忍!

39岁的张芸(化名)从孕晚期大腿根部就经常疼痛,而且双腿肿得厉害。可是她认为怀孕都会水肿,只是程度不一样,“过来人”也说是月份大了的正常现象,减少运动就行。于是张芸一直忍着,可是宝宝出生后没几天,张芸连最起码的翻身都难了。产后康养中心妇保科副主任王磊对其进行体检,诊断其为耻骨联合分离。

据王磊介绍,耻骨联合分离是近些年逐渐高发的孕产期合并症,耻骨处疼痛是此病症的典型症状。以前最常采用姑息方法,嘱咐产妇卧床休息、减少活动,但卧床的过程相当痛苦,容易使产妇患上产后抑郁、回乳等疾病。王磊提醒,患者只要找准错位的部位进行调整,很快就能缓解神经卡压造成的疼痛,因此应及早进行康复治疗。

“过来人”让用的“偏方”——不能用!

王女士生第一个宝宝的时候乳腺发炎,尽管用了“过来人”推荐的偏方还是的回了奶了。怀第二个宝宝的时候,她住进了产后康养中心,车成爽护士长及其护理团队“手把手”教她正确含接乳头姿势、如何及时发现乳腺炎先兆的乳房自检方法,让她顺利完成了母乳喂养。

水清洗乳头,按需哺乳。二要保持婴儿口腔卫生,及时治疗婴儿口腔炎。不宜让婴儿含乳头睡觉,哺乳期佩戴专用胸罩。三要劝导哺乳妈妈消除不良情绪,注意保持心情愉快。四要饮食清淡,少吃荤食,忌辛辣。五要尽早排除积乳,这是消除炎症避免转成脓肿的关键,可用手向乳头方向轻轻按摩,沿乳管方向加压揉推,尽可能排空乳汁。

车成爽提醒,预防乳腺炎要注意以下五个原则。一要保持乳头清洁,用温

“过来人”不让洗澡——不正确!

在老一辈的观念里,月子里洗澡易使身体落下关节痛、腰酸等毛病。对此,车成爽表示,产后洗澡对产妇有很多好处,可以消除疲劳、加深睡眠、增加食欲等,但一定要洗淋浴或擦浴,不可坐浴。

车成爽说,夏天自然分娩产后5至7天可以洗浴,剖宫产要根据刀口恢复情

况。洗澡水温37℃左右;洗澡时间为5至10分钟。洗完后用干净的毛巾包住头部,擦干身体在浴室门口稍作停留,让身体适应温度。如果体力不支,可以采用擦浴形式。此外,洗发时不要使用刺激性洗发用品;头发未干时不要扎起头发,也不可以马上睡觉,避免邪气入侵。

提醒

车成爽表示,新手妈妈夏季坐月子,还需要注意衣着、饮食及科学的运动。穿衣原则——宽松、吸汗、透气。饮食原则——清淡、稀软、易消化。锻炼原则——从简到繁、循序渐进。此外产妇坐月子期间的心情也很重要,可以听些欢快的音乐,注意休息,多与家人朋友交谈,保持心情的舒畅。



新晚报 拍卖/公告 13613600156

拍卖公告

黑龙江信达拍卖有限责任公司接受委托,依法对下列标的进行公开拍卖:

序号	标的名称	建筑面积(平方米)	参考价(万元/年)
1	哈尔滨市道里区省公务员小区 C28 栋商业 6 号(群力第二大道 673 号)11 层商业房地产三年承租权	118.21	13.24
2	哈尔滨市道里区省公务员小区 C29 栋商业 1 号(群力第二大道 651 号)11 层商业房地产三年承租权	108.91	12.2
3	哈尔滨市道里区省公务员小区 C29 栋商业 3 号(群力第二大道 675 号)11 层商业房地产三年承租权	108.18	12.12
4	哈尔滨市道里区省公务员小区 C27 栋商业 1 号(群力第二大道 681 号)11 层商业房地产三年承租权	108.91	12.2
5	哈尔滨市道里区省公务员小区 C27 栋商业 4 号(群力第二大道 681 号)11 层商业房地产三年承租权	117.48	13.16
6	哈尔滨市道里区省公务员小区 C42 栋商业 5 号(群力第二大道 647 号)11 层商业房地产三年承租权	91.11	10.2
7	哈尔滨市道里区省公务员小区 C48 栋商业 9 号(兴江路 2528 号)1-2 层商业房地产三年承租权	238.28	22.04

请有意竞买者持有效证件及竞买保证金到我公司办理竞买登记手续。登记截止时间:2021年7月17日12时;拍卖时间:2021年7月19日9时;拍卖地点:哈尔滨市道里区上海街6号海上银座A栋22层会议室;拍卖标的展示时间:即日起;拍卖标的展示地点:标的物所在地;咨询电话:0451-51911012,51916555;微信号:xindapaimai;公司地址:哈尔滨市道里区上海街6号海上银座A栋22层

新分类

买房卖房 出租出兑 搬家服务 招聘求职 55555621 咨询电话 55555631 微信 xfl7311

敬告:本版所刊登信息不作为供需双方交易的法律依据,交易时请认真核实相关证照,谨慎付款;一切交易行为自行承担法律责任

写字楼 写字间 写字间出租 联通大厦A座(民益街78号)100、200、500平写字间出租,联通大厦B座(红军街15号)1500平场地出租,电话:18603650893

门市 商铺 厂房 库房

门市出售 南岗区文库街出售建筑面积2077㎡临街门市,交通便利,售价1万元/㎡,一次性付款七折,13945090091.86301133

库房出租 南岗区文库街总面积3000㎡库房出租,有供热,电梯,紧邻安发桥,交通便利,13945090091.86301133

买房 卖房

抵账别墅6折出售 位于松北最好地点“使用面积”360平方米(使用面积8500㎡/平方米)毛坯,客厅7.8米双挑空,有花园、车库、露台。外立面采用德国进口原石、森鹰门窗等。别墅距地铁2号线500米。电话:13633611616