

# 铁岭县中心医院健康科普

## 夏季腹泻的防治方法

1. 避开导致夏季腹泻的诱因: 应该减少冷饮生食, 入口食物要注意洗净煮熟, 夜间要注意肚脐保暖等。
2. 夏季腹泻可饮用淡盐水: 夏季腹泻多伴随呕吐, 会导致大量失水, 失水后应及时补充水分, 淡盐水是不错的选择。
3. 饮食注意要清淡: 药补不如食补, 粥是养胃的理想食物, 也是夏季腹泻的理想食物, 但是吃粥要注意吃清淡的白粥, 最好不要加入肉食等。
4. 接受药物治疗: 对于比较严重的夏季腹泻, 除了自身的调节, 还应该主动接受药物的治疗。

## “三伏贴”不能乱贴

在三伏天进行穴位贴敷是最常见的冬病夏治疗法之一, 但很多消费者通过网购贴敷的方式并不可取。专家表示, “三伏贴”内使用的是药品, 药材类别和质量的选择都有“讲究”, 需专业人员完成。卫生健康部门也提醒, 网售“三伏贴”成分不明, 切勿擅自贴敷。且“三伏贴”不是“万能贴”, 不是人人皆宜, 需谨遵医嘱贴敷。

## 预防空调病

1. 使用空调必须注意通风,每天应定时打开窗户,关闭空调,增气换气,使室内保持一定的新鲜空气,且最好每两周清扫空调机一次。

2. 从空调环境中外出,应当先在有阴凉的地方活动片刻,在身体适应后再到太阳光下活动;若长期在空调室内者,应该到户外活动,多喝热水,加速体内新陈代谢。

3. 空调室温和室外自然温度不宜过大,以不超过5度为宜,夜间睡眠最好不要用空调,入睡时关闭空调更为安全,睡前在户外活动,有利于促进血液循环,预防空调病。

4. 在空调环境下工作,学习,不要让通风口的冷风直接吹在身上,大汗淋漓时最好不要直接吹冷风,这样降温太快,很容易发病。

5. 严禁在室内抽烟。

6. 应经常保持皮肤的清洁卫生,这是由于经常出入空调环境,冷热突变,皮肤附着的细菌容易在汗腺或皮脂腺内阻塞,引起感染化脓,故应常常洗澡,以保持皮肤清洁。

7. 使用消毒剂杀灭与防止微生物的生长。

8. 增置除湿剂,防止细菌滋生。

9. 不要在静止的车内开放空调,以防汽车发动机排出的一氧

化碳回流车内而发生意外，即一氧化碳中毒。

10. 工作场所注意衣着，应达到空调环境中的保暖要求。

11. 空调开到 26 摄氏度以上，节能，不易患病，

### **绿豆汤不是每个人都能喝**

在夏天，很多人都喜欢喝绿豆汤来解暑。绿豆“味甘性寒”。长期有手脚冰凉，唇色发淡、腹泻等症状者，最好少喝绿豆汤，以免诱发其他疾病。大病初愈的人和体质虚弱的人也要少喝，容易消化不良导致腹泻。

### **夏季需预防登革热**

登革热是由登革病毒引起的，主要通过埃及伊蚊或白纹伊蚊（俗称“花斑蚊”）叮咬传播一种急性传染病。

临床特征为起病急骤，高热，全身肌肉、骨骼及关节痛，极度疲乏，部分患者可有皮疹、出血倾向和淋巴结肿大。登革热主要在我国南方地区流行，山东省每年均会有登革热输入病例发生，由于我市有白纹伊蚊的分布，所以输入性病例可能引起本地传播。登革热目前没有特效治疗方法，主要采取对症治疗和支持疗法。

## 铁岭县中心医院康复知识

康复是指综合地、协调地应用医学的、教育的、社会的、职业的各种方法，使病、伤、残者已经丧失的功能尽快的恢复和重建，使他们重新走向生活，重新走向工作，重新走向社会。康复不仅针对疾病，而且着眼于整个人从生理上、心理上、社会上及经济能力进行全面康复。

### 康复治疗疗法：

1. 物理疗法：包括物理治疗、运动疗法等。
2. 作业疗法：包括功能训练、职业训练及日照生活能力训练等内容，使患者适应个人生活、家庭生活、社会生活。
3. 语言治疗：对失语、构音障碍患者进行训练。
4. 心里治疗：对心理、精神、情绪、行为异常患者进行治疗。
5. 康复护理：如体位摆放、膀胱护理、辅助器械的使用指导，预防继发性残疾。
6. 康复工程：利用矫形器、假肢及辅助器械等以补偿生活能力和感官的缺陷。
7. 职业疗法：就业前职业咨询、职业前训练。
8. 传统康复疗法：利用传统中医针灸、按摩、推拿等。

## 禁止吸烟

香烟中含有 1400 多种成分。吸烟时产生烟雾里有 40 多种致癌物质，还有十多种会促进癌发展的物质，其中对人体危害最大的是尼古丁，一氧化碳和多种其它金属化合物。一支烟所含的尼古丁就足以杀死一只小白鼠。香烟烟雾中大量的一氧化碳同血红蛋白的结合能力比氧大 240~300 倍，严重地削弱了红细胞的携氧能力。因此，吸烟使血液凝结加快，容易引起心肌梗塞、中风、心肌缺血等心血管疾病。更为严重的是，吸烟者还严重妨碍他人健康。研究表明，吸烟者吸烟时对旁人的危害比对他自己还大。