

到海边游玩如何有效防晒？

专家:持续日晒需要每小时补涂一次防晒霜

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)入伏以来,全国各地游客到烟台戏浪消暑,乐享清凉。近日,烟台市疾控中心专家提醒,海边紫外线强烈,游玩时容易导致皮肤被晒伤,注意做好防晒措施。

海边紫外线强烈与以下因素有关:一方面,海水和沙滩反射增加了紫外线的照射量,另一方面,海边大气层相对稀薄,大气层中的臭氧等物质无法有效地吸收和散射紫外线。海边空旷,没有建筑物遮阳,暴露在阳光下的时间更

长,增加了紫外线的影响时间。洗海澡时皮肤经过浸泡,角质层中的含水量上升,导致皮肤对光线的反射能力较差,容易受到紫外线的侵蚀。皮肤暴露在紫外线下时间越长,就越容易受到伤害。

晒伤不仅会导致皮肤老化、色斑等,还可能造成光敏性皮炎、日光性角化、脂溢性角化等与日晒相关的疾病,甚至增加肿瘤风险,因此无论晴天还是阴天,海边或户外活动时,都务必做好防晒措施。

海边游玩如何防晒?专家说,尽量避开日光强烈的中

午游泳,可选择上午10点之前和下午4点以后游泳,推荐使用“硬防晒”:如戴帽子、防晒口罩、打防晒伞、穿防晒衣等。选择防晒指数较高的防晒霜。我们日常只需要涂抹SPF30、PA+++的防晒霜即可,而去海边游玩时,最好选择SPF50、PA++++的防晒霜。每小时补涂一次防晒霜。防晒霜应在出门20分钟前涂上才能发挥作用,持续日晒需要每小时补涂一次防晒霜,最好随身携带防晒喷雾,方便使用。防晒霜用量要足够。原则上做到暴露的

部位全覆盖,覆盖的部位要涂够。不要忘记耳后、脖子、胸窝、脚面等部位。去海边玩水后要擦干身体上的水分,再涂上防晒霜。因为肌肤表面的水分也会吸收一部分紫外线,不及时擦干,会更容易晒黑。

专家提醒,海水会使皮肤干燥,注意保持皮肤湿润:在户外活动一段时间后,就应到阴凉处休息,补充水分。此外,人们平时可多吃一些富含维生素C、维生素E的食物,如番茄、柠檬等,增强对紫外线的防御力,有效抗老化。

季节交替注意预防 呼吸道疾病和过敏

立秋之后,气温逐渐转凉,但暑热未尽,昼夜温差大。专家提示,公众要科学应对季节交替带来的健康挑战,尤其是预防呼吸道疾病和过敏的发生。

“夏秋交替,天气变化不定,人体的呼吸系统易受侵袭,容易感染包括流感在内的呼吸道传染病。”中国疾病预防控制中心研究员王丽萍建议,公众要树立自己是健康第一责任人理念,保持健康生活方式,养成良好卫生习惯,增强体质,提高抵抗力。

专家建议,要根据温度变化,及时调整衣物;积极接种流感、肺炎疫苗等,尤其是老年人、慢性基础性病患者、儿童等重点人群,接种疫苗能有效减少呼吸道感染和重症发生风险;做好健康监测,出现发热、流涕、咽痛等呼吸道感染症状,尽量保证充足休息,根据情况及时就医。

针对季节交替预防过敏问题,王丽萍提醒,对于已知的过敏原,如花粉、尘螨等,应尽量避免接触;日常生活中要保持居室清洁卫生,尤其是卧室、客厅等易积聚灰尘和过敏原的地方;过敏体质人群应谨慎食用海鲜等容易引发过敏的食物,一旦出现过敏反应,如皮疹、红肿、皮肤瘙痒等要及时就医,并告知临床医生过敏史和目前症状。

据新华社

海滨戏水谨防水母蜇伤

三伏天,许多群众到海滨浴场游泳消暑。专家提示,每年7至9月是水母活跃期,一些地方水母扎堆靠岸,群众在海滨戏水时应提高警惕,远离水母,谨防蜇伤。一旦被蜇伤,切记不要用手抓取水母,而应立即上岸,科学规范处理,症状严重者要及时就医。

大连市皮肤病医院主任医师李明鑫表示,水母触手上有大量刺细胞,刺细胞内含有毒素。人被蜇伤后,数分钟内便会感到烧灼、刺痒、刺痛,随后患处可见线状排列的红斑、丘疹,犹如鞭痕。

每个人被水母蜇伤后的症状不尽相同,这与水母的种类、蜇伤面积和个人体质有关,严重者可能出现过敏性休克,有生命危险。

李明鑫提醒,一旦被水母蜇伤,应立即上岸,用毛巾顺着同一方向,将身上的水母刺囊弄掉。如果没有毛巾,可以用沙子代替,然后用肥皂水、苏打水或其他碱性液体对患处进行擦拭,减轻蜇伤引起的症状。千万不能用淡水或酒精冲洗,否则会令患处残留的水母刺囊再次释放毒素,加重蜇伤症状。

在处理好伤处后,一定要

仔细观察。若蜇伤面积较大,或出现其他不适症状,应立即就医。过敏体质者、儿童、老人和有基础疾病的人,更要格外注意,在进行紧急处理后,应第一时间前往医院就诊。

辽宁省海洋水产科学研究院研究员孙明提醒,需要注意的是,水母触须离体后,在一定时间内仍有活性,同样会蜇人。有群众在海边游泳时,明明没看到水母出没,却被蜇伤,很可能是接触了与水母分离后仍然具有活性的触须。因此,在海边看到水母残骸,千万不要随意触碰。

据新华社



孩子突然走路不稳确诊支原体肺炎

医生:支原体肺炎是最严重的肺外并发症

本报讯(YMG全媒体记者 林媛 通讯员 栾秀玲)孩子咳嗽、嗜睡、乏力,出现走路不稳、吐字不清以及吞咽困难等症状,这到底是怎么回事?近日,烟台山医院北院儿科接诊了一位小患者。经完善相关检查后,副主任王经纬诊断小患者患支原体肺炎。

“支原体是一种致病微生物,5-15岁儿童易感染支原体,最常出现呼吸道症状,但也可以引起神经系统、心血管系统、消化系统、皮肤系统、血液系统等多个系统并发症,其中支原体肺炎是最严重的肺外并发症。”王经纬说,如果孩子除了发热、咳嗽外,有头痛、呕吐、癫痫发作、精神行为异常、言语及运动障碍等症状,需警惕支原体肺炎,家长应带孩子及时就

诊,避免延误治疗。

烟台山医院北院儿科团队为患儿制定了针对性的治疗方案。在医护人员的科学诊疗及精心护理下,患儿得到了有效救治,症状逐渐消失。

患儿出院时,家长为医疗团队和护理团队送来了两面锦旗表示感谢。“孩子病情反反复复,每次有变化,医生迅速反应,及时调整治疗方案。我们一开始担心孩子会有后遗症,情绪紧张甚至崩溃。医护人员不断地安抚我们,给我们信心。多亏了医疗团队和护理团队悉心照料,孩子才能这么快康复,非常感谢。”患儿的母亲激动地说。

据了解,烟台山医院北院儿科位于门诊大楼正南面一栋独立平房内,病区东面设置专

家门诊和普通门诊两个诊室,方便家长带孩子进出;门诊西侧为病房区域,各类抢救治疗设备齐全,设置了多个配备独立卫生间的单人间、双人间、三人间,可满足不同需求。科室可开展儿童电子支气管镜、儿童胃镜等检查,承担各种呼吸系统疾病(如肺炎及重症肺炎、哮喘)、消化系统疾病(如腹泻、腹痛、胃炎、消化道溃疡)、先天性心脏病、心肌炎、心律失常、儿童高血压的诊疗,过敏性紫癜、川崎病的诊治以及过敏性疾病的筛查等。



烟台监督抽查 游泳场所卫生

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)暑假,游泳场所人气爆棚。烟台市卫生执法人员结合国家“双随机”抽查任务,对分布在主城区及有关区市的游泳场所进行监督抽查。

这次检查重点查看游泳场所是否持有有效的卫生许可证,前台服务员及救生员、教练员等工作人员是否持有有效合格的健康证明,是否按规定对泳池水质进行检测并公示,循环过滤系统和自动投加药设备是否按规定正常运行,强制通过式浸脚消毒池是否符合国家标准要求并规范使用等情况。他们聘请卫生检测机构对泳池水质等进行了快速检测和采样检测。截至目前,共监督抽查游泳场所10家,依法下达监督意见书10份,对存在问题的游泳场所责令限期整改,对违法行为比较严重的单位依法给予其行政处罚。

下一步,执法人员将根据卫生检测机构的检测报告,对游泳场所进行“回头看”:对需要整改的问题进行复核,实行问题逐一落实销号,对拒不整改的单位将依法给予行政处罚,并按照量化分级管理的要求,实行动态管理,该降级的降级,对管理不规范的C级单位实行重点关注、跟踪监督,确保游泳场所卫生安全。