

18个科室医生的联合忠告

血液病科医生:染发切勿太频繁

虽然根据目前研究,尚不能证实染发与致癌之间有明确的因果关系,但多种染发产品原料可能有一定致敏作用,过敏人群需要注意。在明确的研究结论出现以前,尤其是老年人和孕妇,要尽量减少潜在有害物质的摄取。

所以,头发能不染就不染,实在想染发的,最多半年一次。

肿瘤科医生:发霉食物不要吃

花生、玉米、黄豆、坚果等食物如果发霉了,其可能产生的黄曲霉毒素会危害人体健康,长期食用的话,更会增加致病风险。而且,水洗和高温烹调也难以将其破坏,一定不要不要再吃了!

皮肤科医生:少用去角质、美白产品

去角质真心没必要,美白产品大多也没必要。皮肤有自身的防护系统,去角质会破坏这套系统,得不偿失。一些宣称有美白效果的洗面奶、护肤品,添加的某些物质容易引起过敏。

给你个建议,出门戴墨镜、帽子,或者打遮阳伞,这样防晒最安全!

心内科医生:感冒了不要剧烈运动

轻度感冒时可以适量运动,但只能进行

毒更容易乘虚而入,容易引起急性心肌炎、心肺功能不全等。不少人就因为感冒后剧烈运动诱发了心肌炎,一定要警惕。

肾内科医生:不要长时间憋尿

长时间的憋尿,会造成自身抗感染能力下降,导致膀胱炎等尿路感染,严重的甚至会影响肾脏功能。

眼科医生:晴天外出戴墨镜

太阳光中的紫外线会对角膜、晶状体以及玻璃体、视网膜等造成伤害。晴天外出别让眼睛“裸奔”,可以戴个防紫外线的墨镜,尤其是在上午10点~下午4点这段阳光照射最强的时候。

口腔科医生:不用牙齿开酒瓶

很多人用牙齿来完成稀奇古怪的工作,如撕下衣服上的价签,打开一包薯片等。这些坚硬的物体会给牙齿造成损伤,或导致牙齿的边缘破裂。

口腔科医生绝对不会用牙齿开啤酒瓶,也不会直接用牙齿咬山核桃等硬的东西。

耳鼻喉科医生:车速快时,少开车窗

长时间开车,窗外的噪声可能会对听力产生影响。因此,时速超过85公里时,最好将车顶及车窗封闭,行车途中最好也不要收听广播或者音乐。

每次戴耳机听音乐超过1小时应取下耳机让耳适当休息。长期生活、工作的地方如果有噪音,最好戴上耳塞,可以减少30分贝噪音。

骨科医生:少坐软沙发

沙发质地太软,人坐上去,腰椎缺乏足够支撑,容易骨盆向后倾斜。久而久之会导致腰部肌肉劳损、骨质增生,甚至诱发腰椎间盘突出。

最好坐在靠背的硬椅子上,臀部充分接触椅面,腰背部贴紧椅背,使腰背部肌肉更放松,腰椎间盘压力也较小。

呼吸科医生:不要过度装修

许多哮喘患儿,其中不少要么是患儿妈妈怀孕时曾住新房,或者患儿出生后就搬入



新房,虽不能完全确定,但推测这两者之间有一定关联。

建议装修时室内装修简单一些,越“豪华”可能污染越重;少用地毯,以及布艺多的家具、饰品;可采购空气净化器,定期净化室内空气。

妇产科医生:少用酒店的浴巾和浴缸

酒店的浴缸、酒店提供的浴巾,这些公共用品如果消毒不严格,或者身上有伤口,可能因此感染一些疾病。所以,出差或旅行时,尽量别用酒店的浴缸泡澡,尽可能使用自己的浴巾。

消化科医生:少喝浓茶、浓咖啡

咖啡和浓茶,容易引起胃食管反流。胃酸具有腐蚀性,如果经常反流,对食管、咽喉就会造成刺激,有研究显示,食道反流症也是引起食道癌的主要诱因之一。

白开水就是最好的饮料,如果嫌没味道,可以喝点淡茶水,绿茶、红茶、花茶都不错。

儿科医生:不给3个月内的宝宝喂米糊

3个月以下的宝宝,淀粉酶分泌很少,吃了米糊,容易引起消化不良。

药剂师:感冒不要同时吃几种药

生活中常见的药物性肝炎,部分是因为患者自己重复用药、频繁更换药品,擅自联合用药造成的。以感冒药为例,多数感冒药都含有解热镇痛的化学成分乙酰氨基酚,如同时服用多种感冒药或是中西药物混合使用,总剂量会在不知不觉中超量,造成肝脏

受损。

在用药前,仔细阅读药品使用说明书,弄清药品的通用名称和商品名称。不可重复用药,后果非常严重。

泌尿外科医生:不要经常吃夜宵和火锅

夜宵和火锅中都会有大量的煎炸、辛辣食品,容易使前列腺长期充血,尤其是吃夜宵和火锅时喝点烈酒,酒精的刺激会加重前列腺充血的情况,容易引起前列腺炎。

内分泌科医生:饮食要规律

合理饮食,避免含糖饮料和冰淇淋;选择合适的运动,并长期坚持下去;调适情绪,避免不良情绪堆积;规律生活,避免长期熬夜;量出而入,保持良好体重。

中医科医生:不乱吃保健品

保健品许多都是中药,中药是有药性的,比如铁皮石斛,它的药性甘寒,有滋阴清



热的功效。如果你的体质也偏寒,且身体比较胖、壮,就不能吃铁皮石斛。所以服用中药类保健品,要确保保健品的药性,明白自己的体质,才能起到保健作用。

中医脾胃科医生:三餐要规律

工作再忙,也要保证一日三餐一顿不少,既不过饱也不过饥。胃有一张属于自己的“作息时间表”,胃液分泌在一天中存在生理性的高峰和低谷,以便及时消化食物。年轻人经常饥一顿饱一顿,或者暴饮暴食就会打乱胃的“作息时间表”,很容易伤及脾胃,脾胃伤则百病生。



温和的运动,不能做剧烈运动。感冒后,人体新陈代谢速度加快,如再做比较剧烈的活动,就会使人体内热量增加,代谢更快,能量消耗过多。

同时,感冒后人的抵抗力大大降低,病

水痘进入高发期,最全“战痘”知识你不能不知



水痘在出疹前后都具有传染性。

什么是水痘?

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性传染病,以全身性丘疹、水泡、结痂为特征。主要通过呼吸道飞沫和直接接触传播,易造成暴发流行,病后可获得持久免疫力。

水痘流行特点

水痘一年四季都可发生,冬春季高发。该病传染性极强,易感者接触患者后约90%发病,俗称“见面传”。因此幼儿园、小学等儿童集体机构易引起聚集性疫情。

1. 传染源

患者是唯一的传染源。病毒存在于病人上呼吸道和疱疹液中,水痘病人从发病前1-2天至皮疹完全结痂为止均有传染性。

2. 传播途径

主要通过呼吸道飞沫和直接接触传播,亦可通过接触被污染的用具传播。

3. 易感人群

人群对水痘普遍易感,任何年龄群均可感染水痘-带状疱疹病毒,以婴幼儿和学龄

前、学龄期儿童发病较多,易感儿发病率可达95%以上,得过一次水痘的人,具有较好的免疫性,一般不会再得,有持久的抵抗力。

水痘的症状是什么?

患了水痘的人,通常会出现发烧、发痒的红疹,最初这些红疹先是扁平,其后形成突起的小水泡,水痘属于向心性分布,一般前胸、后背会先出,且分布较密集,然后向其他部位蔓延,面部也会比较多,四肢少一些。不过严重时,也可能全身分布。持续3-4天,然后变干、结痂。完全痊愈大约需要2-3周时间。

如何预防水痘?

1. 接种水痘疫苗

家长要提前给孩子接种水痘疫苗,接种疫苗是目前最有效、最经济的预防措施,虽然接种疫苗后并不能百分之百杜绝感染水痘,但是根据世界卫生组织的建议,接种过2次水痘疫苗后,保护效果能达到95%以上。

关于水痘疫苗我们应该知道的是,水痘疫苗是非强制性疫苗。水痘疫苗属于二类疫苗,家长自愿自费接种,因此一些儿童可能并未接种疫苗。水痘疫苗推荐的接种程序是2针程序,可能有一部分孩子只打了一针,



这样保护的效果也会差一些。

另外,接种水痘疫苗后不是100%不会得水痘,但即便患了水痘,症状也会轻很多,减少了严重并发症的出现,因此还是一定要接种。

2. 水痘疫苗接种时间?

第1剂:12-18月龄均可接种,建议满15月龄时接种。

第2剂:满3周岁接种第2剂,应在4周岁前完成。

18月龄以上未接种过水痘疫苗的儿童,应尽早接种第1剂水痘疫苗,并在满3周岁后接种第2剂(与前1剂间隔至少3个月)。已经接种过1剂的4-12岁儿童,应尽早接种第2剂,与前1剂间隔至少3个月。

3. 注射疫苗后可能的不良反应有什么?该如何处理?

注射局部疼痛,红肿,硬结(接种后24小时内出现),2-3天可自行消失;中低度发热(接种后1-2周内出现)和皮疹(接种后72小时内出现),一般持续1-2天,不需要特殊处理,注意观察,多喝水,可自行缓解。

如果发热 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ 持续超过48小时,红肿硬结 $\geq 5\text{cm}$,需到医院诊治,或理解联系接种单位。

如果发生罕见疫苗反应,如过敏性皮疹,过敏性休克(呼吸困难,虚弱无力,声音沙哑或喘鸣,头晕,脸色苍白,喉咙肿胀,心跳加速),立即送孩子去就近的医院。



4. 什么情况下不能接种疫苗?

近期有过敏反应,出现急性皮疹。近期有发热,处于疾病急性期或患急性传染病。接种部位有严重的皮炎、化脓性皮肤病。对于鸡蛋过敏的宝宝,不宜接种流感疫苗和黄热病疫苗。腹泻时不宜口服脊髓灰质炎疫苗。有肛周脓肿时不能接种口服脊髓灰质炎疫苗和轮状病毒疫苗,接种其它减毒活疫苗也要慎重。严重心脏疾病、肝脏疾病和肾脏疾病。免疫缺陷病患儿,需根据具体情况具体分析,需咨询临床免疫学专家进行诊断,再决定接种方案。中枢神经系统性疾病,如患癫痫、脑炎。