

# 这样做能有效预防『泳池病』



陈红云 郭芬

炎炎夏日,很多小伙伴们都喜欢游泳,周末高峰时段,泳池“下饺子”现象比比皆是。但不可否认的是,游泳很伤皮肤,每年的暑假都是“泳池病”的高发时期。

什么是“泳池病”呢?人们在夏天游泳时,由于夏天温度高,水里的各种病菌很容易超标,公共泳池里的水连续使用,会残留皮肤排泄物、脱落的毛发、汗液等,加上游泳池的水中含有氯等消毒成分,从而引起各种疾病,包括红眼病、中耳炎、皮炎、腹泻病等。

## 皮肤感染病

患有脚癣、体癣等真菌感染皮肤病的人,在游泳时有可能将疾病传给他人;脓疱疮等细菌感染造成的皮肤脓痂,也很容易在水中播散。疥螨、阴虱等寄生虫一般不会在池水中传播,但容易经共用物品传染。这些疾病一旦不慎感染,比较难治疗,给患者造成许多烦恼。

**小贴士:**游泳时间一般不要超过两小时,游泳后一定要立即洗澡。因为游泳池的水

中含氯比较高,对头发、皮肤有一定的腐蚀性,泳后洗澡,能把身上的氯和黏附的细菌洗掉,保持身体的清洁,并可有效防止皮肤病的感染。

## 脏水入耳引发炎症

游泳时耳朵很容易进水,原来有耳屎或者有耳病的人,脏水停留在耳内会使耳屎软化,使耳朵堵塞、流脓等,引发外耳道和中耳炎,严重的还会引起鼓膜穿孔等。

**小贴士:**游泳时最好使用游泳专用耳塞,游泳后将耳内的水排出来。

如果耳朵进水,不要用锐利的东西掏耳朵,以免因刺伤外耳道或鼓膜而引起感染。

另外,游泳发生呛水时千万不要使劲擤鼻子,否则咽鼓管扩张,脏东西就会随着咽鼓管进入耳内,引起炎症。

## 眼部疾病

夏天里,经游泳池水传染而患“红眼病”较为常见。“红眼病”特点是起病急、传染性强、传播迅速,并且刺激症状重,多合并结膜下出血。沾染病毒的手、毛巾、水等都可以成为媒介,导致疾病传播。

**小贴士:**健康人到了公共泳池,应注意不要和他人共用浴品,游泳时要佩戴密封性好的游泳镜;不要用手揉眼睛。

游泳后,用清水冲洗一下眼睛,有条件的滴上几滴眼药水,杀死对眼睛有伤害的病原体,缓解或消除游泳引起的结膜充血或其他不适症状。

## 胃肠道疾病

游泳池水在较高温度下易滋生细菌,人们在游泳时难免会呛水,如果消毒不够,池水灌进嘴里,水中的各种病菌就有诱发肠道传染病的危险。

当池水中致病菌数目较多时,吞入池水有可能引起胃肠道疾病,表现为腹泻等症状。

**小贴士:**游泳的时候,不应该在泳池中随意吐痰或大小便。游泳后不宜立即进食,以免加重胃肠道负担,诱使胃肠道疾病的发生。

游泳时戴好鼻夹和耳塞,注意及时换气,避免呛水,游泳后及时清理口鼻。如果游泳后出现腹泻、呕吐等消化道症状的话,不要耽搁,及时就医。

## 高温天气谨防热射病

帅才

专家指出,高温天气,户外工作者、老年人、心脑血管疾病患者、儿童等需要预防热射病发生。

据湖南省人民医院急诊科主任韩小彤介绍,热射病又称重症中暑,是一种致命性急症,以高热和意识障碍为主要特征,患者因高温引起体温调节功能失调,从而发生器官受损甚至衰竭,热射病患者死亡率较高。

韩小彤建议,环卫工人、建筑工人、交警等户外工作者应避免在高温天气下长时间工作,老人、儿童、孕妇、心脑血管疾病患者等人群应尽量避免在高温天气长时间外出,还应保证充足的休息时间和饮水量,可以准备藿香正气水、风油精等常用药,如果发生了中暑症状,可以服用一些藿香正气水,及时进行物理降温;如果发生中暑症状并出现脱水现象,患者应立即补充水分盐分,降低环境温度,一旦发现中暑患者出现意识障碍和高热不退,应立即将其送往医院进行治疗。



李媛(右一)与邵阳汇恩生殖专科医院生殖中心负责人交流经验。

## 知名医学专家 来汇恩生殖专科医院指导工作

通讯员 蒋锡班

本报讯 7月23日上午,邵阳汇恩生殖健康专科医院特邀国内著名生殖医学专家李媛教授到院指导工作。

李媛,首都医科大学附属北京朝阳医院生殖医学中心主任,医学博士,主任医师,教授,博士生导师,北京市215高层次卫生技术人才妇产科学科带头人,教育部新世纪优秀人才。从1994年开始生殖医学领域的工作,擅长各种不孕症如输卵管性、内分泌性、多囊卵巢综合征性不孕和子宫内膜异位症等的诊断和治疗,尤其擅长包括试管婴儿、人工授精等在内的多种不孕症治疗技术,近20年来经手治疗的不孕患者上万例。

本次李媛来邵阳汇恩生殖健康专科医院,除了对医院生殖医学中心作学术交流指导,同时分享了个人诊治不孕不育患者的丰富经验,与汇恩生殖医学中心医生们一起讨论分析疑难病例,对疑难患者因人而异实行针对性的治疗方案。同时,也为院内的临床、实验室、护理各科室在试管婴儿过程中如何选择安全有效的促排方案、特殊情况的治疗方案选择等方面上进一步数据标准化提供了宝贵的意见。

## 夏季肿瘤患者注意事项

王秉阳

进入大暑节气,全国开启高温炎热模式。专家提醒,夏季可能会影响肿瘤患者的生存质量和治疗效果,患者的情绪、睡眠、精神、饮食都会产生不同程度的不适。如果不能有效应对,很可能会使肿瘤治疗趋于停顿和倒退。

夏季炎热的天气容易造成人体新陈代谢加速,细胞分裂加快,从而导致肿瘤的增长速度比气温低时要快。中国医学科学院肿瘤医院副主任医师边志民表示,肿瘤患者在高温季节应减少外出活动。宜避暑静养,保持心情愉快。另外,洗澡时水温不宜过高或过低,更应避免蒸桑拿、泡温泉等活动。

癌症病人夏季应如何养生?边志民提示,夏季应该注意及时补充水分,每天需要至少1500毫升的摄取量,额外增加1-2克食盐摄入;多喝淡茶、白开水等。对于消化道肿瘤及不能正常进食的肿瘤患者,体液补充要做到出入平衡,按需按量补充。

饮食方面,由于多数化疗药物在使用时可能会引起胃肠道反应,如食欲减退、恶心呕吐或腹泻等。边志民提示,化疗期间患者进食宜适量,口味宜清淡,应尽量避免煎、炸、烤的食物,冷食也不宜多吃。但不能因为治疗的副作用强烈而减少饮食,否则会造成蛋白质和微量元素缺乏和电解质酸碱平衡紊乱。如果不能保证足

够的食物摄入量,可补充静脉补液及营养液对症治疗。

用药方面,对肿瘤合并有高血压、高血脂、心脏病或凝血功能异常的肿瘤患者而言,夏季出汗多,血液相对比较浓缩,这时容易形成血栓以及造成血压不稳定。有该问题的肿瘤患者属于夏季高危人群,切忌盲目服用降压、降脂及其他心血管药物,尤其对小剂量服用阿司匹林应慎重,应在肿瘤科医生及心血管专科医生指导下使用药品。

此外还应保证充足睡眠。受到疾病以及治疗的影响,肿瘤患者的睡眠质量普遍不高。可以保持适量的运动,放松心情。

**邵阳市第二人民医院分院**

地址:邵阳市双清区社会福利院(邵阳大道建设路口长城大酒店对面)市内乘33、101、103、104路公交车可直达。

市内免费接诊电话:0739-5294200

**业务范围**  
内设门诊、专家门诊  
老年病科、脑血管科  
康复医学科、健康体检科等