



夏季虫咬 当心皮炎爬上身



“夏天悄悄来临,蚊虫也光临,悄悄咪咬你没声音……”又是一年盛夏来,被蚊虫叮咬在所难免,不过,别以为被不起眼的小虫子咬一口没大事,轻则红肿、发痒,严重的则有性命之忧。预防虫咬皮炎,赶快看过来!

快看看什么虫咬了你?

虫咬皮炎都有哪些表现呢?

螨虫叮咬常为水肿性风团样丘疹、丘疱疹或者瘀斑,其上有小水泡,偶尔为大疱。

蚊子常叮咬婴幼儿皮肤暴露部位,叮咬后可发生血管性水肿;一般被叮咬后可无反应或者出现风团、瘀点、瘀斑。

蠓叮咬后感觉剧烈瘙痒,局部瘀点或水肿性红斑、风团样丘疹及水泡,可引起全身性过敏反应。

臭虫叮咬也会出现剧烈瘙痒、疼痛,皮损中央有针尖大小瘀点、水泡,大片红斑或紫癜;多次叮咬导致线状损害,搔抓后留有色素沉着。

跳蚤叮咬可在吸血处形成带出血点的红色斑丘疹,损害往往成群分布;若对跳蚤唾液过敏,则会出现水泡、红斑等“丘疹性荨麻疹”表现。

这些“狠角色”毒你没商量

桑毛虫常见于桑树及果园,桑毛虫毒毛刺入皮肤后数小时出现局部剧烈瘙痒,有绿豆至黄豆大小鲜红色水肿性红斑或斑丘疹,中间可见一深红色或者黑色刺入点。若入侵眼部可引起结膜炎、角膜炎。

刺毛虫生活在树林、田野、草地,毒刺刺入皮肤时刺痒、灼痛,稍后可感觉外痒内痛;刺伤部分中心出现米粒大小丘疹黄豆大风团样皮疹,周围有水肿性红斑。若刺伤面积较大或出现反复刺伤,全身症状严重者可致死亡。

隐翅虫昼伏夜出,多在夜间有灯光的地方出现,在叮咬皮肤或被拍击、压碎时毒液沾染皮肤可致隐翅虫皮炎,表现为点状、条索状红肿,后出现水泡,皮损周围可出现鲜红色丘疹或水泡,常伴瘙痒及灼痛感。重者出现大面积的糜烂层或浅层皮肤坏死。还可出现全身症状,继发感染使病情加重。

毒蜂被其蜇伤后局部立即出现红肿、水泡并伴明显疼痛、烧灼感及瘙痒,还可出现恶心、发热等全身症状,严重者可发生过敏性休克。

被蚊虫叮咬后如何处理?

常见蚊虫叮咬,可使用花露水等涂在叮咬处,也可使用肥皂水涂抹以中和酸性毒液。局部红肿或瘙痒可用纱布或毛巾包裹冰块进行冰敷,可减轻不适。被咬后注意不要用力搔抓,以免皮损破溃导致感染。若皮疹多发,红肿明显,瘙痒剧烈,应及时就医。瘙痒明显者可口服抗组胺药物、依巴斯汀片或外用甘石洗剂、糖皮质激素,可消炎止痒。

日常生活中我们如何预防?首先,要注意个人及环境卫生。夏日炎热,出汗多,恰恰是蚊虫最喜欢的味道,所以应勤洗澡,枕头、被褥、凉席勤换洗。室内床缝、地板缝等仔细打扫,防止臭虫藏匿。

其次,做好防护。睡前放置蚊帐,合理使用驱蚊剂等。外出穿长衣长裤,避免暴露。蚊虫也爱“夜生活”,所以外出时尽量避免黄昏和夜晚;外出玩耍避免去树丛、竹林、雨后积水坑等地。

(来源:北京青年报)



暑热心烦如何解? 陈皮+决明子泡茶饮

暑热天气,心烦气躁,容易出现咽喉不适。广州医科大学附属第三医院治未病科副主任医师高三德推荐一款“决明子陈皮茶”给大家缓解咽喉不适。

决明子,豆科草本植物的成熟种子,味苦、甘而性凉,有清肝明目、润肠通便的功效。现代研究表明,其有促进粘膜修复的功能。

陈皮,味辛苦而温,气味芳香入脾肺,具有健脾和胃、理气燥湿的功效。凡是脾肺气滞、胸闷不畅、脘腹胀痛、呕恶吐泻、食少不适、痰多咳嗽等症,均可以应用陈皮。

两者泡茶饮,有利咽润喉、清肝明目之效。特别适合咽喉不适、便秘腹胀或伴有心烦眼花人群。体质虚寒、平素怕冷、腹泻、胃痛的人群不宜饮用。

决明子陈皮茶

材料:决明子6-9克,陈皮3克。

做法:开水300ml冲入杯中,焗10-15分钟,待晾温后,当茶饮。每天1次,连续2-3天饮用。

功效:利咽润喉、燥湿开胃、清肝明目、润肠通便。

(来源:金羊网)



“长期新冠”症状 达200多种

一些新冠肺炎患者可能会在感染消失后出现持续数周或数月的症状,这种症状有时被称为“后新冠综合征”或“长期新冠”(long COVID)。7月15日发表在《柳叶刀》子刊《EClinical Medicine》上的一项研究称,那些经历了“长期新冠”的患者,累计报告了200多种症状,涵盖人体10个器官系统。

根据论文,这10个器官系统分别为:全身性系统;神经精神病学系统(子分类);心血管/循环系统;皮肤/外皮系统;皮肤相关的消化系统;肺部/呼吸系统;头、耳、眼、鼻、喉/头眼耳鼻喉系统;生殖/泌尿/内分泌系统;免疫系统;肌肉和骨骼系统。

根据来自56个国家3762名符合条件的参与者的回应,研究人员确定了这10个器官系统共计203种症状,其中66种症状被跟踪了7个月。最常见的症状是疲劳(98.3%)、劳后不适(体力或精神劳累后症状恶化,89%)和认知功能障碍(通常被称为脑雾,85.1%)。

其他症状包括:视觉幻觉、震颤、皮肤瘙痒、月经周期改变、性功能障碍、心悸、膀胱控制问题、带状疱疹、记忆丧失、视力模糊、腹泻和耳鸣。其中,患者列出的最令人感到衰弱的症状是:疲劳、呼吸问题和认知功能障碍。

此外,由于大量“长期新冠”患者“默默地忍受着痛苦”,论文作者主张开展全国性的筛查计划,任何认为自己有“长期新冠”症状的人都可以参加。考虑到影响多个器官系统症状的多样性,只有通过筛查找到根本原因,患者才能得到正确的治疗。

(来源:科技日报)



出那么多汗,为什么还没瘦?

专家:减掉的是水,不是脂肪

健身圈有句话称“请人吃饭不如请人出汗!”很多需要减肥的朋友都想趁炎热季节多出出汗,出汗越多减肥效果越好?很遗憾地告诉你:出汗≠减肥!大汗淋漓等于脂肪在燃烧?其实是你想多了,那减掉的主要成分是水,不是脂肪。

出汗多不等于运动效果好

大汗淋漓等于脂肪在燃烧?其实是你想多了,那减掉的主要成分是水,不是脂肪。

北京大学第三医院运动医学研究所

研究员艾华表示,运动中大量出汗后,确实会引起体重下降,在热环境下,持续运动30~40分钟,体重可下降2000克左右。于是很多人认为,运动时,出汗越多,减肥效果就越好,这是一个认识上的误区。

运动会加强新陈代谢,释放出大量的热量,使得人的体温升高。汗液则通过蒸腾带走身体部分热量。出汗前后反映出来的体重差,主要是因为身体失去大量水分。运动后由于出汗多而引起的体重减轻只是暂时现象,经过补水,体重又会重新恢复正常。

减肥是要减少体内的脂肪,因此,减肥的关键在于人体摄入的和消耗的能量

的平衡关系,当人体每天吸收的能量大于每天由各种身体活动消耗的能量时,多余的能量就会以身体脂肪的形式在人体中储存下来,久而久之,就会一点点变胖。如果想减肥,就要使每日消耗的能量大于摄入的热量,人体就会慢慢消耗已经积攒下来的脂肪,从而达到减肥的目的。

运动减肥以微微出汗为度

事实上,锻炼时不能“以出汗多少论英雄”。运动中大量出汗,如果不及时补充水分可能会引起脱水,脱水可以使人体的生理机能和运动能力下降,当脱水占体重的2%时,机体的耐热能力降低,脱水4%时肌肉耐力会降低,脱水4%~6%时肌肉的力量和耐力都可能降低,严重的脱水可使体温过高和循环衰竭以致死亡。因此,如果不及时补水对人体是有害的。

夏季天气炎热,容易出汗,特别是大量运动后。出汗会导致钾流失,不利于身体健康,因此,运动后除了要补水还要补钾。可适量补充盐分,或多食用猕猴桃等含钾高的食物。

南京市中西医结合医院针推科减重门诊臧平主治医师介绍,出汗和减肥不能画等号,仅仅靠出汗是不能达到减肥的目的,尤其是被动出汗。运动锻炼减肥最好以微微出汗为度。

(来源:人民网)

