六院在线

老年人、肿瘤患者、精神压力大者

这三类人易得带状疱疹

带状疱疹民间俗称“缠腰蛇”，又被称为缠腰火丹，是感染了水痘——带状疱疹病毒引起，在各种因素的作用下所引发的一种急性疱疹性皮肤病。带状疱疹以引起神经疼痛为主要特点，患者往往因为疼痛剧烈而表现出烦躁不安等症状，给人们带来了极大的痛苦。

带状疱疹是一种和人体免疫力息息相关的疾病，压力大心情不好易发病。大多数患者其实很久之前就感染了水痘——带状疱疹病毒，由于当时抵抗力强，没有发病。但此病毒会长期潜伏于脊髓后根神经节的感觉神经或颅神经节中，潜伏期可能长达几年甚至几十年。这一病毒在多数情况下呈“沉睡状态”，但劳累、精神负担过重、熬夜、酗酒、急性感染、服用大量抗生素等诸多因素，都可能“激活”它们。由此可见，三类人最容易得带状疱疹：一是老年人。中医认为，老年人往往气血亏虚，机体免疫力不佳、新陈代谢慢，容易使外邪入侵。近年来带状疱疹不仅发病率有升高趋势，发病人群也有低龄化倾向，中青年患者很常见。二是工作紧张、精神压力长期较大、情绪经常低落、长期熬夜的人也要警惕带状疱疹。三是肿瘤患者、患有红斑狼疮等自身免疫性疾病的人、长期大量使用激素等免疫制剂药物的人也易发生该病。

在日常生活中预防带状疱疹，要注意以下五个方面：一是增强体质，提高抗病能力。老年人应坚持适当的户外活动或参加体育运动。二是预防感染。要适时增减衣服，避免受凉引起上呼吸道感染。此外，口腔、鼻腔的炎症应积极给予治疗。三是防止外伤。外伤易降低机体的抗病能力，容易导致本病的发生。四是避免接触毒性物质。尽量避免接触化学品及毒性药物，以防伤害皮肤，影响身体健康，降低机体抵抗力。五是增进营养。老年人应注意饮食营养，多食豆制品、鱼、蛋、瘦肉等富含蛋白质的食物及新鲜的瓜果蔬菜。 王 丹

百姓看得起病的城市二级医院
漯河市第六人民医院
相约六院 健康常伴
地址：漯河市八一路东段83号
急诊科:5962087病人服务中心:5966002

简 介

胡掌朝，市六院消化内科主任，副主任医师，本科学历；从事内科临床工作二十多年，多次在国家级医院进修；熟练掌握内科各系统常见病、多发病的诊断及治疗，开展无痛胃镜和普通胃镜检查，擅长各种消化系统疾病、肾病及血液病的诊治。

夏天健身注意事项

喜欢健身的人都说夏季是一个健身的好季节，但因为夏季炎热，夏季运动有一些特别的注意事项，只有注意到这些方面，才能趋利避害。

1.合理补充水分

夏天温度很高，大量运动会使身体内的水分流失比较快，因此，建议运动前半小时喝800毫升水。如果户外运动时间超过30分钟以上，一定要带瓶水，最好是能够补充盐分的。

建议采用少量多次的喝法，每次喝水只喝几口。另外，运动后也不可过量吃冷饮，否则会使机体突然性的内冷外热而失去平衡，引发胃不适。

2.运动装备选择

夏天健身，温度湿度都很高，一定要穿吸汗的棉衫，不要穿紧身运动服，如果湿度排不出去，会对心脏造成很大的压力。

如果做户外运动，最好戴上运动墨镜、太阳帽，擦上防晒霜来防止紫外线的侵袭，并带上清凉油、藿香正气水（丸）来预防中暑。

3.健身环境选择

夏季适宜保持低运动量、短时间的健身运动，让身体慢慢地适应酷热的天气环境。正午时分到下午两点期间阳光强烈，紫外线特别强烈，容易灼伤皮肤，甚至使视网膜、脑膜受到刺激，所以特别要尽量避免在此时间段进行户外运动，可以适当地进行室内健身活动。

据健康网

哪些食物能祛除体内湿气

湿气重最常见的表现就是会引起长痘痘，因为湿气会引起体内内分泌的失衡，造成脸上油腻，从而引起痘痘。除此之外，湿气重的人还会出现困倦、身体四肢沉重、没有食欲、皮肤起疹、脸上黏腻不舒服等症状，严重的会导致肠胃炎，所以需要及时祛湿。那么去湿气的食物有哪些呢?

地瓜所含的纤维质松软易消化，可促进肠胃蠕动，有助排便。

燕麦能滑肠通便，促使粪便体积变大、水分增加，配合纤维促进肠胃蠕动，发挥通便排毒的作用。将蒸熟的燕麦打成汁当作饮料来喝是不错的选择。

薏仁可促进体内血液循环、水分代谢，发挥利尿消肿的效果，有助于改善水肿型肥胖。薏仁水是不错的排毒方法，直接将薏仁用开水煮烂后，适个人口味添加少许的糖，是肌肤美白的天然保养品。

小米不含麸质，不会刺激肠道壁，是属于比较温和的纤维质，容易被消化，因此适合搭配排毒餐食用。

红豆可增加肠胃蠕动，减少便秘，促进排尿。

据健康网

常吃代餐食品危害健康

“吃代餐饼干，不节食、不运动就能减肥。”市面上形形色色的代餐食品，吸引了许多女性的目光。

那么，代餐食品能不能减肥？对身体有危害吗?

所谓代餐食品，就是取代部分或全部正餐的食物，常见的代餐形式有代餐饼干等。能够快速、便捷的为人体提供大量的各种营养物质外，具有高纤维、低热量、易饱腹等特点。

吃代餐饼干能减肥么?

如果无限制地食用代餐饼干，摄入的能量超过消耗的能量，不但起不到减肥的作用，反而会增加体重。

完全利用代餐饼干对健康有哪些危害?

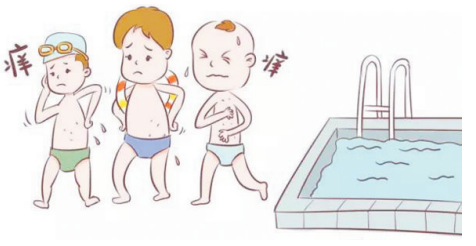
不是所有的厂家生产的代餐饼干都是低脂、低糖、低盐、高膳食纤维、营养全面的。如果减肥者一日三餐或长时间完全用代餐饼干来代替正餐，对身体健康不利。

代餐饼干并不能达到《中国居民膳食指南》推荐的营养素的摄入量，更无法代替谷薯类、新鲜的蔬果类、肉、蛋、奶及豆类等食物中的天然营养素，长期食用易造成营养不良。

代餐饼干蛋白质含量低，也易引起疲劳、记忆力减退、抵抗力低下等。

据健康网

游泳传染性病？假的!



游泳是夏季里一个非常好的运动方式，甚至冬泳也被更多的人所提倡，那么去游泳真的会传染性病吗?

因为游泳本身而感染性病的概率也是几近于零。因为性病原体，比如梅毒螺旋体，淋球菌等会在离开人体后死亡，并且泳池水中的消毒剂也会将其迅速杀死，水中的温度和消毒物质，还有日光，这都完全不适合性病原体生存更不用说传播了。

比起担心这些不可能的疾病，下面两种疾病才是泳池常见的传染病。

1.皮肤病

泳池可能会让人感染脚癣，灰指甲，股癣，体癣等皮肤病，甚至会因为自己有皮外伤，进入水中被细菌感染，引起伤口溃烂，化脓等问题。

预防和防止传播皮肤病，我们可以这么做：

在游泳前沐浴，让身体保持干净的状态下水。

进入泳池前在浸脚消毒池中，泡一泡脚，对脚部进行消毒。

游泳玩后，及时冲洗，用肥皂沐浴露擦拭皮肤，防止皮肤病发生。

不在皮肤有伤口的时候下水游泳。

2.眼病

游泳导致最常见的疾病之一就是“红眼病”（急性结膜炎），这种病原是会通过水源传播的，而且传染力强，如果泳池的水消毒不充分，会容易使其他人在水中感染急性结膜炎，只要杀死细菌，疾病就好了。另外沙眼衣原体也可通过游泳池水传染，使人患上沙眼。

为了预防和防止传播眼部疾病，我们可以这么做：

游泳时不用手揉眼睛，防止水和细菌进入眼部。

游泳时佩戴游泳眼镜，预防传染性眼病的发生。

患眼部疾病的人，不要去游泳。

总而言之，真正在水中可以传播不是那些可怕的性病原体，而是细菌，这也是公共泳池中最需要把握的尺标。我们要选择正规的游泳场所，不要去人太多的泳池。

据健康网