

# 高温高湿梅雨天，须防六类疾病



## 疾病一：胃肠道疾病

进入梅雨期后，雨日和降水过程明显增多，同时出现高温伴随高湿天，正是肠道疾病高发季节，也是呼吸道传染病的高发季节，疾控中心提醒广大市民要高度重视做好这些疾病的预防。据某医院往年梅雨季节的门诊、急诊情况显示，胃肠道腹泻患者会猛增。原因是梅雨季节连绵阴雨易使花生、玉米、谷类等食物霉变，人吃了容易发生食物中毒。

**提醒：**梅雨季节要注意生熟食物分开，避免交叉感染，隔夜餐须回锅加热，冰箱里的食物不能存放太久，不要随便在小摊上吃东西。得了急性胃肠道疾病，要及时就诊，旅途中感到进食后肠胃不适或食物不太新鲜，可立即服用黄连素片2~3片，起到预防作用。

## 疾病二：呼吸道疾病

螨虫是引起过敏性哮喘、过敏性湿疹等多种疾病的罪魁祸首，螨虫喜湿热、怕光，梅雨季节，住在一楼的市民，特别是在老城区平房里的市民体会更深，常常会发现在地砖上或水泥地板上湿漉漉的，出现返潮现象。潮湿闷热天气最易滋生螨虫。

**提醒：**近八成的过敏性哮喘是由螨虫引起的。对于过敏性哮喘，应注意个人卫生，毛巾、牙刷等用品分开使用；要注意保持房间清洁无尘，并经常通风换气；沙发、地毯等

梅雨季节，天气会持续阴沉多雨，而且东西都很容易霉变。这样的天气肯定不好受。身体会感到不适，心情会受到影响。肠道疾病、呼吸道疾病等也会不请自来，这些都是我们要预防的。

殷江霞

居家用品要经常除尘；被褥要勤洗、勤晒；不要喂宠宠物。

## 疾病三：皮肤真菌病

闷热天气容易诱发皮肤真菌感染，梅雨季节也是皮肤科就诊的高峰期。真菌喜温暖、潮湿气候，每到梅雨季节，真菌感染成为第一高发皮肤病，其中头癣、体癣、股癣、手足癣较为多见。

**提醒：**预防真菌感染首先要注重个人卫生，保持周围环境通风干燥，发现霉菌感染要及时就诊，需诊断出是何种霉菌所致才能对症下药。

## 疾病四：妇科疾病

黄梅天闷热潮湿，一些女性长时间保持一个坐姿，再加上穿不透气的牛仔裤、紧身内裤和化纤内裤，易出现外阴瘙痒，给工作和学习带来很多不便。女性常见病如阴道炎、宫颈炎也随悄悄来临，这个时期的女性霉菌性阴道炎发病率是一年中最高的。原因是梅雨期湿热的环境，霉菌会趁机入侵，大量繁衍。

**提醒：**要注意保持身体干爽、清洁，在高温多湿的梅雨季节，运动或流汗后应立即沐浴、更衣，保持干爽。少穿又厚又紧的牛仔裤或紧身裤，尽量穿棉质内衣。虽然霉菌性阴道炎是一种常见疾病，但如果诊断不明确，或不遵医嘱用药的话，会使炎症蔓延，诱发宫颈炎、盆腔炎以及附件炎等疾病。

## 疾病五：关节疼痛

梅雨季节湿度大，日温差也大，晴雨交替变化又快，极易诱发风湿类疾病。而且值得注意的是，有些关节疼痛是由于空气湿度大引起的，特别是以往就存在腰肌劳损、扭伤、骨折，或有手术切口的人，在梅雨季节会出现上述部位及关节的酸痛。

**提醒：**有类似疾病的患者平时在空调房间里，最好还是多穿一点，尤其是关节等地方要注意保暖；同时也要多注意运动，提高自身免疫力；饮食注意多吃蔬菜、水果，少吃含有动物脂肪的食物。

## 疾病六：“梅雨天气综合征”

梅雨季节空气湿度大、气压低，大约有10%的人会出现情绪和行为异常，特别是中老年人容易出现情感障碍；约有三分之一的人对这样天气的刺激比其他人反应更强烈；当湿度增高时，许多人会缺乏自控力，烦躁不安，同时随着气压的降低，人体的血压、血沉、尿量都会随之产生细微的变化；有关研究还发现，梅雨天气对人们心理、生理上的影响尤为明显。

**提醒：**梅雨季节应增加室内空气流通，减轻工作压力，尽量多吃清淡、易消化的食物，多喝绿茶和白开水；不要睡觉太晚，容易失眠者可尝试睡前喝半杯牛奶或百合莲子龙眼汤；用黄花菜、萝卜、肉骨头煲汤，可以改善抑郁，帮助睡眠。

## 高温闷热，小心中暑

西瓜、雪梨、黄瓜、芹菜等可防暑

最近两天全国各地的气温一路飙升，省城合肥的气温也高达35度。合肥市第二人民医院医生提醒儿童、老人、及高温和露天作业工作者应及时做好防暑降温准备。

据合肥市二院急诊科主任王本荣介绍，伴随气温升高，不少市民都会有头晕、乏力等，其中以老人、妇女儿童居多。“中暑依据其轻重程度可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。其症状多表现为多汗、口渴、无力、头晕、眼花、耳鸣、恶心、心悸、注意力不集中、四肢发麻、动作不协调。严重时还可表现为脉搏微弱头痛、麻木、眩晕、不安或精神错乱、定向力障碍、肢体不能随意运动等。”

王本荣表示，烈日炎炎，市民可以备一些藿香正气水、十滴水、人丹、清凉油等防暑药品，中午应尽量午休。可喝一些冷盐开水或盐汽水补充水分，但注意切不可在暴晒后，猛喝大量冰水或喝冰冻饮料解除酷暑，这种急剧降温的方式不但不能补充已丢失的水分，反而可能诱发中暑。饮食要注意清淡，西瓜、雪梨、黄瓜、芹菜、白萝卜等都能有效预防高温暑情。

在发现周围有人发生中暑时，应迅速将患者抬到通风、阴凉的地方，使其平卧并解开衣扣，松开或脱去衣服。应给患者头部敷上冷毛巾，用酒精或冷水进行全身擦浴，然后用扇或电扇吹风，加速散热。对意识清醒的病人或经过降温清醒的病人可饮绿豆汤、淡盐水等予以解暑。在搬运病人时，应用担架运送，不可使患者步行，同时运送途中要注意，尽可能用冰袋敷于病人额头、枕后、胸口、以保护大脑、心肺等重要脏器。

朱沛炎 记者 李皖婷

分类广告征订电话：0551-62649617 62625568 地址：省府对面花园街4号科技大厦15楼

### 牛市股票配资

★为股民朋友提供融资炒股服务，时间灵活，费用低；  
★您的自有炒股资金可以放大5倍杠杆，5万可以配25万；  
★为有闲置资金的客户，提供高回报、零风险理财服务；  
出众电话：0551-65544354 15345693736  
投资网址：www.ahgppz.com 地址：合肥市庐阳区濉溪路国金大厦1305室

### 武星名优皮鞋服装大幅降价

漂亮、时尚强人牌软牛皮鞋39元起，新保安服、工作服、标志服等厂价批发(可订做)。名牌休闲服、意大利羊皮衣、迷彩服、军靴、雨衣、雨靴、强光手电、户外装备等几千品种。价格低的出乎意料！  
电话：4006622865 0551-64661560 15855189001  
地址：合肥市徽州大道699号友好医院南侧省武星公司

### 4007 酒店伴旅卡

4000亿的差旅市场等你一起来开拓！  
招商合作 全国300多座城市的14000余家酒店合作  
涵盖了各地星级酒店、商务酒店、全国8大连锁商务酒店，一卡在手，尽享最低会员价，现诚招合肥地区代理商。  
联系电话：13739256033 联系人：周经理

### 创业贷款

个贷：速办个人全产、半产、购房合同、按揭房产，房龄不限，1万-300万，当天放款  
企贷：生产型企业、厂房、土地、办公楼、设备、资金周转、银行垫还5万-5000万2天放款  
信用：有经营实体的个体工商户贷款(1万-50万)  
车贷：各类中高档汽车抵押高评高贷1万-100万  
欢迎个人或同行领导有业务及闲置资金交流合作  
地址：马鞍山路与望江路交口创智广场6A2811室 总部热线：0551-63484099 63484088

### 大志投资

急用钱，大志是首选，市场最早，最规范，利率最低，资金最雄厚，社会诚信度最高。房产、汽车、土地、实物，是借贷人最理想之处！欢迎提供商业项目及个人、企业闲置资金共同合作！  
财富热线：0551-65596118 13966791288  
总部地址：合肥市府广场天徽大厦C座22层

### 无抵押

当街得款 凭本市户口5千-50万 手续简便 电话：62888481  
地址：芜湖路与桐城路口城市华庭A座1409室

### 万汇投资

车贷息低 不影响车辆使用  
热线：13956057888 18788855518 13866760688

### 雷达投资

快速办理个人、企业、个体工商户(无抵押贷款)房产、车辆抵押借款，月息1.5分  
24h热线：62908333 13075571666 地址：马鞍山南路绿地赢海A座10楼

### 无抵押贷款 车辆抵押贷款 房产抵押贷款

18154126001

### 金信银通

加盟电话：400-8112-777 | 中华人民共和国商务部特许经营  
Golden Engtone | www.jinxinyintong.com | 登记号：0110502011200093  
资金需求信息： 财富管理·贷款咨询·风险管理  
1.庐阳区张先生个体经营需周转资金20万元，以房产作抵押时间三个月，可支付1%月息；  
2.瑶海区王女士个体需周转资金100万元，有房产土地担保，可支付1.3%月息；  
3.包河区李女士个体需周转资金20万，以合肥市区房产作抵押需6个月，月息1.2%；  
地址：合肥市蒙城北路与凤台路交界西南角蓝盾国际大厦1914室 更多信息敬请咨询：13911810223

### 众兴投资

车辆贷款 不押车  
1.专业快办全产房、按揭房贷款  
2.专业快办中小企业及个人无抵押信贷  
0551-64459844 15155109911 马鞍山南路绿地赢海大厦C座1905室

### 招租

临泉路与广德路交口海州欢乐坊第三、四层剩余部分房产对外诚招特色餐饮、火锅、自助餐、棋牌、咖啡茶楼、足浴、健身、电玩、儿童乐园、培训、办学等三产业态。永辉超市、量贩KTV、网吧、台球、火锅香辣虾已抢先入驻。  
抢租热线：13721117400(宋先生) 15805514499

### 无抵押贷款

无抵押信用贷款，车辆贷款，当天放款，正规公司，合肥低息  
15056067767

### 工商咨询

100万公司6000元  
注册代帐增资13003001688  
移动兑现15705691466有积分  
低价兑现13956972139东飞  
注册增资代帐医疗器械 64467656  
兑现垫还13305600082大东门  
兑现垫还18256981248  
兑现18655115818南七  
三里庵兑现垫还13083400546  
旺铺招租

### 厂房招租

新蚌埠路杨岗段有幢2600平米钢构厂房出租  
13956952996  
包河区东陈岗50-100㎡精装门面房30-500㎡精装写字楼对外出租  
13866721930 13355695006

### 信贷

有房贷信用卡 1.5分即可申请1-30万  
13339147805

### 旺铺转让

淮南路步行街100㎡知名餐饮店转让  
可空转电话：18010852798

### 三峡电力有限公司招聘

建筑工程技术员、施工员、资料员，另发木工、瓦工、水电工、钢筋工班组，有意向可长期合作 13965066475 彭先生

温馨提示：本报只提供广告信息，不作为法律依据。请广大读者查明相关证明，加强自我保护意识，规避风险！