

天气渐热,户外出游需提防这些“致命”的小毒物

尽量穿长袖长裤,涂驱蚊液、花露水等

本报记者 毛锦怡

五一小长假即将到来,在这提醒不少出游的人们要多留个心眼。天气渐热,野外那些“致命”的小毒物们也会纷纷出动。

近日,浙江各地隐翅虫、蜱虫等有毒小虫伤人事件也时有发生。专家提醒,户外出游要提高警惕,野外活动尽量穿长袖长裤,涂上驱蚊液、花露水等,一旦疑似被有毒蚊虫叮咬一定要尽快就医,千万不要自行处理。



宁波一市民着了隐翅虫的道 一巴掌拍下险毁容

上周,宁波市民吴宇和儿子在公园里散步时随手拍死一只落在脸上的虫子,随即感觉脸上一阵火辣辣的疼,第二天起了明显的红斑,痛痒难忍。他赶紧到当地的医院皮肤科就诊,医生查看了后告知他患上了隐翅虫皮炎,询问前因后果才得知正是因为当时的随手一拍导致。

何为隐翅虫皮炎? 吴宇的主治医生告诉他,是指隐翅虫体内毒液污染皮

肤引起的急性皮炎,疼痛剧烈,重者会出现全身反应。损伤部位表现为红斑、脓疱等。隐翅虫一般不咬人,但爬到人身上,被人用手拍打、压碎或揉搓,毒汁溢出,沾染皮肤和手。当手再去接触他处皮肤时,就会引发隐翅虫皮炎。

医生表示,隐翅虫多发在气温高、湿度大、降雨量多、气压低的季节,即4月中旬、5月下旬、9月中旬。其大多喜欢生活在潮湿、多草的地

方,居住在这些地方的人群要引起重视,夜间注意关好纱门,避免开灯睡觉,减少人体接触隐翅虫的机会。发现有隐翅虫在身上爬行时,也不必惊慌,可用肥皂水冲洗,不要用手拍打、揉搓。如不发生感染,7到10天就会自动痊愈结痂,一般不会留下瘢痕。一旦被隐翅虫体液腐蚀,一定要及时到正规医疗机构就医,以免病患处糜烂感染,导致并发症发生。

临安大伯发现会动的“黑痣” 居然是只大蜱虫

除了隐翅虫,近段时间,蜱虫叮咬事件也时有发生。4月初,广州一孩童就遭遇蜱虫在头皮上“安家”的经历,幸亏父母发现早并及时带到医院取出。前几天,临安60多岁张大伯在挖笋时也遭蜱虫叮咬。

张大伯一开始以为自己腿上长了一颗大黑痣,叫上家人一看吓了一跳,这个“黑痣”竟然长了好多脚,还会动,想自己把它拨出来,但它叮得太牢,于是赶紧前往当地医院。医生检查才发现这是蜱虫,不过医院平时没有处理过这类虫咬的病例,建议他到杭州市中医院就诊。

杭州市中医院的医生告诉张大

伯,蜱虫喜欢选择皮肤较薄、不易被搔挠的部位,如人的颈部、耳后、腋窝、大腿内侧等。在叮咬时,它会散发一种麻醉物质,将头、螯肢埋在人的皮肤内吸血,造成局部充血、水肿、急性炎症的反应。蜱虫咬人后,必须尽快取出,否则患处便瘙痒难忍。一旦被蜱虫叮咬,千万不可生拉硬拽、强行拔出,可能会导致越拉越紧,也容易引发感染,此时再去医院就诊将极为麻烦。

五一将至,人们外出要避免被蜱虫叮咬。尤其是带孩子出去游玩,尽量不要让孩子在草丛、树林玩耍。如果要去,尽量穿长袖长裤,并且涂上

驱蚊液、花露水或带上驱蚊香袋等,回到家后,要及时洗澡,对全身进行检查。

蜱虫还喜欢潜伏在宠物身上,出门回家后要特别注意检查宠物的毛发内是否藏有蜱虫,以防祸及家人。

另外,随着气温回暖,蛇类的活动也开始频繁,杭城不少医院急诊科提醒:在野外活动时要提高警惕,尽量避免光脚在草丛或田间行走,手部等裸露在外的皮肤要做好防护措施,行走时要用木棍拨打草丛以驱赶蛇类。万一被咬也不要慌张,切忌慌乱奔跑,脱离危险环境后,可呼叫他人送往附近医院进行处理。

饭后一杯酸奶,真的健康吗?

本报记者 金万君

现在,几乎每家的冰箱里,多少放着些酸奶,或做零食,或用来充饥,还有人会用它来减肥。但营养专家提醒,酸奶喝起来也有学问。

饭后喝酸奶并不能减肥

很多人喜欢在餐后立马喝酸奶来分解饮食中的油腻,甚至很多人认为饭后喝酸奶多多益善,其实这是一个误解。

酸奶本身含有一定的能量,一般来说,100克牛奶含能量54千卡,酸奶则有72千卡,即便是脱脂酸奶能量也不低。饭后喝酸奶,就等于额外摄入这些能量,天天如此,体重反而会大增。

邵逸夫医院营养科医生吴梦佳提醒:“饭后30分钟到2个小时之间饮用酸奶效果最佳。通常状况下,人的胃液pH值低,不适合酸奶中活性乳酸菌的生长。饭后1小时左右,人的胃液被稀释,pH值会上升,这时喝酸奶,对吸收其中的营养最有利。”

菌群并非越多越好

益生菌的种类和数量往往是商家宣传的噱头,实际上,菌群数量不一定越多越好。

吴梦佳指出,酸奶中真正对人体肠道有益的菌种主要有两种,保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌。如果摄取菌群过多,可能不利于肠道中的菌群平衡,影响正常的消化功能。

另外,益生菌的活菌数不是一个很确切的概念,如果储存不当,饮用时活菌数量也会打折扣。因此购买酸奶后应及时饮用,不要放置太长时间。

便秘不能靠喝酸奶治疗

很多人认为酸奶可以促进消化,

进而治疗便秘,但是美国圣路易斯大学的胃肠病学教授夏琳·普拉瑟博士说:“尽管酸奶中的益生菌有助于促进肠道中的健康细菌繁殖,但要想达到缓解便秘的效果,每天至少要食用2份酸奶。”

她通常建议便秘患者每日服用含有益生菌的膳食补充剂,而不是喝大量的酸奶。

喝酸奶能防止酒后伤身

不少人都在喝酒前喝上一杯酸奶或者牛奶,认为这样喝酒就不会伤身体,而后便开始无所顾忌地大口喝酒。

吴梦佳表示,喝酒前喝牛奶、酸奶能保护身体的说法,目前还没有科学根据,不要以为喝牛奶就会给胃穿上保护甲,少量饮酒或不喝酒才是保



护身体的“正道”。因为饮酒过量不但是导致胃溃疡、脂肪肝、肝硬化的主要原因,酒精也是很多人患上股骨头缺血坏死等骨科疾病的罪魁祸首。

特别提示:喝完酸奶及时漱口

最后吴梦佳还提醒大家,酸奶往往比较黏稠,易附着牙齿表面,如果喝完酸奶不注意清洁口腔,易形成菌斑、龋齿。所以喝完之后一定要漱口或刷牙,此外尽量用吸管吸食酸奶,可以减少与牙齿接触的机会。