

事关你的睡眠 夏季晒被远离皮肤困扰

入夏之后,气温攀升、空气湿度增大,不少人频频出现皮肤瘙痒、起红疹等问题。近期,医院皮肤科接诊量明显上涨,因被褥螨虫滋生诱发各类皮肤问题的患者不在少数。郑州市第二人民医院皮肤科副主任医师夏飞指出,夏季正是螨虫繁殖的活跃期,温暖潮湿的被褥更是它们天然的“温床”,掌握科学晒被、日常除螨方法,才能有效远离皮肤困扰。

夜里瘙痒难眠? 小心是螨虫进被褥

5月29日,夏主任向记者分享了前几日一位年轻患者因全身莫名瘙痒前来求诊,他自述每当夜间卧床,四肢与腰腹便会出现成片的红斑与小丘疹,剧烈的瘙痒感不仅让人难以忍受,更严重干扰了正常睡眠,经检查,这正是由螨虫诱发的典型皮炎。

夏主任透露,还有多位患者反映,每逢夏季皮肤便会反复出现红斑、丘疹

乃至脓疱等痒痛症状,且呈现出“昼轻夜重”的鲜明特点,即入夜后瘙痒感会骤然加剧。夏主任分析,此类病症与居住环境及贴身被褥的卫生状况密不可分。

夏季温暖潮湿的气候为螨虫提供了绝佳的繁殖温床,若长期接触被螨虫污染的被褥,皮肤便会接连遭受侵袭,引发各类不适。

夏季晒被好处多,科学晒被除螨护被褥

“晾晒被褥是简单又高效的除螨手段,阳光中的紫外线可杀灭螨虫、霉菌,还能去除潮气、异味,让被芯纤维恢复蓬松。”夏主任介绍,不少人存在晾晒误区,长时间暴晒、盲目拍打、不分材质处理,既影响除螨效果,还会损伤被褥。

想要科学晒被,最重要的是选对时段,晴天上午10点至下午3点阳光充足,是晾晒黄金时段。晾晒前先拍打抖动被褥,清理表面灰尘与皮屑。

晾晒时长控制在2至3小时,长期暴

晒易损坏纤维;阴雨天可适当延长,强阳光酌情缩短。日常被褥建议每周晾晒一次,新被褥、久置被褥使用前务必晾晒。

晾晒时可在被褥上铺一层旧床单,防止面料褪色,阻隔灰尘花粉造成二次污染,同时尽量将贴身一面朝向阳光,提升除螨效果。

不同材质被褥晾晒方式不同,棉被可直接日晒,羊毛被、羽绒被不可暴晒,只需在阴凉通风处放置一小时散潮即可。



千库网图

夏季除螨窍门多,多种方法护健康

除了定期晾晒被褥,养成良好生活习惯,才能全方位减少螨虫滋生。因此,夏主任建议每日定时开窗通风,保持卧室空气流通,降低室内整体湿度,破坏螨虫生存环境;做好个人清洁,勤换洗衣物、床单、枕套等贴身织物,建议每周用热水清洗床上用品,进一步杀灭螨虫。条件允许的家庭,可定期使用除螨仪深度清理被褥、床垫、沙发等死角,清理肉眼看不见的螨虫及排泄物。同时尽量保持卧室整洁,减少毛绒玩具、厚重布艺软装堆放,从源头切断螨虫繁殖途径。

夏季皮肤问题重在预防,床品卫生直接影响身体健康。掌握科学除螨方法,纠正不当生活习惯,用心打理居家环境,便能轻松远离螨虫侵扰,安稳舒适度过夏季。

本报记者 黄栖悦

生活提示

免费领鸡蛋藏陷阱 老人信息勿外泄

本报讯(记者 鲁燕)以免费赠送鸡蛋为诱饵,骗取老年人手机号、验证码等个人信息并非个例。不法分子常在菜市场、超市等公共场所,利用赠送鸡蛋等小福利诱导老人泄露关键信息,进而非法牟利。今天,河南高级人民法院“豫法阳光”发布焦作中院审结的一起典型案例,为老年群体敲响安全警钟。

2024年3月起,王某为牟取非法利益,将作案目标锁定防范能力较弱的老年群体。其长期游走在菜市场、超市等人流量密集场所,假借电商平台“免费赠送鸡蛋”为诱饵骗取老年人信任。

在获取老人信任后,王某借机索要老年人手机号码,并将收集到的手机号批量发送至上线组建的微信群。随后,上线利用这些手机号批量注册各类互联网平台新用户账号。为完成整套违规注册流程,王某还进一步诱导老年人口头告知手机收到的短信验证码,及时将验证码转发至上线所在的微信群,全程协助上线完成账号注册操作。

经查,王某通过上述协助注册账号的方式,从上线处按成功注册数量结算费用,再向下线分配相应报酬,累计非法获利12.4万余元。

法院审理认为,王某违反国家有关规定,为牟取非法利益,非法收集、出售公民个人信息,情节特别严重,其行为已构成侵犯公民个人信息罪。鉴于王某到案后如实供述罪行,自愿认罪认罚,法院依法对其从轻处罚,判处被告人王某有期徒刑3年,并处罚金人民币13万元,违法所得依法追缴。

提醒:索要验证码需警惕,发现可疑速报警

在此提醒广大老年朋友,切勿因贪图小礼品而将手机交由陌生人操作,更不要向他人透露短信验证码;子女也应加强对家中老人的日常提醒和关爱,帮助其提升信息安全意识。此外需注意,为他人提供手机号码用于注册网络账号并从中获利,即便未直接实施电信诈骗,也可能因处于犯罪链条的一环而被追究刑事责任。任何以“免费送礼”为由索要手机号、验证码的行为均属可疑,如发现此类情况,请及时向公安机关举报。

提供9100余个岗位 专场招聘会周五举行

本报讯(记者 杨柳)记者从郑东新区组织人事和社会保障局获悉,6月5日(周五)上午,郑东新区“百日千万”专场招聘会活动将在龙子湖高校园区郑州局外·太格茂广场举办。

此次参会重点企业涉及计算机、环保科技、机械制造、智能数字化、教育、旅游、传媒、金融、法律、酒店餐饮、汽车、物流、医疗、农牧、食品等多个行业。

本场招聘对象主要为应往届高校毕业生、高层次人才、离校未就业青年、转岗求职青年、社区待业青年、技能型青年人才等急需就业群体。招聘岗位集中在新媒体运营、项目经理、管培生、电子商务、技术、行政、设计、会计、计算机、工程师、运营主管、储备干部、实习生等,提供岗位9100余个。

诺如病毒、登革热和基孔肯雅热咋预防?

省疾控中心发布6月份健康风险提示

夏季来临,高温与雨水天气交替,空气湿度大、气温波动明显。昨日,河南省疾控中心发布6月份健康风险提示:闷热潮湿的环境既有利于伊蚊等蚊虫滋生繁殖,增大虫媒传染病传播风险,亦会加速食物腐烂变质,促使各类致病菌大量滋生,进而诱发肠道传染病。提醒居民本月需重点防范诺如病毒感染性腹泻、登革热和基孔肯雅热、食物中毒以及极端天气事件。

诺如病毒感染性腹泻

诺如病毒传染性强、传播迅速,人群普遍易感,且感染后难以形成持久免疫力,存在重复感染风险。该病毒传播途径多样,既可通过食用被污染的食物(尤以牡蛎等贝类水产品风险较高)、饮用不洁水源感染,也可经接触受污染的餐具、门把手等环境物品表面传播,还可通过吸入患者呕吐产生的气溶胶造成感染。学校、托幼机构等人员密集场所,以及家庭聚餐、外出就餐等场景,均易发生聚集性疫情。

此外,夏季降雨增多导致内涝和污水污染水源的风险增加,自来水管网、自备井、二次加压供水设施等水源污染引起聚集性疫情和暴发疫情风险上升。如出现呕吐、腹泻等相关症状,应及时就医诊治。



千库网图

【防护措施】

1.勤洗手是核心。饭前便后、准备食物前,务必用肥皂和流动水,按照七步洗手法认真洗手,洗手时间不少于20秒。外出不方便洗手时,可使用含酒精的免洗手消毒剂。

2.注意饮食卫生。食物要煮熟煮透,尤其是贝类等海鲜,避免生食或半生食;水果和蔬菜要彻底清洗干净后再食用;不喝生水,饮用开水或正规渠道购买的瓶装水;生熟食物要分开存放和处理,防止交叉污染。

3.污染处置要规范。如果有人呕吐、腹泻,污染的地面、物体表面,要用含氯消毒剂(比如84消毒液)清洗消毒。处理时一定要做好防护,戴口罩和手套,处理完后认真洗手,避免二次感染。

登革热和基孔肯雅热

登革热和基孔肯雅热均是通过伊蚊(花斑蚊)传播的急性传染病,二者症状相似,均以发热、关节痛、皮疹等为主要临床表现。登革热发热多为中高热,持续时间长,肌肉痛、腹部症状(腹痛、腹胀、便秘等)明显,有出血倾向,可出现休克、脑病、多器官功能障碍等并发症。基孔肯雅热多为中低热,关节疼痛明显,常为首发症状,多累及远端小关节。

我省登革热和基孔肯雅热病例以境外输入为主,6月份高温雨水天气交替,湿热环境极易滋生伊蚊,且端午假期跨境跨省旅行人数可能增加,输入和本土疫情传播风险也随之升高。

【防护措施】

1.防蚊灭蚊。定期翻盆倒罐、清理住家及周围各类无用积水,并密封所有可能积水的容器。蚊媒活跃季节使用蚊香、电蚊拍等措施杀灭成蚊。

2.做好个人防护。居民住所可安装纱门、纱窗,悬挂蚊帐。避免在蚊虫活跃时段外出,在清晨、傍晚等蚊媒活跃时段外出时,尽量穿浅色长袖长裤,外露皮肤上涂抹蚊虫驱避剂,从而降低被叮咬的风险。

3.旅行建议。旅游时提前查询目的地登革热和基孔肯雅热疫情,避免在高发期前往疫区,并采取适当的预防措施,备好防蚊用品。如果在旅行逗留期间出现了可疑症状,要主动就医,并向医生说明被蚊虫叮咬的情况。返回本地以后,如果两周内出现发热,要及时就诊并主动告知医务人员旅居史,尽量减少跨区域流动,避免疫情传播扩散。本报记者 王红