

小暑到,别让中暑找上你

降温补水做好预防措施

夏天热浪一来,太阳强到能把人晒掉皮,出去走一圈就大汗淋漓、头晕眼花,简直要热到晕厥。虽然难受,幸好没中暑,但并不是到“热晕了”的份儿上才叫中暑,当身体在疯狂出汗、头晕眼花的时候,很可能已经中暑了。

一、中暑前兆:大汗淋漓、身体无力

被太阳晒着,人的体温会疯狂飙升,但身体为了让各个器官有个比较舒服的工作环境(腋温 36° C 左右),就会用各种手段(把毛孔打开、出汗、往外辐射热量等)来把身体里的热量散发出去。如果周围环境温度太高,身体努力用了各种方法,热量还是散不出去,“体温调节中枢”就会出现体温逐渐升高、身体无力、心跳加快、头晕眼花、恶心等症状。在体温升高的状态下,身体所做的第一步,就是把毛孔打开,疯狂出汗。所以如果在高温环境中出了超乎平常量的汗,这时已经是中暑的最初阶段了。

如何科学处理? 降温

头部可捂上冷毛巾,用 50% 酒精、白酒、冰水或冷水进行全身擦浴,然后用扇或电扇吹风,加速散热。尽可能的用冰袋敷于病人额头、枕后、胸口、肘窝及大腿根部,积极进行物理降温。但不要快速降低体温,当体温降至 38℃ 以下时,就要停止冷敷等强而快的降温措施。

躲到阴凉处

这种情况最好立刻躲到阴凉通风的地方,给身体降降温。

补充水分

出了大量的汗,记得要喝水,补充水分。但汗液除了水,也有很多钠、钾,最好能喝一些含有矿物质、钠、钾的功能性饮料,防止电解质紊乱。

二、轻度中暑:口渴、呼吸心跳快、头疼

一段时间,体温还是降不下去,持续飙升到 38° C 左右,如果没有来得及补充水分,就会特别口渴;心脏、肺脏、大脑为了在这个高温环境下做工,心跳、呼吸会相应地加快,还会出现头疼、头晕等症状。

轻度中暑时,除了走到阴凉处、多喝些功能性饮料以外,最好还能用一些快速降温的方法给身体降降温。比如买一些雪糕、冰水,用它们敷在额头、腋窝处,降低身体的温度。

三、重度中暑:不出汗但体温特别高、头晕

在大量出过汗后,突然不出汗了,而且头晕晕的,体温还特别高,有这种症状的人一般精神非常萎靡,意识也不清醒。

- 1、大量出汗、肌肉痉挛、体温正常 大量出汗使体内失去了大量的水和盐,电解质紊乱,就会引起肌肉痉挛。
- 2、头痛头晕、汗多、恶心、血压下降

血压迅速下降,导致了头晕、头痛等症状,这种状况比较危险,必须马上送医。这个时候千万别拖着了,应该立刻拨打 120 电话,求助医护人员,同时让昏倒的人侧卧在通风阴凉处,头向后仰,保持呼吸通畅。

别让中暑找上你 出行前做好防晒措施

夏天出门时,最好别选择在上午 10 点到下午 4 点之间,这个时候阳光最强。如果一定要外出,要备好防晒措施。

大量喝水、多吃蔬果

夏天容易大量出汗,每天都要喝 2L—3L(4—6 瓶)水为好,搭配喝一些运动饮料或者功能性饮料,防止出现电解质紊乱。

充足睡眠

睡不好、劳累的情况下,更容易发生中暑的状况。

减少户外活动时间

避免超时间太阳直射,外出时应穿着浅色系的宽松衣服,并戴上遮阳帽或遮阳伞以阻挡日光直射,休息好再出门也很重要。

长期在高温环境下劳作的人体体温调节能力较强,不容易发生中暑,但平时如果很少在户外或高温环境下劳作者尤其要注意,避免在太阳直射、高温、不通风的环境活动或劳作。

/ 记者 刘施晶 报道

夏打盹? 总是睡不够要小心抑郁性嗜睡

白天老是睡觉,到医院神经内科检查,却没发现问题。你有可能患上抑郁性嗜睡,这种“抑郁性嗜睡”是怎么回事? 来了解一下。

总想睡 可能是抑郁

老人嗜睡原因较复杂,要先排查病理原因。脑部病变如脑瘤、脑萎缩等都会引起老人嗜睡;甲状腺功能低下或肺部感染等的早期症状,也往往是精神萎靡和嗜睡。因此,若老人出现嗜睡,应带其到医院接受脑部 CT、甲功能五项、肺部 X 光等检查,如排除疾病原因,则多数由环境、情绪等因素引起。

老人抑郁多是“焦虑 + 孤独”的混合状态,由抑郁症引发的嗜睡,除了表现为白天多觉,同时伴有食欲不振、头痛、头晕、活动兴趣减低、不明原因的体重下降、晨醒过早等症状。

四步预防“抑郁性嗜睡”

- 1、改善外部环境 家人要多关心老人,多回家看看,带老人串串门,并鼓励其参加社区活动及体育锻炼。
- 2、进行心理调节 对于因自尊、感情等原因引发的抑郁症,心理咨询能帮助去除与发病有关的不良因素。
- 3、注意饮食 减少脂肪、胆固醇、糖、盐的摄入量,多吃果蔬,尤其是有助快乐的食物,如香蕉、深海鱼、菠菜等。
- 4、少吃安眠药 若老人有慢性肾功能衰竭或低蛋白血症,服药后第二天会出现起床后精神不佳、嗜睡加重的情况,应停用、改用或减量服用安眠药。

苦瓜、绿豆怎么吃 夏季养生食谱学起来

天热难耐,人们一到夏天都不愿意吃东西,但是消耗的能量一定要有所补充,来看看如何营养的吃,正确养生也是学问。

苦菜——消暑除烦

苦菜,性味苦寒,具有清热解毒的作用。

李时珍在《本草纲目》一书中指出:“苦菜调十二经脉,安心益气,轻身耐老,强力明目”。

腌苦菜是夏日佐饭的美味佳肴,可以爽口开胃、消暑、清心除烦。

绿豆——解暑去火

我们都知道,绿豆能解暑、利湿、解毒,一碗绿豆汤是解体内暑热的好帮手。

而且夏季出汗过多,喝绿豆汤不仅能补水,还能提供钠和钾,缺乏这两种元素会让我们感觉困倦无力。

不过,经常腹胀、腹泻的患者则不宜频繁饮用。

山药——健脾补气

山药可是平补的良药,对五脏气血的虚损补益效果绝佳,常被用来治疗脾胃虚弱、倦怠无力、食欲不振等症状。

建议吃山药最好选用蒸、炖等烹饪方法。

藕——健脾开胃

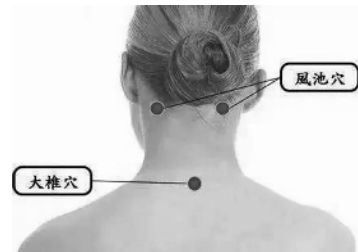
夏天胃口不好的人,可以吃点藕。莲藕有一定的健脾止泻作用,能增进食欲,促进消化,开胃健中。

按按穴位,缓解嗜睡

除了上述方法,用穴位按摩也能改善嗜睡。先找到位于太阳穴实际的前额发际点,也就是用手按发角会感到疼痛处。

边缓缓吐气,边用手掌左右拍打前额压痛处,每次 10 下,每天 3 次。再以同样方法拍打颈后大椎穴及风池穴。

/ 记者 杜兆云 报道



许多人都以为,秋冬季节是呼吸道感染类疾病的多发期,其实夏季也是急性上呼吸道感染的高发季节。为什么会在夏季高发呼吸道感染疾病? 又应该怎样做好预防工作呢? 天气炎热,多数家庭都使用空调,空调开放造成室外温差较大,身体周围温度经常发生骤变,这时抵抗力较差的人多发呼吸道感染疾病;此外,夏天的热空气也是一种致敏原,花草、尘螨容易造成交叉感染,增加呼吸道感染患病的几率。

夏季高发呼吸道感染疾病的主要原因仍然是免疫力低下造成的,所以提高自身的免疫力刻不容缓。永安堂堂名医

莲藕别总炒着吃,可以试试蒸、煮、熬汤吃。

金银花——清凉解暑

夏季用金银花泡茶饮用,有清凉解暑的作用,是不可多得的消暑解渴良药。脾胃虚寒者要慎用。

苦瓜——清热解暑

中医有“夏吃瓜”“夏吃苦”之说,苦瓜性寒味苦,有清热解暑、明目解毒之功。

凉拌苦瓜最为简单。但不管是烧、炒还是凉拌、煲汤,只要能把苦瓜做熟且不失“青色”,都能达到去火的目的。

不过,脾胃虚寒者不宜食用。

/ 记者 张秀伟 报道

夏季生活方式有“四怕” 颈椎、眼睛、肠胃多注意

喝水最怕快

由于气温高,出汗多,身体缺水速度也会加快,很多人习惯大口大口地喝水。如果喝水太快,水分会快速进入血液,在肠内被吸收,使血液变稀、血量增加,有心脏不适的人群容易出现胸闷、气短等症状。

所以,无论何时,喝水都不能喝太快,要少量多次。每次只喝 100~150 毫升,身体吸收得更好;喝水不能贪凉,温水对身体最好。

颈椎最怕吹

夏天有些人喜欢在空调房里工作或休息,但是如果空调对着颈椎吹,周围的软组织容易产生病变,造成颈部持续痉挛、后背酸痛等后果。加之坐得太久还会造成颈部运动失调,从而使颈椎病的症状加重。

切记,室内空调温度不要低于 26 摄氏度;肩背部不要直对着空调;如果空调温度不能自行调节,可以在肩上搭个披肩,晚上给肩膀做个热敷。

眼睛最怕晒

在烈日下,眼睛是最脆弱的器官。眼睛喜凉怕热,不注

意防晒,很容易提前老化,并引发各类眼疾。

如果在上午 10 点到下午 4 点外出,最好戴上太阳镜、帽子或打遮阳伞。太阳镜颜色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳;可以多吃点养眼的食物,比如枸杞、山药、胡萝卜、蓝莓等;夏天细菌繁殖快,避免用手揉眼睛。

肠胃最怕凉

夏天是肠道疾病的高发期,细菌、病毒、不洁食物等都是引发胃肠疾病的原因。例如未经彻底煮熟的虾、蟹等海鲜,还有人们喜欢吃的凉菜、水果,如果没洗干净也会引起急性肠胃炎。再加上高温环境下,食物储存不当会迅速变质,如不慎食用,可能会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

少吃太凉的东西,如冰镇饮料,尤其早晨起床时和晚上临睡前;天热虽然会出现胃口不佳,但千万别“不想吃”就不吃,或者突然“想吃”就去吃,空腹或饮食不规律都会损伤胃黏膜;吃凉拌食物时,不妨加点姜,可以暖胃、杀菌。

/ 记者 刘施晶 报道

热空气也是致敏原 炎热环境 易高发呼吸道疾病

许多人都以为,秋冬季节是呼吸道感染类疾病的多发期,其实夏季也是急性上呼吸道感染的高发季节。为什么会在夏季高发呼吸道感染疾病? 又应该怎样做好预防工作呢?

天气炎热,多数家庭都使用空调,空调开放造成室外温差较大,身体周围温度经常发生骤变,这时抵抗力较差的人多发呼吸道感染疾病;此外,夏天的热空气也是一种致敏原,花草、尘螨容易造成交叉感染,增加呼吸道感染患病的几率。

夏季高发呼吸道感染疾病的主要原因仍然是免疫力低下造成的,所以提高自身的免疫力刻不容缓。永安堂堂名医

馆朱世田教授推荐给大家三种提高免疫力的良方:

1、中药黄芪半两—1 两,煮水,一周时间内可以饮用 3—5 天;

2、西洋参片口服每日 6—7 片,或煮水适量饮用;

3、服用西药提高机体免疫力——转阴子(口服液)或胸腺肽(注射类)

除此之外,饮食上注意增加营养的补充,维生素 AD 同补,对平衡免疫系统效果会更明显;养成生活良好习惯,保持室内空气清新,尽量少到人多的室内公共场所;加强锻炼,多晒太阳,温水洗浴,冷水洗手洗脸,也可以增强良好的免疫效果。

/ 记者 张秀伟 报道