

高温下,哪些人最容易中暑

■见习记者 马国强

进入盛夏高温期,市气象台已经连续几次发布了高温报告。据记者从市气象台了解到,近日我市的气温持续走高,特别是上周,我市气温更是连续几次达到35摄氏度以上。7月5日,我市市区最高温度更是达到了36.3摄氏度,创下我市入夏以来气温新高。

由于高温,近期去医院就诊的各种病人逐渐增多,其中以中暑者居多。市中医院急诊科机昌平医师分析,这主要是因为现代人习惯了舒适的生活,再加上锻炼比较少,抵抗力较差,天气一旦炎热,就会出现中暑现象,轻者感觉到头痛、头晕、口渴,更有严重者体温会迅速升高、脉搏加快、面部发红,甚至昏迷。

老人、儿童、产妇最易中暑

同样是在烈日下,有的人会发生中暑,而有的人则不会。机昌平医师告诉记者,这种现象的出现与人的体质、热耐力、体温调节能力等因素有关,尤其是老人、儿童、产妇最易中暑,应特别注意预防。老年人由于皮肤汗腺的萎缩和循环系统功能的衰退,散热功能降低而易中暑;婴幼儿生长发育尚不够完善,特别是体温调节中枢的功能还较差,加上一些孩子较胖,较多的皮下脂肪影响了身体散热,若父母调护失当,则易引发中暑;产妇因产后体力消耗大,失血、出汗较多,体质虚弱,如果再终日呆在通风不

良、温度较高的室内,易引发中暑。除此之外,诸如心血管疾病患者、感染性疾病患者、糖尿病患者等也是中暑的高发人群。

除去体质关系外,在高温条件下作业也易引起中暑,如露天作业的农民、环卫工人、建筑工人、交警,以及在通风不畅的环境中工作的工人。

体温升高应重视

在通常情况下,大气的温度低于人体的温度,人体的热量就能散发到大气中去。要是在酷热的阳光下,气温很高,人体内部的热量就散发不出去了,大量的热积聚在体内,就形成了中暑的条件,再

加上出汗过多,体内的水分和盐分损失过多,就会引起中暑。

机昌平医师介绍说,一般情况下,中暑症状可分为三种:先兆中暑症状、轻症中暑症状、重症中暑症状。前两种中暑的症状主要是体温正常或略有升高,此时应引起重视,另外还会出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等。这种情况下,一般通过通风、散热、降温等措施即能有效改善症状。意识清醒的中暑者或经过降温清醒的中暑者可饮绿豆汤、淡盐水等解暑,还可服用人丹和藿香正气水等解暑的药品。

而重症中暑症状情况比较危急,其主要症状为肌肉会突然出现阵发性痉挛,并伴有头晕、头痛、心慌、口渴、恶心、呕吐、皮肤湿冷、血压下降,更有甚者会出现晕厥或抽搐现象。如果遇到这种情况,就要及时送医院治疗了。

避高温谨防中暑

由于中暑影响身体健康,而盛夏高温期容易出现中暑现象,所以市气象局有关专家建议广大市民要做好防暑降温工作。中午至下午4时这段时间,尽量避免在烈日下行走、工作。外出期间应尽量打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜、涂防晒霜、准备充足的饮料,即便是身体强健的市民也应做好上述防护措施。

同时,应养成良好的饮水习惯,补充体内足够的水分;平时要多吃新鲜蔬菜、水果、豆浆、酸梅汤,既补充水分又增加营养。容易中暑的人还可随身携带防暑药物,如人丹、十滴水、藿香正气水、清凉油等,以防突发情况。

保健品岂能成正餐?

专家提醒:不可过分依赖保健品

■记者 王铨栋

前不久,家住市区九龙花苑的宋老太为了调理身体,竟然一口气购买了1万多元保健品(详见本报7月4日刊登的《10多盒保健品竟花去1万》)。宋老太之所以买这么多保健品,一方面在于营销者手段高明,另一方面还在于消费者迷信保健品功能。宋老太这样的例子在生活中其实并不少见,甚至有市民曾坦言:没有保健品,恐怕现在的身体早就不行了。”

保健品的功能让市民陷入了健康误区。在某外贸公司上班的苏小姐有这样一习惯,每天早晨起床后便捧出一大堆保健品充当早餐,她说:“吃点维生素丸又有营养又可以保持身体苗条,一举两得。”苏小姐不吃早饭只服用保健品已经有好几个年头了,通过这种方式她获得了人人羡慕的魔鬼身材。在某事业单位工作的卢女士是某保健品的忠实顾客,她服用各种维生素丸和蛋白粉已有3年时间,和她一样,家里每个人每天都服用各种维生素丸,全家人每个月花在保健品上的钱超过千元。

保健品真的是吃得越多越好吗?市第一人民医院营养师唐云石对此持否定态度。他说,健康人群不应该滥用维生素补充剂、蛋白质补充剂等保健品。保健品使用不当,如滥用、过量使用等,对人体不但无益,反而有害。选用保健品应遵循“辨证施治”的原则,保健品应在营养专家的指导下使用。像现在最流行的大豆蛋白粉,其实多食无益。对正常人而言,只要坚持正常膳食,蛋白质缺乏症一般是不会出现,没有必要靠食用蛋白粉来补充蛋白质。只有在贫血、骨折、感冒、胃溃疡和手术后营养不良、哺乳、吃素等情况下,才可能需要补充一些蛋白质粉。正常人如果蛋白质过量摄入,有可能会引起三大并发症:高尿酸血症、代谢性酸中毒和渗透性利尿。另外,大豆蛋白中所含的大豆异黄酮是一种植物雌性激素,滥服有可能引起内分泌失调症状。所以,人们在服用蛋白粉前,最好先到医院检查自己体内是否缺乏蛋白质,再决定是否需要进行补充。

同时,唐云石还提醒市民,市面上出售的绝大多数保健品如维生素补充剂都是合成制剂,服用后身体是否吸收是个问题,而且服用过度还会引起各种毒性反应,对身体造成危害。因此,保健应以食疗为主,通过均衡的饮食补充身体需要的各种营养。如果一定要服用保健品,也应该适可而止,以免造成“适得其反”的效果。



孕妇更易招蚊子

■见习记者 王静皎

天气闷热潮湿,让人觉得非常烦躁不适。但对于蚊子而言,这种天气却是它们的繁殖高峰期。

蚊子的猖獗,影响了市民的日常生活。已怀孕8个月的市民朱小姐,这几天就不堪蚊子的叮咬,好几天都没睡好了。

可最让她疑惑的却是,家里其他人却没有自己那么招蚊子。日前,朱小姐带着满身蚊子叮咬的肿块来到了市第一人民医院皮肤科就诊。皮肤科的沈红萍医师一语道破了她的疑惑。原来孕妇的确更容易受蚊虫骚扰。像朱小姐这样处于妊娠后期的孕妇,呼气量比非妊娠妇女要大21%左右。而这些呼出的潮湿气体与二氧化碳对蚊

子极具吸引力。而且孕妇的腹部温度也比非妊娠妇女要高。腹部温度越高,皮肤表面所散发的挥发性物质就越多,这种由皮肤细菌产生的化学信号很容易被蚊子嗅到,因而成了它们叮咬的靶子。

沈红萍医师建议,孕妇要尽量避免去杂草丛生或是积水较多的地方散步。至于防蚊措施,孕妇在睡觉时应使用蚊帐,切忌使用蚊香、杀虫剂等化学品驱蚊,以防对胎儿产生不良影响。孕妇如果被蚊子叮咬,不要使用风油精或清凉油,可抹一些苯海拉明药膏或炉甘石药膏,但也要注意用量。

最后沈医师还建议,孕妇被蚊子叮咬后,可适当补充一点维生素B,多吃水果和蔬菜,也可减轻反应。



灭蚊妙招

■刘云

夏夜,不少人为防蚊子“骚扰”,整夜点着蚊香睡觉。其实,这大可不必。

蚊子的活动规律很强,它们一般在黎明5时和傍晚7时左右进入室内活动。因此,傍晚7时至8时蚊子在居室内活动最猖獗时,先将门窗关闭好,再点燃蚊香或者喷洒灭蚊剂后外出活动,可减少对人的刺激。半小时后回来,此时蚊子或被熏死,或已晕倒,这时轻而易举就可把它们消灭掉。再打开窗户(关好纱窗),通风换气即可。

另外,还有几招灭蚊的好方法:取大的饮料瓶数个,内装少许甜米酒、鱼肠、臭鸡蛋、砂石和水,放在墙角黑暗处,引诱蚊虫进瓶子。次日凌晨,突然盖上瓶子,拿起瓶子猛摇晃,蚊子就会死光;在房间里放上几盒开盖的风油精、清凉油,或在墙上涂点薄荷;在身上或枕头上洒些香水;将樟脑丸磨碎,撒在屋内墙角;在室内的花盆里栽一两株西红柿,西红柿枝叶发出的气味会把蚊子赶走;在灯下挂一把香葱,或用纱袋装几根葱段,各种小虫都不会飞来;蚊子最怕橘红色光,可用橘红色玻璃纸或绸布套在灯泡上赶走蚊子。

左手摇扇可防病

■谭长磊

摇扇,需要手指、手腕和肩部关节、肌肉的协调配合。在夏日,坚持摇扇纳凉,正是对手指、手腕和肩部关节、肌肉进行锻炼的极好机会,不仅可以促进上肢的血液循环,还可增强和提高上肢肌肉力量以及各关节协调配合的灵活性。有些人因肩关节长期缺乏活动而导致肩周炎,而摇扇可通过对肩关节肌肉韧带的锻炼,增强其力量和灵活性,从而有效地预防肩周炎。

由于大脑对身体的控制是交叉的,即左脑半球支配右侧肢体,右脑半球支配左侧肢体。多数人长期习惯用右手,左手运动少,致使右脑半球缺乏锻炼。老年人脑溢血发生部位大多在右脑半球,就是支配左侧肢体活动的右脑半球血管得不到锻炼而显得比较脆弱之故。因此,夏日经常用左手摇扇,可促进右脑功能,增强右脑半球血管的弹性,有效地预防脑血管疾病的发生。同时,扇子扇出的风也最宜人。



健身要当心运动损伤

■实习生 戴璇

夏季,人们活动时出汗增多,能量消耗大,脂肪细胞代谢也快,因此大多数人热衷于夏季运动瘦身。然而,喜好健身的人要注意相关细节,才能趋益避害,反之则会对身体造成隐性伤害。

家住市区凤凰小区的50多岁的罗女士颈部不能灵活转动已经两个多月了,而造成这一结果的原因是她瑜伽练习不当。罗女士初学瑜伽不久,教练就教她做些高难度的动作。一次,罗女士的姿势没做到位,教练就上前指导。在用力下压脖子和大腿时,罗女士觉得脖子扭了一下,可她没有停止练习。直到后来脖子疼痛难忍去医院检查,才被医生诊断为运动不当引发颈椎病。像罗女士这样因运动不当造成身体伤

害的事例不在少数。在市中医院,记者遇到了前来就诊的小沈。家住松枫小区的小沈是刚刚毕业的大学生,为了找份满意的工作,他痛下决心要通过运动减肥。前几天,小沈在打篮球时不幸扭伤了脚,脚肿了起来,所幸没有伤及骨头。俗话说“伤筋动骨一百天”,这下,一瘸一拐的小沈只能等到养好伤才能去找工作了。

市第一人民医院推拿科的褚医生介绍,常见的运动伤害有好多种,如骨骼、肌肉、关节伤,个别严重的会导致脊椎损伤,这些都是“硬伤”。同时,运动不当还会引起“内伤”,如由于体能消耗过大导致虚脱、中暑、心律失常等身体机能失衡的症状,轻则影响生活质量,重则会危及性命。

科学合理地健身十分重要。褚医生建议市民,运动要因人而异,适可而止,在选择运动方法时,应根据自己的体质而定,既不能有从众心理,看别人练什么就跟着练什么,也不能急于求成,盲目追求运动效果,要量力而行,选择适合自己的年龄、性别和体力特点的运动方式,这样才能确保健身的效果。

