



健康关注

科学预防高温中暑

□ 刘雪亚

目前,全国各地陆续进入高温季节。老年人、儿童、孕产妇、慢性病患者,以及户外作业人员等需要加强防护,关注体温变化、不适症状,提高自我防护能力,减少和预防高温中暑。

怎么判断是否中暑

中暑起病急骤,大多数患者有头晕、眼花、头痛、恶心、胸闷、烦躁等前驱症状。按病情的程度和特点,中暑由轻到重通常分为3种类型,即先兆中暑、轻度中暑和重度中暑。

先兆中暑 表现为大量出汗、口渴、头晕、眼花、耳鸣、恶心、四肢无力、胸闷、心慌、气短、注意力不集中等症状。体温正常或略有升高,常常小于37.5摄氏度。

轻度中暑 除有先兆中暑症状外,同时表现为体温>38.5摄氏度,伴有面色潮红、苍白,烦躁不安或表情淡漠,恶心呕吐,大量出汗,皮肤湿冷,血压下降和脉搏细弱而快等。

重度中暑 大多数患者是在高温环境中突然发生昏迷,建议尽快就医。按发病症状与程度,可分为热痉挛、热衰竭和热射病。



专家提醒 新华社发

热痉挛、热衰竭和热射病。

1. 热痉挛。多见于青壮年,由于大量出汗导致血钠降低,表现为肌肉疼痛或抽搐。

2. 热衰竭。常发生在老年人或不能适应高温的人身上,起病迅速,因大量出汗导致血容量不足,甚至休克,其症状包括眩晕、头痛、恶心呕吐、脸色

苍白、皮肤湿冷、脉搏细弱、血压降低、呼吸浅快、神志不清楚等。

3. 热射病。多发生在高温环境下长时间从事体力劳动的人身上,包括头晕、搏动性头痛、恶心、体温迅速升高至40摄氏度以上,皮肤红热且干燥无汗、脉搏增快、昏迷等症状。若救治不及时,可导致患者死亡或残疾。

中暑后该怎么处理

1. 预防大于治疗。多喝水 每天饮水量应在1.5升-2升,也可以多吃蔬菜水果补充水分。

避开高温环境 尽量在室内活动,使用电扇或空调进行降温;出行避开高温时段,并做好防晒准备;户外工作时需要注意防晒,每小时补充2杯-4杯水或电解质水。

2. 先兆中暑或者轻度中暑的处理方法。

立即将中暑患者撤离高温环境,转移至阴凉、通风处休息;解开患者的衣扣、领带等,用扇子扇风或电扇吹风散热;不建议单纯补充白开水,可能发

生稀释性低钠血症,建议选择运动饮料或淡盐水小口慢饮。

3. 重度中暑患者需要尽快就医。如果经上述处理之后,患者的轻度中暑症状未能得到缓解,甚至出现肌肉痉挛、晕厥等症状,应立即拨打救援电话,同时开始救治。在等待送医的时间里,要做到以下几点:

使患者平卧 将脚部适当抬高,以增加脑部血液供给。进一步解开衣扣,松开或脱去衣服。

进一步降温 可用冰水或冷水进行全身擦浴,然后用扇子、电扇和空调降温,加速散热。当体温降至38摄氏度以下时,要停止一切冷敷等降温措施。

继续补水 如果患者有意识、能够自主吞咽,可继续喂送一些凉爽且不含酒精的饮料。

评估意识状态 若呼叫患者没有反应,呼吸、心跳停止,应立即实施心肺复苏术。

转送 搬运患者时,应用担架运送,同时运送途中要注意,尽可能用冰袋敷于患者颈部、腋窝及大腿根部,积极进行物理降温。

者,以及孕妇、幼儿切勿盲目跟风。此外,太阳辐射过强容易引起白内障、光照性皮炎、结膜炎、中暑,要特别注意预防。

这些细节要注意

第一,不宜空腹“晒背”,以免出汗过多导致低血糖。

第二,晒前不宜吃菠菜、苋菜、虾、蟹等光敏性食物,以免引起日光性皮炎。

第三,“晒背”后不能马上吹空调、洗澡。“晒背”后也不宜进食冷饮。

第四,老年人“晒背”最好有家属陪同。

健康新知

三伏天“晒背”有讲究

□ 赵兵

症状,可能是中暑的表现,应立即停止“晒背”,到阴凉通风处休息,补充糖盐水。症状严重者应及时就医。

晒前防护要到位

“晒背”的同时也应做好防晒,可

用帽子、遮阳伞遮盖面部,戴上太阳镜防止紫外线灼伤眼睛及眼周皮肤。

怕晒黑者可以穿一件轻薄透气的棉质T恤,并在外露的皮肤处涂抹防晒霜。“晒背”期间还应适当补充水分,以淡盐水为佳。

盲目跟风不可取

三伏天“晒背”并不适合所有人。一般来讲,身体怕冷、易感冒、有慢性咳嗽病、腹泻、夜尿频的人群更适宜。出血性疾病、冠心病、高血压等患者

中医指南

避暑养阳 防病保健

□ 王涛

当晚睡早起。建议晚上10:00-11:00之间入睡,早上5:30-6:30起床。中午可以适当小憩一会儿,但时间尽量控制在30分钟左右,以免影响晚上的睡眠质量。在夜间休息时,要留心室温不可过低,尽量选取质地轻薄、柔软的卧具,做好腹部的保暖,还要做到“虚邪贼风,避之有时”。此外,晚上睡觉时,风扇、空调不可直接吹头,以免损伤人体的阳气,以免对人体健康造成危害。

按摩穴位 自醒解乏

小暑炎热的天气容易让人头晕头痛、无精打采。这是因为暑多夹湿,易导致四肢困倦、头晕乏力等症状。如果存在这些症状,可以通过自我按摩进行调理。

太阳穴 位置:位于头部两侧,在眉梢与目外眦之间,向外约一横指的凹陷处。

具体方法:用双手食指或拇指置

于两侧太阳穴,轻轻按揉,持续30秒。注意不可用力过度,以有酸胀感为宜。

功效:按摩此穴能提神,还可缓解头痛症状。

百会穴 位置:在头部,前发际正中直上5寸。

具体方法:双手手指叠按于百会穴,缓缓用力,以有酸胀感为宜。持续30秒,反复5次。

功效:按摩此穴可提神醒脑、升举

阳气。

风池穴 位置:在颈部,枕骨之下,胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中。

具体方法:身体正直,头向后仰,将双手拇指分别放置于风池穴两侧。轻轻按揉1分钟,以有酸胀感为宜。

功效:按摩此穴可提神醒脑、缓解眼部疲劳。

运动避高温 炎夏防中暑

在高温天气中,人体本身的热量消耗就很大,如果在高温下活动,更易引起中暑,所以最好选择在早晨或傍晚时运动,也可在家中做瑜伽、太极拳等运动。游泳也是非常适合在夏天进行的运动,不仅能锻炼身体、防暑消夏,还能增强呼吸系统、心血管系统功能。

时间地点应选对

三伏天“晒背”的最佳时间是上午9时-10时、下午3时-4时。此时紫外线不是最强烈,不容易灼伤皮肤。“晒背”总时长控制在15-30分钟为宜。地点应选在清洁、安全、阳光充足且风小的户外或者阳台。

初次晒背要注意身体耐受度,循序渐进,以稍稍发汗为宜,切忌大汗淋漓。如出现胸闷、大汗、头晕、恶心等

补水消暑 不可贪凉

中医理论认为,自然环境的变化可直接或间接地影响人体的生命活动。暑天阳气鼎盛,人们需及时调整日常生活方式,遵循自然规律,吃、穿、住、行都需要特别注意,以保持阴阳平衡,达到防病保健的目的。

天热出汗过多时,可以饮用绿豆汤、菊花茶来清热解暑。但要注意夏季消暑不可贪凉,否则稍不注意,寒邪就会乘虚而入,从而损伤脾胃阳气。

入伏后,三伏贴、三伏灸等中医外治法对祛除体内寒邪、湿邪的效果显著,也是中医“冬病夏治”理念的体现。

虚邪贼风 避之有时

小暑后,白昼时间较长,这时可适

健身广场

选择适合自己的运动方式

在追求健康的道路上,运动无疑是最有效的方式之一。但是选错了运动方式,很可能陷入“无效运动”的误区。

你的运动量达标了吗

健康成年人每周进行:①150-300分钟中等强度有氧运动或75-150分钟高强度有氧运动。

②2-3次抗阻训练。

如何评估运动强度

运动强度可以通过心率来进行估算。最大心率(次/分)=220-年龄(岁)。

中等强度:运动时心率达到最大心率的55%-80%。高强度:运动时心率达到最大心率的85%及以上。

什么是有氧运动

有氧运动是指躯干、四肢等大

肌肉群参与为主,有节律、时间较长、能够维持在一个稳定状态的身体活动。

低、中强度有氧运动

步行、骑自行车、慢跑、游泳、打太极拳、瑜伽等。这些运动方式适合多数肥胖人群,儿童、中老年人也可练习。

中等强度有氧运动

爬山、健美操、跳绳、舞蹈、划船。这些运动适合年轻、体力好且无严重慢性病的人群。

抗阻运动是指肌肉为了对抗阻力所进行的主动运动。常见的运动形式有俯卧撑、平板支撑、哑铃交替弯举、弹力带站姿划船。

运动强度可根据个人运动素质和技能确定。

(稿件来源:健康中国)



维持彩练当空舞 蔡湘鑫

医生手记

生病时不宜盲目忌口

□ 吴小川

生活中流传着一种说法:有伤口者不宜食用鸡蛋、鱼类、豆腐、韭菜等“发物”,否则会影响愈合。这种说法并不准确。人们常把易诱发某些疾病或加重已发疾病的食物称为“发物”。通常情况下,“发物”也是食物,适量食用对大多数人不会产生副作用或引起不适。而鸡蛋和鱼类等优质蛋白质食物,还能促进伤口愈合。

成年人及老年人要忌口吗

大多数青壮年,对于“发物”的禁忌不像老幼人群那样敏感。此时,需要因病、因体质制宜,有针对性地对待“发物”。

老年人身体各项机能处于衰退阶段,年老多虚,平日当以补益为主,并注意收敛,勿食耗气伤津之物。老年人尤其注意护脾胃,当以清淡饮食为主,常见的辣椒、葱、姜等气味重的“发物”应有所禁忌;而鱼、虾、老母鸡等传统上认为的“发物”能很好地补充营养,有利于养生。

孩子生病了要忌口吗

婴幼儿时期是奠定身体机能极为重要的阶段,故此时应养好脾胃,固“后天之本”。富含优质蛋白质的鱼、虾、牛奶、鸡蛋等“发物”是除了母乳外最好的辅食,但辣椒、葱、蒜等“发物”当少吃或不吃。同样的食物对于不同的病症有不同的结论,比如对于寒泻的孩子,小米是“发物”;而对于湿泻的孩子,小米就不是“发物”了。

青少年是生长发育的重要时期,如果有进食不当或偏食等不良习惯,则易出现生长发育障碍。适当多食营养丰富的食物,如鱼、虾、牛羊肉、鸡蛋等,可显著促进生长发育。

总之,应根据疾病的性质及体质特点合理选择食物,避免摄入一些“发物”而加重疾病或影响疾病的治疗;也不要盲目忌口导致营养摄入不足,影响生长发育或疾病的康复。

健康速递

吃玉米为啥要啃干净

玉米最有营养的部位是玉米粒根部的淡黄色小芽,即玉米的胚芽。

玉米胚芽富含维生素、矿物质、膳食纤维、优质脂肪(油酸和亚油酸),以及维生素E、卵磷脂和植物甾醇,有助于延缓衰老、缓解便秘。

所以,吃玉米也是有讲究的,一定要注意吃得“完整”、啃得“干净”,把玉米的胚根和胚芽全都吃进去。

在烹调方法上,可以选择蒸,简单方便,水开后蒸15-20分钟即可。

在食用量上,成人一天吃一根中等大小的玉米就足够了,可食部分净重约130克。肠胃功能较弱的人可适当减少食用量,因为吃太多可能会出现胃胀、反酸等不适。(于康)