

酷暑天怎样治未病



寻医问药 郑金美

7月7日为农历小暑。眼下多地已进入高温酷暑模式。高温天气的高发疾病主要包括:中暑、胃肠炎和病毒性肝炎、心脑血管疾病、颈椎病、“空调病”、因晒伤引起的皮肤病等。中医讲究治未病,就是特别重视预防各种疾病。因此,高温天气下,一定要注意作息规律,保证充足的睡眠;在饮食上要注意营养均衡,注意补充水分;在空调环境上,要注意室内室外的温差。此外,应保持良好的心情,并适当增加锻炼,最好傍晚时运动。

防心脑血管病: 避免忽冷忽热,注意补水

在很多人的认识里,只有低温天气才是脑中风的高发期,事实并非如此,夏天同样也是脑中风的高发期。研究表明,当气温超过32℃时,脑中风的发生率较平时高出66%,随着气温的升高,危险性还会增大。究其原因,首先,高温天气人体出汗多,体内容易缺水,血液的黏稠度也会因此而增加,对于高血压、高血脂、心脑血管疾病患者而言,这无疑容易成为血栓形成甚至是中风的导火索;其次,高温天气,无论是公共场所还是家庭,大都会使用空调降温。当室内外温差过大,如果频繁出入,容易使脑血管反复收缩、舒张,尤其是心脑血管疾病的高危人群,容易造成脑部血液循环障碍,严重时导致脑梗死。因此要特别提醒,高温季节,一定要注意补水,避免血液黏稠度增高而导致的血栓甚至是缺血性脑中风,尤其是脑部血管疾病的高危人群,应每天至少饮用1500毫升水。同时,不要等到口渴才大量灌水,要注意“小口饮水,多次少量”。此外,空调温度最好不要低于26℃,避免因温差过大而诱发心脑血管意外。

防中暑: 少喝酒精性饮料和高糖分饮料

高温环境是导致夏日中暑的主要原因,中暑是指人体在长时间的高温、高湿度和热辐射的作用下,引起体温调节功能紊乱、散热机能障碍,导致水、电解质代谢紊乱以及神经系统功能损害的综合征。一般情况下,在室温超过35℃的天气里,如果人在高湿度、通风不良的环境中或者在热源强辐射下,长时间从事繁重的体力劳动和剧烈运动、过分暴露在烈日下而又缺少必要的防暑降温措施,均可发生中暑。中暑的症状可分先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。”先兆中暑,一般有轻微的头晕、头痛、耳鸣、眼花、口渴、浑身无力及行走不稳,体温一般不超过37.5℃;轻症中暑,除了有以上症状外,还会体温升高、面色潮红、胸闷、皮肤干热,或有面色苍白、恶心、呕吐、大汗、血压下降等早期症状;重症中暑,除了有以上症状外,还可能会突然昏倒或大汗后抽风、烦躁不安、口渴、尿少、肌肉疼痛及四肢无力。中暑的救护原则是迅速降温,迅速将中暑的人脱离高热环境,转移到通风好的阴凉地方,解开衣扣,让病人平卧,用冷水毛巾敷其头部,扇风,并给清凉饮料,轻症中暑必要时需要输液治疗。高温天气要预防中暑,主要注意以下几个方面:

及时补充水分,不要等渴了才喝水。酒精性饮料和高糖分饮料会使人体失去更多水分,在高温时不宜大量饮用。

保证充足的睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,是预防中暑的好措施。

少食高油高脂食物,减少热量摄入。平时可多吃番茄汤、绿豆汤、豆浆、酸梅汤等。

外出时避开正午时段,应擦防晒霜、戴宽檐帽或使用遮阳伞,并戴墨镜。适当减少高温户外锻炼。

老年人、儿童,有心肺基础病、精神系统疾病的病人最容易出现中暑症状,一定要注意观察。

防颈椎病: 别让颈椎受凉最重要

夏天是颈椎病的高发季节,特别是办公室白领,颈椎病最易复发。天气炎热,人们户外活动少,心情烦躁等因素也会诱发颈椎病。典型症状就是头晕、头痛、手麻、僵硬等。夏天也是治疗颈椎病的好时机。因为夏天温度高,颈部血液循环加快,颈椎关节韧带肌肉变舒展、神经复苏变活跃,有利于带走颈部“垃圾”,消除骨刺、水肿等。同时,夏天关节、韧带、肌肉变舒展,有利于椎间盘的复位以及神经复苏活跃,有利于颈椎疼痛、发麻的消除。临床上,大多数颈椎病患者有骨错位、筋受伤、气血不通的特点。在治疗上,通常要采用“三联疗法”即骨、筋、血同治

法。先根据颈椎X光检查,确定颈椎病患者椎骨的移位,然后采用定点复位法,把移位的椎骨恢复到正常位置。随后,采用局部针灸调筋法,缓解颈部肌肉的紧张。同时,根据中医辨证,采用疏通气血法,口服或注射疏通血管的药物,达到气血通行。

预防颈椎病,首先要保护颈椎不要受凉,尤其是不不要对着颈椎部位猛吹空调或风扇;其次要适当运动,如散步、远眺、运动颈背部肌肉等;第三,适当补充钙和蛋白质。

防晒伤: 晒伤后切忌立即冰敷

日晒对皮肤的伤害较大,长时间日晒容易导致皮肤脱水、干燥,而皮肤在这种状态下,对紫外线的抵御能力下降,容易出现晒伤,最常见的如发红、脱皮、肿胀等,有些还会感到局部皮肤烧灼感,甚至有些触碰衣物会感到疼痛。如果皮肤已经晒伤,应立即进行舒缓处理,可先到阴凉地方,用干净的水或矿泉水清洗不适的部位。这时水温可稍低,但是不要立即冰敷。否则,一热一冷对皮肤的刺激过大。等到皮肤冷却后,可以涂抹芦荟胶等成分简单的产品进行补水。晒后皮肤比较脆弱,最好不要做去角质的护理,一些深度洁面乳也暂停使用,不然皮肤会变薄、脱皮。晒后护肤,用较温和的清洁产品,涂抹容易吸收的护肤品,不要急着使用质地太过黏稠的保养品。此外,晒后饮食应清淡,多吃水果、蔬菜、谷物杂粮及优质蛋白,忌饮酒和进食辛辣刺激性食物。选择纯棉、丝质等柔软透气的面料的衣物。一般而言,晒伤的症状一周左右可恢复,恢复正常后,就可按之前的护肤习惯护肤了。

医生提醒,夏日防晒非常重要,打伞、戴帽子、涂抹防晒霜都能起到防晒的作用。在户外每活动15分钟左右,就应到阴凉处休息,补充水分,也可将干净的水拍打在皮肤上补水,以防晒伤。

防胃肠道疾病: 轻症腹泻可自服黄连素

夏季是胃肠疾病的高发季节,常见的消化道疾病包括胃肠炎和甲肝、戊肝等病毒性肝炎。夏季胃肠炎高发是因为高温天气,食物容易变质,细菌较容易滋生,而夏天大量饮水又容易稀释胃酸。胃酸是人体的一道保护屏障,能够杀菌,大量地饮水会冲淡胃酸,在这种情况下假设吃了不干净变质的东西,就容易引起胃肠炎。此外还有一种急性胃肠炎的情况,比如喝太多冷饮导致胃肠道紊乱引起腹泻腹痛等。胃肠炎的主要症状是腹泻、腹痛、呕吐,严重者还有发烧。

相关 享受空调清凉 更需注意护肾

炎炎夏日,空调带来的清凉让人无比惬意。的确,空调提高了我们的生活质量,让我们避免忍受酷暑折磨。但空调带来凉爽之时,也会给人的健康带来一定的隐患,如果吹空调过多的话,会给人的肾脏造成伤害,这样的伤害对于女性来说更为严重。

我们在使用空调之时,事实上,室内的空气并没有流通,只是依靠降温才使得室内清凉,这样一来,室内空气中的有害物质就会越积越多。由于空调房内温度较低,人体出汗较少,也就很少会出现口渴的情况,如果不注意的话,人的饮水量就会大大减少,同时排泄也相应减少。然而,人体需要不断的交换、循环体液来排除体内的毒素,其中出汗、呼吸、大小便等是排出毒素最重要的渠道。在空调房内,人的汗腺会关闭起来,这必然影响体液的排泄,无形中就增加了肾脏的排泄负担。一部分本应通过汗腺排出的毒素,尤其是一些有机物质,有可能会造成肾脏的排泄不畅,形成堵塞,这样一来,肾脏的负担会加重,也就造成了较大的健康隐患。

甲肝、戊肝等病毒性肝炎之所以在夏季高发,主要是通过食物传播了肝炎病毒,例如没有熟的水产品、海产品如生蚝、贝壳等,甲肝、戊肝病毒潜伏在这些水产品中,经口进入体内容易引起病毒性肝炎。主要症状有食欲不振、厌油、乏力,严重者还会发烧、黄疸。

还有一种胃肠疾病并不常见,但也可能在夏天发作,那就是霍乱。霍乱是一种甲类传染病,由感染霍乱弧菌引起,夏季常因为吃生的水产品或者生熟食用一个砧板,易引起细菌感染。主要症状有拉洗米水一样的大便、剧烈呕吐。夏日预防胃肠疾病,要注意以下几个方面:

一是饮食注意卫生,不吃久放的食物,吃海鲜水产品等一定要煮熟才吃,同时,生熟食用不同的砧板分开处理;二是注意个人卫生,勤洗手;三是适当锻炼身体,增强体质。

出现腹泻症状时,如果情况不严重,可口服黄连素调节症状,适当喝些淡盐水,补充电解质以防腹泻引起脱水,但如果出现一天腹泻四五次以上,且有全身性症状如发烧、乏力等,就应当马上到医院治疗。在腹泻期间,饮食上最多吃清淡、易消化的食物,不要吃刺激油腻的食物,最重要是干净卫生。

防“空调病”: 定期清洗空调过滤网

“空调病”可以说是现代社会的产物,其实,从医学角度上来说,并没有关于“空调病”的明确界定,所谓空调病,其实是因为长期处在空调环境中,身体脱水引起的不适,或者是受冷空气刺激的反映。“空调病”最常见的症状可能有鼻塞、头晕、打喷嚏等。“空调病”主要分为三类:

一是在高温天气,室内外冷热交替的温差引起神经紊乱,从而出现烦躁等情绪问题。

二是人的皮肤因为长期处在空调房间,干燥、脱水,导致乏力、关节疼痛等。

三是微生物感染,多数情况是可能感染了军团菌。因为空调制冷装置中隐藏了一种名为军团菌的致病菌,随冷风吹出,飘浮在空气中,人体吸入后就容易呼吸道感染,出现发热等症状。大多数人会把军团菌感染与感冒混淆,因为细菌感染在一定程度上与感冒相似。如果夏日出现发烧、咳嗽、胸痛等,应留意是不是细菌感染引起的“空调病”。

要预防“空调病”,一要保持室内湿度,以防皮肤脱水;二要定期清洗空调过滤网,预防细菌感染;三是每天超过5个小时在空调房间内办公的,要多注意补水,也可适当选择一些含有电解质的功能性饮料;四是在傍晚进行身体锻炼。

肾脏通过排泄人体内的代谢废物调节体液及内分泌激素,来维持人体内的环境稳定。如果肾脏的正常功能降低的话,体内的毒素就会积累下来,时间一久,会造成内分泌紊乱,严重者甚至可引起肾衰等。

对于女性来说,经常吹空调危害更大。由于生理方面的原因,女性在经期内免疫力会大大降低,在空调房密闭的环境下,容易感染和诱发其他疾病。此外,在经期时,生殖器官也容易感染,病菌可能从阴道侵入,如果不注意防范的话,还可能造成病菌上行,引起肾炎等。当肾脏出了毛病之时,女性身上会出现一些体征,例如皮肤早衰、头发干枯、失眠多梦、腰酸背痛、容易疲劳、月经不调、尿急尿频等。

专家提醒,即使是在炎热的夏季,人们也应尽量减少使用空调的时间,空调使用时温度应控制在26℃左右,同时,应特别注意多饮水,以此减轻肾脏的负担;尤其应注意生殖系统的卫生,避免发生感染给人的健康造成伤害。

彭永强

医 学 科 普

孕期维生素过量 孩子易自闭

在刚刚结束的2016国际自闭症研究大会上,一项新研究吸引了国内外的目光。据《中国科学报》近日报道,这项研究来自美国霍普金斯大学,研究结果显示,孕妇叶酸水平过高,其下一代患自闭症的风险增加2倍;当孕妇维生素B12水平过高,其所生孩子患自闭症风险增加3倍;而当孕妇叶酸和维生素B12水平均高时,所生孩子将来被诊为自闭症谱系障碍(ASD)风险增高17.6倍。

据了解,在该项研究中,研究人员一共跟踪调查了在1998年到2013年出生在美国波士顿大学医学中心的1391个儿童及其母亲,从孩子出生后随访至童年。孩子出生时,分析产妇血浆叶酸和维生素B12水平,询问产妇怀孕期间是否补充多种维生素及补充频率。

最终发现有107名孩子被诊断为自闭症,Asperger综合征或广泛性发育障碍等。而在这些患病的儿童中,研究人员发现,有16位儿童的母亲当时的叶酸处于非常高的水平,15位儿童的母亲当时的维生素B12处于极高水平。

研究人员表示:“这并不是说让所有人停止补充。但它提出了一个有趣的问题,应该继续探索补充叶酸的必要性。”

叶酸也叫维生素B9,是一种水溶性维生素。几十年来,孕妇和准备受孕的妇女都被建议提前服用叶酸,以降低新生儿的某些出生缺陷风险,尤其是在某种程度预防婴儿的大脑和脊柱等重大出生缺陷方面。

早在20世纪90年代初期,美国卫生官员开始建议所有准备怀孕的女性应该每天服用400微克(0.4毫克)的叶酸,用于预防胎儿神经管畸形(最常見的为脊椎裂和无脑儿),叶酸由国家免费提供,剂量为每天0.4毫克。

从2006年起,我国规定已婚夫妇怀孕前3个月开始补充叶酸,以预防新生儿神经管畸形(最常见的为脊椎裂和无脑儿),叶酸由国家免费提供,剂量为每天0.4毫克。

不过,近年来的研究和观察发现,每天补充0.4毫克的剂量或许对于某些备孕女性来说,不一定是够的。原因在于,人的MTHFR基因编码叶酸代谢的关键酶。如果该基因变异,则会导致人的叶酸代谢能力下降,而中国人群约20%携带MTHFR基因变异。

鉴于此,专家建议,针对有明确遗传性易栓症病史,伴有静脉曲张、肺栓塞等家族史或过去史,有不良妊娠史,合并系统性红斑狼疮、抗磷脂综合征,高血压、糖尿病家族史或个人史,合并心脏病等重点患者,应该尽早进行叶酸相关基因重点筛查,结合基因检测结果,对每一个孕妇的叶酸补充剂量等进行个体化指导。

边德

溺水心脏骤停 抓紧心肺复苏

每到夏季,尤其是暑假期间是溺水的高发期。统计资料表明,溺水是儿童和青少年十大主要死因之一,每年共有37.2万人溺水死亡。一旦溺水,只有采取正确的溺水急救方法才有效。

救援时,首先要确保施救者自身安全,尽量利用绳索、救生设施进行岸上救援;团体救援优于单兵作战。会游泳不代表会水中救援,水中救援需专门训练。

溺水者被救上岸后,应根据其当时的状态,采取相应的急救措施:

1.清醒,有呼吸有脉搏:呼叫120,陪伴,保暖,等待救援人员或送医院观察。

2.昏迷(呼叫无反应),有呼吸有脉搏:呼叫120,清理口鼻异物,稳定侧卧位,等待救援人员。密切观察呼吸脉搏情况,必要时心肺复苏。

3.昏迷,无呼吸有脉搏:类似“假死”状态,患者喉痉挛,无呼吸,脉搏微弱濒临停止,此时仅仅给予开放气道、人工呼吸,脉搏心跳即可迅速增强。恢复呼吸后,可侧卧位,等待救援人员。

4.昏迷,无呼吸无脉搏:即刻清理口鼻异物,开放气道(Airway)、人工呼吸(Breathing)、胸外按压(Compression),即采用传统的A-B-C心肺复苏急救顺序。切记同时呼叫120,并持续复苏至患者呼吸、脉搏恢复或急救人员到达。

溺水者心脏骤停,医学专家推荐A-B-C复苏急救顺序。为何对溺水心脏骤停者推荐A-B-C呢?根本原因在于溺水是窒息缺氧性心脏骤停,供氧是首要目标,因而采用A-B-C顺序急救。

由于溺水的根本机制是缺氧,最新的关于溺水的循证医学推荐是先进行5次人工呼吸,再进行胸外按压30次,随后2次人工呼吸,继之30次胸外按压,随后重复循环。不但首先给予人工呼吸,而且将最初的2次人工呼吸增加到5次人工呼吸,目的也是为了在第一时间提供给患者充足的氧合。

钱振兴

比比谁的球艺高



由浙江省卫生体育协会、省卫计委工会主办,浙江绍兴市中心医院等单位协办的浙江省卫计系统第二届气排球锦标赛,日前在绍兴市柯桥区体育中心举办。来自全省卫计系统的12支代表队,经过激烈角逐,宁波、衢州、绍兴代表队分别获得前三名。图为比赛现场。

单明铭

医 改 报 道

柯桥区建起40个“健康小屋”

绍兴市柯桥区平水镇西湖桥村,日前新建起了一处“健康小屋”,村里的老人隔三差五就会到这里给自己来一次“自助体检”。“隔一周测测自己的血压,心里也能有个底。”有着30年高血压病史的82岁村民姚大伯说,有了这个“健康小屋”,自己的健康就多了一份保障。

西湖桥村的“健康小屋”,配备有自动血糖仪、自测血压仪、心血管功能测试诊断仪、身高与体重仪以及中医体质识别仪等,还设置了一台多媒体查询仪。村民们在医务工作者指导下,对身体进行检测后,到查询仪上用身份证“刷卡”,就可以得到体

检结果和病理诊断结果,还可以打印体检报告。“第一次在医生指导下体检后,现在我自己也会使用这些仪器了。”姚大伯说,只要有需要,随时都可以来做免费体检,让他感觉很方便。

据了解,像这样的“健康小屋”,在平水镇就有3处,分别分布在绍兴第二医院平水分院、王化村和西湖桥村,特别对于偏远的王化村而言,这个“健康小屋”让村民不出村就可以进行体检了。

在柯桥街道瓜渚湖社区里,也有一间精心布置的“健康小屋”,里面摆放的东西都与居民健康有关,有膳食宝塔、身高体重机、腰围尺等仪器,还有

预防慢性病的书籍。“设立这个‘健康小屋’,主要是为了宣传健康的生活方式,居民不仅可以通过‘健康小屋’学习一些保健知识,还能彼此分享养生经验。”社区工作人员说。

自2012年开展“健康小屋”建设试点以来,柯桥区16个镇街都有了“健康小屋”,数量达到40处,总投资资金超过800万元。“‘健康小屋’为居民健康检测和健康风险防范提供了便利,有利于倡导健康生活。”柯桥区卫计局有关负责人表示,这将进一步提升城乡居民的“健康指数”。

钟伟 许东海