

中暑无小事 警惕热射病「突袭」

纳紫璇

近日,各类关于高温的话题频频登上网络热搜。连日的高温天气下,宁夏各医院中暑患者明显增多,甚至出现了一些热射病患者。炎炎夏日,能热死人的热射病是个什么病?它和中暑是什么关系?什么环境下会引发热射病?记者就这些最“热”的话题采访了宁夏医科大学总医院急诊科主任杨立山,副主任医师马晓。

并不是只有暴晒才会中暑

大家认为热射病常发生于炎热天气下户外高强度劳动者,像王大爷这样仅在家中活动也会引发热射病吗?据了解,根据发病原因和易感人群的不同,热射病分为经典型热射病(又称非劳力型热射病)和劳力型热射病。近期各地频发的劳力型热射病主要是由于高强度体力活动引起人体产热与散热失衡而发病,多见于夏季剧烈运动的健康的年轻人。“像王大爷这样的情况属于经典型热射病,主要由高温和高湿环境因素引起,通常没有剧烈的体力活动。”马晓说,经典型热射病多见于老体弱者、孕妇和儿童等体温调节能力不足者、伴有慢性基础疾病或免疫功能受损者等。因此,并不是只有暴晒才会中暑。

马晓解释道,很多老人夏天不愿意开空调,吹风扇,室内又不常开窗通风,长期处于高温、高湿、无风的环境下,很容易引发

中暑。除了高温作业的人员,老年人、儿童、孕妇以及体弱多病卧床不起的患者也应该多加注意,要保证居室通风,高温时段适当开空调降温。据了解,宁夏医科大学总医院每年夏天都会收治数例热射病患者,在高温天气下,如果不注意防暑防晒,就很容易中招。

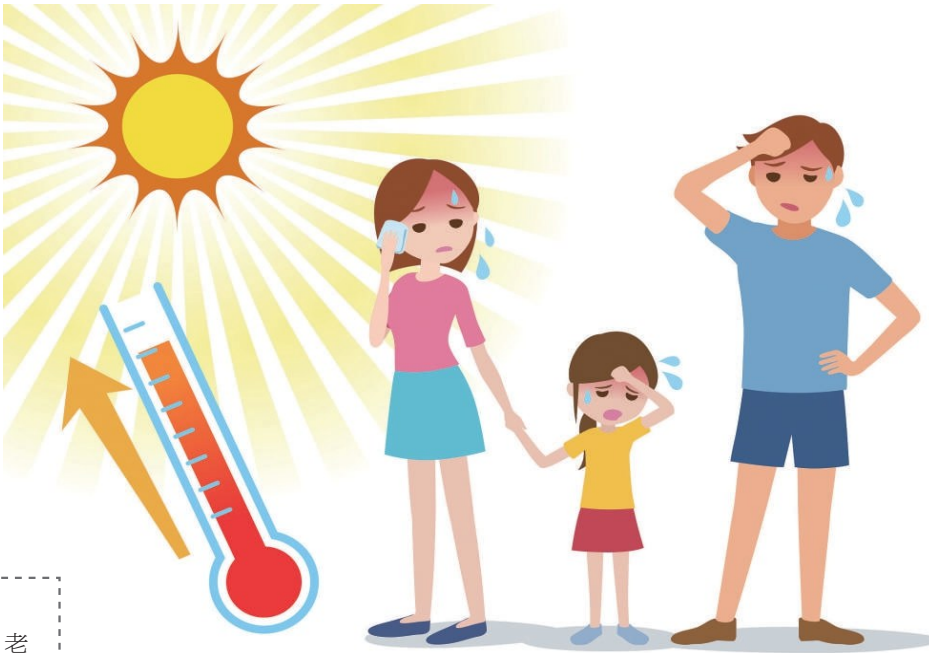
发生热射病应如何救助?马晓表示,热射病的表现多样,可能包括头晕、搏动性头疼、恶心、极高的体温,如果看到以上任何迹象,说明此时的情况很有可能威胁病人生命安全。在试图给病人降温的同时,周围其他人应帮忙拨打急救电话。在有条件的室内,可以将患者浸泡在浴缸里,或将患者置于凉水淋浴下。“由于热射病患者的肌肉可能发生不自主的抽搐,若遇到这种情况,不要在患者嘴里放任何东西,或试图喂液体补充水分导致患者呼吸不畅。”马晓说。

热射病属于重症中暑

近日,70岁的王大爷在家中忽然感到一阵头晕目眩,起初他并没有在意,随着眩晕越来越严重,王大爷逐渐出现意识不清,并伴有抽搐等症状。“不会是老人出现脑梗了吧?”子女看情况不好,急忙将王大爷送到宁夏医科大学总医院急诊科。马晓发现王大爷已意识不清,经检查发现患者肝脏、心脏和神经系统功能均有不同程度的损伤。经过询问患者居住环境并参考各项结果后,诊断王大爷患上了因高温所致的热射病。经过医院紧急安排住院及相关治疗措施,王大爷

爷目前已康复出院回家。

“热射病是中暑最严重的类型,是由于暴露在高温高湿环境中或剧烈运动所致的体温调节功能失衡,产热大于散热,导致核心温度迅速升高,超过40摄氏度,伴有皮肤灼热、意识障碍(例如谵妄、惊厥、昏迷)及多器官功能障碍的严重临床综合征。”马晓说,热射病一旦发生,死亡率极高。如果没有得到及时救治,最终会因心、脑、肝、肾等多个脏器衰竭及肌肉分解(横纹肌溶解)造成死亡。



应在中暑前期及时处理

避免热射病的发生,重在预防。“热射病发病有一个过程,如果最开始有轻度不适能被及时发现并处理,就不至于发展到最严重的情况。”杨立山指出,中暑会由先兆中暑、轻度中暑发展到重度中暑,即热射病,此时患者除了中暑的症状,还伴有热痉挛、热衰竭、昏迷或休克。

在高温高湿的环境下,如果出现了头痛、头晕、多汗、乏力、注意力不集中等先兆中暑的情况,就要迅速转移到阴凉的地方,避免阳光直射,并且要及时补充水分和盐分,缓解症状。但如果出现了体温明显升高,脸色

发白、冒冷汗、站立不稳等虚脱表现,就一定要及时就医,否则可能引发严重情况,比如意识障碍甚至昏迷、横纹肌溶解、肾功能损害等,进而危及生命。因此,杨立山提醒大家,一定要提高对先兆中暑症状的警惕性,及时识别、避免病情加重和发展。

针对劳力型热射病,杨立山建议,在必须户外活动时做好防护,最好有逐渐适应的过程,避免从凉爽的区域(如空调房)直接到高温室外区域活动,工作时应尽量避开11时至14时高温时段。同时还要注意补充水分及盐分,或者是含电解质的运动型饮料。

宁夏眼科医院成功实施 生物工程角膜移植术

本报讯 近日,患者余某因左眼不慎溅入铁渣前往自治区人民医院宁夏眼科医院就诊,接诊副主任医师刘娟检查后发现,余某的左眼角膜溃疡加重,左眼前房积脓,便立即收治入院。入院后,给予相关检查及病原微生物检测,明确诊断为左眼蜡样芽胞杆菌及阿米巴混合感染,侵及角膜达三分之二,病情危急,再恶化下去眼球难保。

“对于这类患者最好的办法是进行角膜移植,但目前宁夏眼库角膜供体严重短缺。在没有角膜材料的情况下,先期只能是保护性治疗,尽量保住眼球,若病情持续恶化,最后一步才是摘除眼球。经过医生讨论,我们最终决定使用眼科一项新技术——生物工程角膜移植。”宁夏眼科医院相关负责人介绍,生物工程角膜经病毒灭活与脱细胞等工艺

制备而成,主要成分是胶原蛋白,具有十分好的生物相容性,结构近于正常人的角膜基质,有利于细胞附着、移行和增生,促进组织再生,可作为人角膜替代物。

经过完善的手术准备,宁夏眼科医院为余某成功实施了板层角膜移植术。术后余某病情平稳,恢复良好。

据了解,角膜病是当今世界仅次于白内障第二大致盲眼病。我国约有400万名“角膜盲”患者,我国每年新增角膜病患者超过10万人,在这些患者中,绝大多数人可通过角膜移植重见光明。然而,每年能够实施人体捐赠角膜移植手术却不到5000例,角膜供体的匮乏无法满足临床需求。该新技术的推广,将使更多角膜疾病患者受益,为患者带来光明。

(纳紫璇)

吃出健康

暑天常吃三种草



有句老话叫“三伏吃三草,不用医生帮”,暑天吃这三种野草野菜,有健康益处。

蒲公英 蒲公英是一种常见的中草药,有一定清热解毒的功效。蒲公英的叶子中含有一种特殊成分,对于一些细菌感染的炎症能够产生抑制效果。蒲公英还可以

利尿通淋,加上本身含有一定的杀菌作用,对于前列腺炎和部分尿路炎症有缓解作用。蒲公英性凉,对于一些上火导致的口舌生疮、目赤肿痛也能够产生一定的缓解作用。

马齿苋 马齿苋又称五行草,因口感鲜美脆爽广受喜爱。研究发现,马齿苋具有一定的降糖效果,因此有“天然降糖药”的美誉。马齿苋中还含有ω-3脂肪酸,能够在一定程度上改善血脂。日常生活中,用马齿苋炒菜、煲汤都是不错的选择。

枸杞芽 一般指枸杞树上的嫩芽,一年四季都可以采摘食用。农业农村部乳制品质量监督检验测试中心检测发现,枸杞芽糖含量与脂肪含量较低,蛋白质与钙含量高,是一种适合高血脂人群食用的野菜。此外,枸杞芽炒熟之后泡水饮用,还能够达到清热败火的效果。

(据《健康时报》)

多喝绿茶降低脑出血风险



茶的足迹遍布世界各地。茶叶中富含的多种多酚类物质具有抗血栓形成、抗内皮功能障碍、防“坏胆固醇”等许多生物学特性。茶多酚对多种疾病,如糖尿病、癌症和心血管疾病等的良好疗效早已得到证实。然而,饮茶与出血性中风风险之间的关系仍存在争议。天津医科大学南开医院展开一系列研究和探索,近日发现:多喝茶可以降低脑出血风险。

研究团队从数据库检索得到1682篇文章,经筛选后最终纳入10篇与茶摄入量 and 脑出血风险结果相关的文献,共涉及721827名参与者。研究人员对文献数据进行一系列荟萃分析,包括脑出血类型、茶叶类型、种族、研究类型、酒精、水果、蔬菜、身体活动和能量等因素,以探究喝茶是否会影响脑出血的风险。

初步分析结果显示,多喝茶可以使脑出血风险降低23%。

研究人员说,饮茶预防脑出血的生物学机制与茶中的多酚类化合物有关,尤其是儿茶素(茶中的主要多酚类物质),具有降脂、抗氧化、降压等多种有益作用。此外,绿茶还含有多种抗氧化剂,如维生素C、维生素E和镁。此前研究表明,维生素C和维生素E有益于中风,而矿物质镁的摄入则与降低中风风险有关。

不同类型的茶,与脑出血风险的相关性不尽相同。绿茶效果最好,多喝绿茶可使脑出血风险降低34%;饮用混合茶可使脑出血风险降低17%;而红茶、乌龙茶和大麦茶与脑出血风险则没有显著的相关性。

(据《生命时报》)

用鲜香味代替咸味

控制盐的摄入量,除了做菜起锅前再放盐、使用低钠调味品(低钠盐、低盐酱油、低盐咸菜)外,还建议用鲜香味代替咸味。

酸味可以强化咸味,做菜时放些醋、番茄酱、柠檬汁等,既减少盐的用量,又让菜肴的味道更好,一举两得。

适当使用橄榄油和香油可增加菜肴的香味,这样即便菜的口感比

较淡,也能让人因品尝其中的香味而食欲大开。

在菜肴中适当加入芥末、姜、胡椒、咖喱粉等香辛调料,可掩盖低盐后的清淡口感,还能让食物味道更丰富、鲜香。

有些菜肴并不需要咸味,仍然可以味道鲜美,比如,蒸南瓜、蒸紫薯、蒸芋头、拌黄瓜,这些都是很好的选择。

(据《健康时报》)

夏天反而容易增肥? 看看你无意中多吃了多少糖!

每年夏天都有人问我类似的问题:为什么我反而胖了,肚子肉多了?我通常会很有把握地问:你确信你夏天没有多吃东西么?世界上没有无缘无故的胖,也没有无缘无故的瘦。

水果饮品只带来热量 却没有饱腹感

其实,夏天会多吃不少糖,可能都被大家忽视了。夏天出汗多,人们都特别想喝水。但喝水总觉得不够味,总想喝点有糖分的水,吃冷饮,或者吃水果。就算是淡甜的绿豆汤,其中至少含有6%的糖。一位做饮料开发的专家告诉我,若没有6%的糖,消费者会觉得淡甜的满足感都达不到。如果是舒服的甜味,那就是8%至10%了。

吃水果也会吃进去很多糖。比如号称低糖的西瓜,现在市面上流行的小西瓜品种,含糖量都在8%至13%之间。按10%的含糖量算,吃800克的西瓜瓤,也就带来80克的糖,光是这

些糖就含有320千卡的热量了。吃雪糕和冰淇淋,那就既有糖又有脂肪了。

还有一部分人,夏天经常吃水果替代一餐。开头可能会因为减少了盐的摄入,导致体内水分含量下降,体重略有减轻,也许还会沾沾自喜。但长此以往,就会因为营养不良,带来轻度的蛋白质营养不良性水肿。然后,就会让人反而更显“胖”了。

同时,因为营养不良,人就会特别犯懒,全身乏力,疲倦嗜睡,不想做运动。即便还运动,体力也会下降,效果大不如前。头发枯干,容易脱发,肤色暗淡,缺乏弹性。

糖分多了 蛋白质少了 松松的脂肪替代了紧实的肌肉

问题是,你还觉得“也没多吃什么”,说明它们在带来400多千卡热量的情况下,却没有给你带来多少饱腹感,只是感觉解了个渴而已。关键是,这些东西蛋白质含量都很低,B族维生素也很少。所以,夏天特别容易出现的情况,就是碳水供能比升高,蛋白质供能比下降。

同时,因为夏天很热,不运动都冒汗,一运动就全身是汗。再加上怕被太阳晒,不肯出门走路,待在空调房中。虽然你每周两次去健身房,但其他时间

的活动量会下降,能量消耗会减少。

总结一下,就是糖分多了,蛋白质少了,运动不足了。偶尔如此还没关系,连着3个月,就很容易造成体脂率上升、肌肉量下降的情况。虽然增加的体重斤数似乎不多,但是脂肪比肌肉比重小啊,用松松的脂肪替代了一部分紧实的肌肉,人就显得一下子臃肿了不少。

此外,因为天气比较热,晚上睡觉越来越晚,熬夜饿了再吃零食,也是致肥的原因之一。

- 营养不良导致抵抗力下降,到了秋冬还会更容易感冒。解决这些问题的关键,就是下面这八条。
- 1.别太贪吃水果,每天最多1斤就好了。不要用西瓜和其他水果来替代正餐。特别是日常吃鱼肉蛋类少的人,消化吸收能力较差的人,腹部松软、体力低下的人,更不适合吃过多水果。
 - 2.天热出汗多的时候,适当吃点咸味菜肴是有益的。出汗要损失钠盐,总是不吃咸味食物只吃水果的方式,会使人肌肉疲乏无力,体力活动消耗的热量减少,反而更容易发胖。
 - 3.正常吃主食,蛋奶每天吃,鱼和肉每天吃一种,或者用豆制品来替代。若用水果替代主食,碳水虽然够多,蛋白质却太少,会流失肌肉,造成营养不良。
 - 4.烹调适当少油。把油炸爆炒改成蒸煮凉拌的烹调

做好以下这八条 保持好身材并不难

- 方式,一天能省下十几克乃至二十几克的烹调油,少摄入一两百千卡的热量。比如烧茄子改成芝麻酱汁拌的蒸茄子,外卖宫保肉丁改成去皮的烧鸡。
- 5.少喝甜饮料,少吃冷饮。喝不下白水,可以喝不加糖的杂粮粥,喝不加糖的豆汤米汤,喝点大麦茶、淡乌龙茶、淡柠檬水之类。
 - 6.用牛奶、豆浆、酸奶等含有蛋白质的饮品来替代冷饮。它们既能补充蛋白质和多种维生素,又能补充水分。如果胃肠比较坚强,又很想喝凉的,把它们冰镇一下喝也很爽口。
 - 7.坚持运动,维持肌肉。在避免中暑的前提下,别怕出点汗。回来洗洗擦擦之后,会觉得特别凉快。有了充足的运动,三餐吃饱也不会胖。特别是每天有20分钟日光下的活动,还能补充不少维生素D。有部分研究提示,维生素D过少也与肥胖风险相关联。
 - 8.按时睡觉,少吃夜宵和高热量零食。(据《北京青年报》)

