

出现这两个症状 你离中暑不远了

还没到夏至,炙烤模式提前开启,一定要警惕能“热死人”的高温中暑。当出现两个症状,就说明你已经处于先兆中暑阶段了。北京市疾控中心慢性病预防与控制所专家就来介绍一下,高温中暑的四个阶段以及哪些是容易中暑的人群。



不是所有中暑都能自行缓解

中暑是指暴露在高温、高湿、不通风环境中,或剧烈运动一定时间后,人体吸热一产热一散热构成的热平衡被破坏,机体局部或全身蓄热积超过体温调节的代偿限度时发生的一组疾病,可表现为从轻到重的连续过程。

作为恒温生物,虽然我们的体温在一天内有微小波动(早晨最低、下午或傍晚最高),

中暑分阶段 出现这两个症状要警惕

并非所有中暑都如此可怕,它表现为由轻到重的连续过程,包括先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。这其中重症中暑按严重程度又可分为热痉挛、热衰竭、热射病,热射病的死亡率高达40%以上。

随着全球平均气温不断升高,热射病等热相关疾病的发病率呈现逐年增高趋势。因此早识别先兆中暑、轻症中暑症状,积极采取应对措施是非常必要的。

先兆中暑 症状为乏力、头晕等,此时应立刻离开高温环境,并且注意补水。此时若及时采取措施,相关症状能完全缓解,避免继续发展。

轻症中暑 症状为恶心、呕吐、心悸、面

色潮红或苍白、注意力不集中、动作不协调,体温开始不受控地升高。此时除立刻脱离高温环境且迅速、有效、持续降低体温外,还应根据中暑者情况拨打急救电话。

重症中暑 这时人体症状更加严重,大量出汗而导致水分和电解质丢失过多,造成肌肉痉挛(热痉挛);血压下降,体温升高至38℃至39℃,全身状况变差(热衰竭);若核心体温进一步升高至40℃,中暑者出现神志障碍,伴随着多器官受累,危及生命(热射病)。

若出现重症中暑,则应帮助中暑者迅速脱离高温环境,迅速、有效、持续降低体温,尽快拨打急救电话。

儿童中暑须警惕 六方面做好预防

新华社北京6月17日电 当前,北京、河北等地遭遇持续高温天气。国家疾控中心发布健康提示,提醒儿童中暑非小事,家长们要了解预防儿童中暑、识别中暑症状以及怎样照顾中暑孩子的知识。

北京儿童医院主任医师王荃表示,儿童、孕产妇、老年人、慢性基础性疾病患者以及户外作业人员等人群,更容易发生中暑,需格外加强自身健康防护。尤其是儿童的身体和成人有所不同,他们新陈代谢快、汗腺发育尚不成熟、体温

调节中枢还在发育中,因此更容易中暑。

如何预防儿童中暑?根据健康提示,要关注六大方面,包括合理安排户外活动时间和地点,高温、高湿天气时,应在凉爽室内活动;穿着轻薄、宽松、浅色、透气的衣服,及时更换被汗浸湿的衣物;保证孩子喝足够的水,以水或电解质饮料为适宜饮品;多吃清淡易消化的食物;保证孩子有充足的休息时间;目前医学上没有公认的药物可预防中暑,家长们不要给孩子服用“防暑药”。

专家介绍,中暑分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑等阶段。在高温、高湿环境暴露后,孩子们一旦出现疲乏无力、头晕头痛、口渴多汗、恶心呕吐、面色苍白、心率增快、脱水等症状时,提示可能要发生中暑。

怎样照顾中暑的孩子?健康提示明确,如果发现儿童有中暑症状,应采取“一搬、二降、三补、四转”的原则进行处置:

搬运即迅速让孩子脱离高温、高

湿、封闭及阳光烈晒的环境,将孩子转移至阴凉通风的地方;降温是中暑急救时最重要的措施,在发现中暑30分钟内应尽快将体温降至40℃以下,降温方法包括脱掉衣物、温水擦浴全身、用风扇或空调增加散热等;儿童中暑常伴有脱水及电解质紊乱,应少量、多次地给孩子喝一些常温水或电解质饮料;对于重型中暑者,尤其是伴有高热、意识不清、抽搐等神经系统症状的儿童,应立即送到就近医院就诊。

补得多老得快！营养别乱补

现如今,人们在饮食方面已不再仅仅满足于基本的饱腹需求,而是追求更高的营养,滋补身体。然而,营养摄入是否真的多多益善呢?常言道,凡事皆有度,过犹不及,营养的摄入亦是如此。

大补营养反而加速衰老!

2024年,在《自然·衰老》杂志发表的一项研究发现,营养过剩可能会加速衰老,并导致组织损伤和髓系炎症,两者共同加速器官衰老。

总的来说,这项研究表明:保持营养平衡,既不要缺乏也避免过剩,才是健康的关键!



营养过剩带来多种健康问题

人变胖了

毫无疑问,变胖是营养过剩带来的最明显的困扰之一。江苏省疾控中心食品安全与评价所杜佳露在江苏疾控公众号刊文中表示,营养素摄入过多往往伴随能量摄入过多,多余的能量如果不及时消耗掉,就会在体内以脂肪的形式积存下来,造成超重和肥胖。

而超重和肥胖又是很多营养相关慢性病,如糖尿病、高血压、代谢综合征等危险因素。

“三高”来了

中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强曾参加媒体活动时表示,营养不平衡或者某些营养素过剩,会导致超重、肥胖、“三高”等健康问题。所以,改变自己的生活方式,做到吃、动平衡非常重要。

脂肪肝了

营养过剩,体内脂肪含量就会增加,当脂肪含量超过肝细胞的清除能力,就会造成肝细胞内脂肪蓄积。2021年发表在《柳叶刀》上的一篇文章显示,脂肪肝的主要病因是营养过剩,这会导致脂肪异常积累。

胰腺炎了

湖北省武汉市第三医院血管小儿胃肠外科成利利在医院公众号刊文中表示,正常情况下,胰腺分泌的胰液只消化吃下去的食物,但突然吃下大量高脂、高蛋白食物会使胰液分泌过度旺盛,激活胰液中的消化酶,容易诱发急性胰腺炎。

免疫力下降

任何营养素再好,都不是多多益善。事实上,人体每天摄入的各种食物的量应该由人体的需要来决定。经常饮食过多,不仅会使消化系统长期负荷过度,导致内脏器官过早衰老和免疫功能下降。

保持营养平衡，这样吃更延寿

保持营养平衡,“适度”——既不要缺乏也避免过剩,才是关键!推荐这9个健康饮食方法。

三餐能量有比例

推荐按照“三餐制”分配能量,早餐30%、午餐40%、晚餐30%。一顿丰富的早餐很重要,早餐应该占全天热量的30%。

参考江南饮食模式

增加粗粮,减少精制米面;

推荐植物油,低温烹饪;

增加白肉、减少红肉,推荐豆制品;

蔬菜多多益善,保证适量水果;

推荐适量坚果、奶类;

强烈推荐蒸、煮、涮的烹饪方式。

食材多吃天然的

热量和热量是不一样的,比如同样热量的牛奶

主食选热量低的

平常主食中三分之一可以换成全谷物、粗杂粮。天然的全谷杂粮、淀粉豆类、薯类,都有一部分“抗性淀粉”,而抗性淀粉也不容易消化吸收,热量相对较低。而且它们往往也含有膳食纤维、B族维生素等。

肉类选脂肪少的

肉类可以多选择一些脂肪少的。《中国居民膳食指南2016》指出,畜肉的脂肪含量较高,以猪肉为最高,其次是羊肉、牛肉。鱼肉的脂肪含量低。

每天一斤蔬菜 半斤水果

每天要最少吃一斤到

一斤半的蔬菜、半斤水果。就拿蔬菜来说,水分大、热量低,比如冬瓜、黄瓜、生菜等。它们还含有丰富的维生素、矿物质。

进餐可先素后荤

有肉有菜的情况下,先吃蔬菜,主食尽量多选一些粗粮杂豆,在胃部会占据一定的空间,这些食物的热量低,但饱腹感却很强。

吃饭用小的容器

用餐时,用小碗进食可在减少食量的同时吃得舒心。用高细杯取代矮宽杯喝饮品,也能帮助减少热量摄入。

细细咀嚼很重要

“细嚼慢咽”是对健康最有益的嚼法,每口饭嚼20多次有点夸张,但是你可以每口提醒自己多嚼5次。

(据《健康时报》)

高血脂常表现在腿上

动脉硬化斑块就像血管里的“违章建筑”,不仅会堵塞心脑血管,还会顺流而下阻碍腿部血液循环。血脂是形成动脉粥样硬化斑块的主要“原料”,如果长期得不到控制,不仅会导致心梗或脑梗等严重心脑血管事件,还可能引发下肢动脉硬化闭塞症。英国国家医疗服务体系近日发布声明提醒,如果腿部出现6个表现,说明血脂出现异常了。

下肢麻木。因高血脂诱发的动脉粥样硬化斑块,严重时会使供应腿部肌肉组织的动脉变得狭窄,甚至闭塞,使腿部组织无法得到充足的氧供和血供,大量乳酸等代谢废物会积聚在肌肉组织中,刺激感觉神经,造成下肢麻木。

腿疼。如果病变继续发展,会出现间歇性跛行(走路时一瘸一拐),通常为小腿肌肉酸痛,患者需被迫停下来休息一会儿,待疼痛缓解才能继续行走,活动后疼痛又会反复出现。随着病变加重,疼痛会出现得越来越频繁。病变继续恶化,就会出现静息痛,即使在不运动时仍会有下肢疼痛,尤其夜间入睡时更重。

皮肤、趾甲变化。血脂水平升高,患者皮肤表面会形成类似黄色瘤样的斑点,通常出现在腹部、膝盖和肘部。而且,高血脂会引起下肢缺血、皮肤营养供应障碍,出现皮肤脱屑、干燥和皱褶,以及脚趾甲变薄、变脆、变色、纵向或横向裂缝。

腿部肤色变化。高血脂造成的下肢缺血会引起组织血液灌注不足,皮肤变得苍白,按压后恢复血色的时间明显延长。若下肢动脉闭塞或血栓形成,造成下肢严重缺血,会导致腿部发绀,呈现紫色或紫红色。

小腿肌肉萎缩。长期下肢缺血会造成腿部肌肉蛋白代谢异常,肌肉量减少,患者出现肌肉萎缩。

创口难愈合。高血脂造成的下肢缺血会影响组织的营养吸收,抑制蛋白质等物质合成,并且造成代谢废物堆积,降低组织愈合能力。

一旦出现以上异常,要及时就医。医生会通过触摸足部动脉搏动,感受皮肤温度,观察皮肤颜色、毛发、破溃情况,判断下肢动脉是否存在狭窄、闭塞,并通过超声、CT或血管造影等检查精准定位堵塞部位,制定个性化的治疗方案。日常生活中,高血脂人群要注意控制饮食,减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,增加不饱和脂肪的摄入,多吃富含膳食纤维的食物,如水果、蔬菜和全谷物。适度进行有氧运动,如散步、慢跑、游泳等。吸烟饮酒对全身血管有害,戒烟戒酒是管理高血脂的重要步骤。如果改变生活方式后仍无法有效降低血脂,应遵医嘱启动药物治疗。

(据《生命时报》)

中老年群体需重视力量训练

第九届全国老年人体育科学大会近日在陕西省西安市召开,中老年人锻炼话题引发关注。与会专家提出,中老年人运动频率越高、运动时间越长,或许越会感到生活充实。中老年群体要根据身体情况选择适合的运动项目,同时应适当增加力量训练。

力量训练通常被称为重量训练、抗阻力训练等,能够有效提升基础代谢率,增强肌肉力量,对于中老年群体十分重要。

资料显示,人在50岁后,每年会流失1%至2%的肌肉。肌肉含量减少、肌肉乏力会让很多中老年人工作、生活受限,极大影响晚年幸福感。随着骨密度降低,肌肉不能为骨骼提供足够支撑,特别容易发生应力性骨折。

“强健的肌肉可以帮助中老年人降低伤病风险,还能够保护身体重要器官。”四川省体育科学研究所相关研究人员说。

有关专家指出,力量训练可以增加人体肌肉对葡萄糖的利用能力,有助于预防和改善糖尿病。降低血管紧张度,增强大动脉顺应性,缓解或消除微血管痉挛,控制血压,改善动脉硬化。长期坚持力量训练,可减缓骨量丢失,有助于防治中老年人骨质疏松。

相关专家提醒,在选择进行力量训练的器械上,因人而异,没有绝对标准。健身爱好者可以根据自身情况选择适合自己的器械,比如健身房中的固定器械或杠铃、哑铃等。除此之外,现在越来越多的便携式健身器械给了人们更多选择,如健身球、水铃(通过灌水增加重量的哑铃)、悬吊练习器械等。

(据《科技日报》)

吃出健康

夏日吃点冬瓜



冬瓜的皮、肉、籽、瓤都有食、药用价值。中医认为,冬瓜有清热化痰、生津、利尿消肿的作用,夏日多吃点冬瓜。

降血压 冬瓜中维生素C含量较多,且钾含量高,钠盐含量低,所以,适合需要低钠饮食的人群食用,如高血压、肾脏病、浮肿病等。

降血糖 冬瓜的膳食纤维含量很高,每100克中含膳食纤维约0.9克。现代医学研究表明,膳食纤维含量高的食物对改善血糖水平效果好,人的血糖指数与食物中膳食纤维的含量成负相关。

降脂瘦身 冬瓜中富含丙醇二酸,能有效控制体内的糖类转化为脂肪,防止体内脂肪堆积,还能把多余的脂肪消耗掉。而冬瓜瓤中的葫芦巴碱能帮助人体新陈代谢,抑制糖类转化为脂肪。

保护心脏 冬瓜钾元素含量高,每100克含钾量约130毫克,是典型的高钾低钠型蔬菜。补充钾元素可将体内多余的钠排出,保护心脏功能、消肿利尿、防止中暑都非常好。

美容养颜 冬瓜籽中所含的油酸能抑制体内沉积的黑色素的活性,是良好的润肤美容成分。

在家可以做个冬瓜茶,准备500克冬瓜(皮、瓤、子均保留),200克红糖或黑糖。将冬瓜洗净切成小方块备用;红糖放入冬瓜块搅拌均匀,腌制半小时;锅中加入适量水,倒入所有材料,熬煮45分钟至60分钟后,放凉即可饮用。(据《健康时报》)