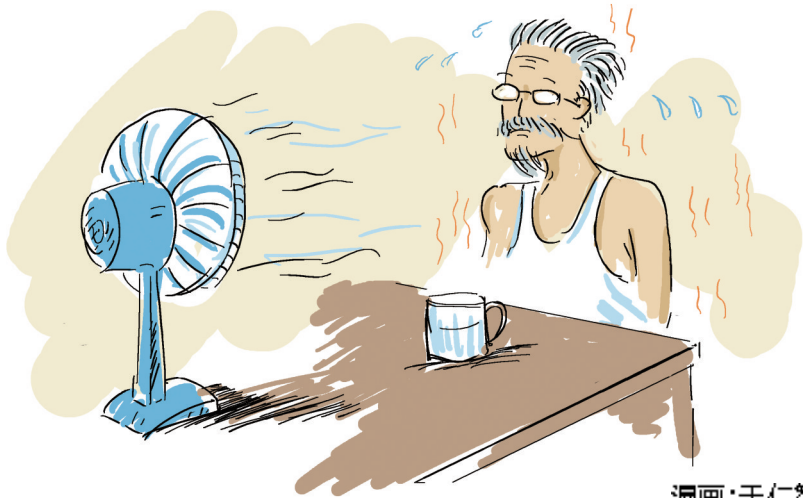


“热到不行”——中暑、中风、晒伤频发

老人家怎样躲避高温病?

入夏以来,多地“热到不行”,高温病频发。专家提醒,中暑、卒中等高温病程度严重可能导致昏迷甚至死亡,特别是老人在高温天气下要格外注意,合理降温才能躲避高温病。



漫画:于仁智

气温“爆表” 留意热射病

据中央气象台发布,7月下旬以来,我国多地高温高湿,部分地区的体感温度甚至超过55℃。安徽省气象台发布称,合肥的地表温度一度达到68.9℃。

在极端天气下,医院接诊的中暑患者明显增多。记者从武汉、合肥的多家医院获悉,今年有多例严重中暑到昏迷、器官衰竭甚至死亡的病例。武汉市中心医院后湖院区急诊科日前一天内收治3名中暑患者,其中一名体感温度高达42℃,确诊为重症中暑。而合肥市第二人民医院上周收治了7名中暑患者,其中重症中暑2人,1名危重病人抢救无效死亡。

专家认为,在高温环境下,如果出现大汗、口渴、头晕、胸闷、恶心、四肢无力及发麻等情况,就要考虑中暑的可能。而重症中暑有热射病、热痉挛和热衰竭三种类型。“热射病的死亡率高达40%至50%,对于50周岁以上的人,死亡率甚至达到70%左右。”安徽医科大学第一附属医院急诊重症监护室医生笪伟生说。

除了个体因素,热射病发病与3个因素密切相关:高温、高湿和密闭无风环境。专家建议,尽量避免长时间在烈日下或温度较高的环境中活动、滞留。外出时,最好穿浅色、宽松的衣服,戴宽边帽或打遮阳伞。高龄老人等在高温天气尽可能减少外出,如果出现重症中暑症状,应立即拨打急救电话及时送医救治。

卒中患者增多 老年人是高危群体

记者采访看到,各家医院都在急诊处开辟了卒中优先绿色通道。武汉市多家医院急诊科统计,近期收治的心脑血管病患者增加了两成。专家称,夏季是老人心脑血管疾病的高发季节,尤其是在35℃以上的高温天,心梗、脑卒中、高血压、血栓易发。

脑卒中症状多为面部歪斜、口齿不清等。医生表示,他们中有些是剧烈运动后马上进入空调房,有些是宿醉后吹空调导致的。

武汉市中心医院后湖院区急诊科主任艾芬解释,由于天气炎热,人体体表血管不断扩张,血液集于体表,心脏、大脑血液供应量不足,冠心病病人很容易突发病情;特别是由屋外进入空调房时,由于气温骤降,血管收缩,可导致血压升高,从而使心脑血管疾病加重;夏夜天气燥热,睡眠质量不高,心脑血管患者也容易发病。

专家提醒,高温天气下有过脑卒中病史的患者,一旦出现头晕、心慌、全身无力、大汗后抽搐等症状,就要警惕中暑;出现头晕、头痛、半边肢体发麻、全身疲乏无力等,则可能是“热中风”前兆,这两种情况均要及时送医抢救。

防紫外线照射 避免摄入光敏性食物

记者在多家医院的皮肤科了解到,由于近期天气多以晴朗为主,云层较薄,紫外线辐射强,人们极易受到紫外线照射,因此晒伤、日光性皮炎患者较多。

南京市妇幼保健院皮肤科主任马小玲解释,晒伤是由于日光的中波紫外线过度照射后,引起局部皮肤发生了光毒反应。晒伤可分为轻度、中度和重度。晒伤的第二天,病情到达高峰,可伴有发热、头痛、心悸、乏力、恶心、呕吐等全身症状。轻度晒伤会出现红肿、红斑或者少量水泡;中度晒伤,皮肤上的水泡比较大,且有渗出物;重度晒伤不仅水泡和分泌物较多,且很可能会留下疤痕。

专家提醒,除了外出打伞、涂抹高倍数防晒霜等日常防护,烈日下外出的人们还要特别注意日常饮食,避免摄入光敏性食物。如莴苣、芹菜、香菜、芥菜、小白菜、柠檬等光敏性食物,人体消化吸收后,其中所含的光敏性物质会随之进入皮肤,此时如果照射强光,就会和日光发生反应,进而出现裸露部位皮肤红肿、起疹子,并伴有明显瘙痒、烧灼或刺痛感等日晒伤的症状。

(据新华社电)

夏夜漫漫睡不着? 预防失眠教你妙招

三伏天,不少人觉得心烦气躁、全身无力,特别是到了晚上,闷热更是让人难以入眠。为了睡眠,有的人使出了“浑身解数”。究竟有哪些方式能帮助你有效平稳入睡?一起来了解一下。

夏季失眠原因

1、暴风雨天气

暴风雨容易惊醒熟睡的人,很难再入睡,电闪雷鸣的对流性天气还会让人产生焦虑感。此外,暴风雨也会影响阻塞性睡眠呼吸暂停患者症状发作的严重程度,进而影响到他们的睡眠。

2、昼长夜短

夏季昼长夜短,早晨太阳升起时,位于大脑的视交叉上核会向松果体发出信号,而睡觉时分泌的褪黑素就会减少,直接导致大脑清醒度逐渐提高。这样即使表面还保持睡眠状态,事实上身体已逐步转向清醒。

3、气温过高

夜晚气温超过25℃时,人的中枢神经系统会比较兴奋,难以入睡。理想情况下,卧室温度应该在24℃左右,以便安睡。

4、蚊虫骚扰

如果睡觉时受到蚊子侵扰,那么整晚都可能陷入驱蚊大作战中,等到赶走蚊子,知了又将鸣叫起来。

夏季睡眠不好带来的危害

长期失眠可能会使人体代谢出现问题,导致免疫力降低;会影响人的精神健康,出现焦虑、紧张的情况;

失眠还可导致记忆力减退,影响工作和学习效率。

预防失眠小妙招

1、梳头

人体头部穴位较多,通过梳理,可起到按摩、刺激作用。早晚用双手指梳头皮,直到发红、发热,可疏通头部血流,消除大脑疲劳,使人早入梦乡。

2、适当锻炼

晚饭后散步对促进睡眠有很大帮助。

3、泡热水澡

临睡前1小时泡上一个热水澡,不仅可以使紧张的神经得到放松、解除疲劳,还能洗掉身上的汗液,降低体温,让你快速入睡。

4、睡前开空调风扇

通过空调保持卧室凉爽,但尽量不要整夜开空调睡觉,因为入睡后人体血液循环减慢,抵抗力弱,开着电风扇空调吹风容易受凉、感冒和腹泻。

5、凉快的寝具

夏天使用性质凉的麻、人造纤维、竹子(竹纤维)或透气性较好的平织布等产品,会对进入熟睡有很好的效果。但是注意颈部和肩旁触及的部位不能太凉。

6、阻隔阳光

夏季日出比较早,照进卧室的明亮阳光还会提升室内温度,这时有必要拉上窗帘,提前阻隔阳光。或在阳台上养些植物,也能阻挡光的反射,还可以抑制室内温度上升。

据新华社电

“日行万步”有益健康? 德媒:实为50年前广告口号

据新华社电 德媒称,显示屏上闪烁着“恭喜”二字并且绽放礼花:健康手环通过这种方式奖励每天行走步数达到一万步的佩戴者。而很多人不知道的是,这个步数标准根本不是来自医学研究,而是一则50多年前的广告。

据德国《明镜》周刊网站7月29日报道,1964年,日本山佐时计器株式会社借东京奥运会的热度推出了首款便携式计步器“万步计”。制造商称,每天走一万步有益健康并且是健康生活方式的体现。显然,制造商在作出这一评估时并未进行科学研究。

尽管如此,这个随意确定的标准多年来却获得了包括世卫组织在内的多方认可。这条建议的来源已被遗忘。然而,近年来的研究日益对这一所谓的神奇健身标准提出质疑。研究指出,每天步数不及一万步也可对健康产生相同效果。

5月底,《美国医学会杂志·内科学卷》刊登一份研究报告,将每天行走步数与死亡风险进行了对比。美国1.6万名平均年龄72岁的老年女性参加了哈

佛大学医学院的这项研究。

结果是:每天至少走4400步的女性在4年后的死亡风险低于每天只走2700步的不太活跃的研究参与者。从统计上看,每天行走在7500步以内时,益处随步数的增加而增长。但超过7500步后,对预期寿命的影响就不再存有差异。

据此,健康手环在每天行走步数达到7500步时即可祝贺佩戴者。不过,这项研究存在不确定性。例如,并不清楚活动量较少的参与者是否为已患病所致。虽然所有参与研究的女性均表示身体条件足够适合散步,但并不清楚她们能走多远。

其他研究也表明,每天走6000步至8000步就足以显著降低心血管疾病风险。2011年的一项研究指出,每天走7500步相当于半小时中等强度运动,这是成年人每天至少应达到的运动量。不过,也有研究指出每天一万步的标准太低了。长期看,每天1.5万步至1.8万步对健康尤其有益。

因此,研究人员对最佳步数仍存争议。