



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2022年7月17日 星期日

医学、健康、服务、科普

记者 陈晓丽

高温高湿及高强度体力劳动是中暑主要原因

人类作为恒温动物,可以通过出汗等调节机制,保持相对稳定的体温。但当长时间处于高温、高湿环境时,皮肤散热功能就会减弱,人体不能通过汗液蒸发迅速释放热量,因此更容易中暑。

人体出汗等体温调节功能一旦出现故障,产热大于散热,体内热量蓄积过多,引起循环系统和中枢神经系统功能紊乱,就会产生一系列中暑症状,从而导致各器官功能性衰竭甚至器质性损害。因此,我们常常见到中暑严重的病人,身体越来越烫,但是不出汗。

“今年夏天以来,我们医院已经接诊了多例中暑患者,其中也有热射病患者。”山东大学第二医院急诊科医师许凡凡表示,高温、高湿环境或剧烈运动所致的机体产热与散热失衡,是中暑的主要原因。此外,睡眠不足、过度疲劳、精神紧张等,都是中暑常见的诱因。

许凡凡介绍,夏季气温高、湿度大,如果环境通风不好或进行强体力劳动,就容易发生中暑。

中暑一般分为三种情况:先兆中暑、轻度中暑、重症中暑。其中热射病是重症中暑中最严重的情况,甚至可导致死亡。

高龄伴有基础疾病的患者、婴幼儿、孕产妇以及高温、高湿环境下的工作人员,都是热射病的高危人群。许凡凡告诉齐鲁晚报记者,临床工作中,最常见的是经典型热射病。这种病多见于有基础疾病的老年人,他们长时间待在高温密闭房间内,容易出现昏迷、高热、多器官功能不全等症状。劳力性热射病亦不少见,多见于年轻人,常在重体力劳动、运动及军训时发病,主要表现为高热、抽搐、昏迷。

藿香正气水含酒精 避免和头孢类药物同时服用

中暑重在预防,当人体发出中暑“先兆信号”的时候,就要有所警惕。在高温、高湿、通风不良的环境下,一旦感到全身乏力、大汗、头晕、恶心、胸闷、心悸等症状,需要正确应对。

“首先,要立即离开高温环境,到通风阴凉的地方休息。”许凡凡介绍,可以解开患者衣服,保持呼吸通畅,并尽可能去掉衣物以助散热。

同时,可以采用物理降温办法,例如使用冷水擦拭头、颈、腋下、腹股沟散热,中暑者神志清醒且无恶心呕

热射病不是开玩笑 热射病是高温杀手,不得不防

壹点问医

近日,随着高温天气持续,不少地方出现热射病病例,甚至有患者不幸死亡。在社交网络上,关于热射病的话题也因此冲上热搜,引起大家关注。与此同时,随着大雨天气结束,济南气温也开始迅速回升,进入湿度大、温度高的湿热型天气,俗称“桑拿天”,这种天气会导致热射病的危险大大增加。

●热射病与一般中暑的区别

大多数人都将“热射病”等同于一般中暑,“轻视”了它的严重性。



●两类人群最易患病

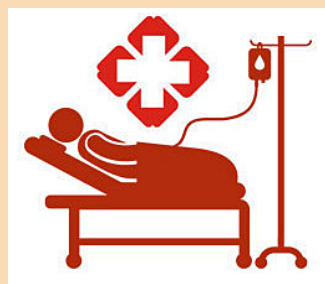


高温、高湿环境工作、锻炼等人群



体质较差的老人、小孩、孕产妇等

●如何帮助“热射病”患者



1. 迅速将其转移至阴凉通风处
2. 送至医院抢救
3. 进行降温(湿衣服或浸泡于水、冰块中)
4. 防止抽搐产生的额外伤害

夏天受凉吃点理中丸,健脾又暖胃

记者 焦守广



吃点烧烤,配几杯冰镇啤酒。

虽然吃起来很爽,但是胃肠可受不了。济南市民族医院门诊部主治医师王鹰介绍,所有生冷食物到了体内,都需要脾胃阳气来加热,达到人体正常温度之后,才能被消化吸收。有些女性着装清凉,腰腹裸露,风寒湿邪会直伤腰腹。这些不良生活方式,会使脾胃阳气受损,导致腹泻便秘、消化不良、食欲下降、营养不良等消化系统症状。

中医认为“脾胃为后天之本”,脾胃受损百病丛生,所以保护脾胃阳气尤为重要,医圣张仲景安排了温中健脾的“理中汤”,在《金匮要略》里又叫“人参汤”,现代人们制成了药店常见、方便实用的中成药——理中丸。

王鹰介绍,理中丸原方为理中汤,出自张仲景的《伤寒杂病论》,药物组成为人参、白术、干姜、炙甘草各等分组成,最适合治疗夏季饮食不慎出现寒霍乱,病人出现上吐下泻、周身无力、脐腹绞痛的治疗。亦可治疗因为吃了凉东西或者吹空调,造成脾胃受寒、胃脘疼痛、上吐下泻等情况。

药店还有附子理中丸也极为常见,是在理中丸的基础上,增加了大辛大热的附子,有回阳救逆、补火助阳、散寒止痛的功效,适用于精神倦怠、怕寒怕冷、手足发凉、纳差少食、腹胀喜暖、小便清长、小腹冷痛、腰骶酸痛等症,为理中丸的加强版。

三伏天最适合喝的养生汤

酸梅汤

酸梅汤消暑提神,可根据个人喜好选用食材,熬制出不同的风味。用乌梅、甘草、红枣加冰糖熬制,就成了红枣酸梅汤,有解渴健脾的功效;用乌梅、绿豆加冰糖熬制,就成了绿豆酸梅汤,有生津止咳之功效。

莲子汤

清香可口,如加点青梅、瓜条、葡萄干、樱桃、桂圆肉、红枣、山楂糕、糖桂花等,可调成什锦莲子汤;加糖汁菠萝,则可制成菠萝莲子汤,冷饮热饮皆可。此汤营养丰富,香甜可口。饮后能理气、解暑、去火、清凉。对年老体弱、高血压和动脉粥样硬化患者更为适宜。

苦瓜豆腐汤

苦瓜中含有一种胰岛素样物质,能够有效调节血糖。豆腐属于热量低、升糖指数低的食物,二者结合还具备减肥、清热解毒、促进食欲的功效。

苦瓜凤梨煲鸡

凤梨、苦瓜各1个,鸡半只,猪瘦肉100克,生姜3片,盐适量。此汤甘苦酸甜可口,有消暑解暑、化滞除湿、开胃排毒之功,男女老少皆宜。

枸杞菊花煲排骨

排骨500克,枸杞一小把、菊花4朵、姜一小块。传统医学认为,菊花具有养肝明目、清心、健脾和胃、润喉、生津以及调整血脂等功效。常饮菊花茶,可以春暖去湿、夏暑解渴、秋日解燥、冬季清火。

老冬瓜荷叶解暑汤

传统的解暑汤,具消暑、除烦、利水之功,对盛暑及口淡、口渴、烦躁、尿黄、失眠等十分有效。荷叶消暑力特别强,配以老冬瓜以及健脾化湿、解毒清热的扁豆、灯芯花等,使之清热而不伤脾、利水而不伤阴。

海带黄豆排骨汤

排骨200克、干海带25克、黄豆35克,盐适量、姜5克。黄豆和排骨富含植物蛋白和动物蛋白,也含有钙、铁、维生素B等多种营养素。海带黄豆排骨汤,可清热降暑、利湿健脾、通水利尿、消炎散结。



策划:陈继玮 编辑:于梅君