

炎夏来临！专家支招如何区分3大热伤害？

实习生 苏哲哲

杭州已经正式入夏,在这炎热的天气里,可以享受冷饮带来的爽劲,但要注意,火热的夏天也是有“脾气”的。近日,杭州市第一人民医院接诊了好几位因天气炎热产生不适而到医院就诊的患者,急诊科主任王弋表示,患者们总以为夏天出现头晕等症状就是中暑,其实夏天出现的热伤害不止这一种。热伤害具体可以分为:热痉挛、热衰竭和热中暑这3类,主要是人体暴露在高温环境下,缺乏有效散热所导致的,虽然成因类似,但症状却大不相同,需要不同的处理和治疗方法。

王弋解释道,热痉挛是一种在运动中或运动后因发热而产生的抽筋和肌肉痉挛现象。如果运动环境是在高热、高湿度或是散热不佳、空气

不流通的地方,且流汗过多,那么就可能引发热痉挛。常见的症状主要是四肢肌肉剧痛及抽筋,肌肉摸起来像有硬块,有时也可能会感觉腹部剧痛。“热衰竭常常是伴随着热痉挛同时发生的。”王弋说,“热衰竭的主要原因是流汗过多,加上没有及时补充水分和电解质,从而引起的身体不良反应,它会令人疲倦、身体软弱无力、精神不安,并且伴有头痛、恶心、目眩、发冷等症状。”

当体液流失过多时,会造成人体循环受阻,此时会看起来肤色苍白、冒汗、皮肤粗糙湿冷、身体协调差、瞳孔放大,也会出现脉搏微弱无力、血压低等症状,继续发展有可能会休克、失去知觉,因此,出现不适时一定要采取措施。王弋提醒,在运动前后

和运动中要及时补充水分,可以饮用适量水或运动饮料,当热痉挛发生时,可以慢慢地牵拉抽筋的肌肉,同时移动到阴凉通风处,如果痉挛现象持续超过5分钟,或是出现其他不适症状,甚至意识不清这种严重情况,就必须尽快就医。

热中暑是大家最熟知的,同时也是伤害最严重的一种,一般分为两种情况,一种是因为外界突然出现大量热能,而无法在短时间内排出,另一种情况在运动时较容易发生,是由于内源性致热源过多,身体散热功能超负荷。王弋表示,在发生热中暑之前,通常会出现疲惫无力和头晕目眩的前兆,紧接就会脱水,此时人体为了避免水分进一步流失会中止排汗造成体温上升,脱水和体温剧增会导致大脑的温度控制中枢失灵,从而出现皮肤干热发红、脉搏加快、呼吸急促、瞳孔缩小、上吐下泻等症状,血压也可能会升高,严重时还会丧失意识。

王弋特别提醒大家对热中暑一定要重视,因为热中暑是可能致命的热伤害。在发生热中暑时,应先使用湿毛巾或冷水进行降温,之后马上寻求医疗协助,如果有昏迷呕吐的情况,则必须侧躺,避免呼吸道受阻。在夏季外出时一定要多补充水分与电解质,避免长时间处在高温环境中,时刻留意自己的身体状况。



健康小贴士

初夏养生,常吃这些食物将会事半功倍

本报综合报道

古书有云,“小满日,物至于此,小得盈满”。这个时期的养生,常吃“一菜一花一果”,有助于清热祛湿养肝肾。

一菜:苦菜

小满有三候,其中一候就是苦菜秀。苦菜,又称苦苣菜、苦苣菜,是一种药食两用的野菜(药名败酱草)。

自立夏以来,各地气温正逐渐升高,很容易让人胃口下降、精神不振。此时吃点性味苦寒的苦菜,恰恰能防患于未然。但苦味食物性味寒凉,肠胃不好者不宜多食。

一花:槐花

小满之际,槐花竞放。除了观

赏性强、清香怡人,它还是一种药食同源的保健养生佳品。

槐花,性味苦、微寒,被历代医家视为“凉血要药”,有清热解毒、凉血润肺、降压的功效。例如槐花蒸鱼这道家常菜,就有清热利湿之功。

一果:樱桃

初夏小满时节,樱桃上市。它不仅营养丰富,更是一味良药,是“小满三鲜”之一。

中医认为,樱桃味甘,微酸,性

温,具有益脾胃、滋肝肾、祛风湿、涩精等功效。

现代营养学认为,樱桃可补铁,含铁量居各种水果之首,很适合女性以及缺铁性贫血患者食用。

不过,樱桃好吃也不能过量,建议一天食用不超过150克,体质过于燥热者,也不宜吃太多,否则容易恶心呕吐、上火,还会出现流鼻血的症状。此外,糖尿病患者最好不要吃,热性病及虚热咳嗽者也要忌食。

喝水时间有讲究,这4个时刻不渴也要喝!

本报综合报道

喝水是人们生活中每天都必须做的事,近日,英国皇家医学院康谈博士对最佳喝水时间进行了500人的测试,他的研究报告指出一天中有4个时刻,不渴也要喝,这4个时刻喝水有助于人体的新成代谢,可以降低疾病风险。

1. 早起后喝水

过一晚的睡眠,身体会通过呼吸、皮肤和尿液流失450毫升左右的水,这会增加患心脑血管疾病的风险。康谈建议:早上起床后,以小口缓慢喝下450毫升的白开水。

2. 午睡后喝水

睡醒来后,不要急于运动和吃零食、水果等。醒来后要先喝300毫升左右的水,以防醒得过快、头晕缺氧。

3. 起夜后喝点水

夜间,人体血流会减慢,从而使

产生栓塞的风险加大。这时,喝几口水,可起到润滑剂和稀释的作用,以便保护心脏和血管。

4. 临睡前喝点水

血液的粘稠度,一般从凌晨到第二天上午10点这段时间最高。康谈建议:临睡前喝少量水可预防夜间血液黏稠度增高,但注意不要大量饮水,以免增加夜尿量,影响睡眠。



健康百科

多看“护眼视频”不如少用电子产品

看20秒视频竟能缓解视觉疲劳,长期观看甚至能治疗近视恢复视力,你相信吗?

最近,一类神奇的“护眼视频”在各大视频平台与朋友圈流行起来,拿下几十万次的点击或转发。而视频的内容往往是静态拍摄绿色植物、远方的景色或是一些训练眼肌的动态图片……这样的视频真有这么神吗?

笔者在网上搜索了一些标注有“护眼”字样的视频,发现不少视频都标注着“用眼看20秒缓解眼部疲劳”的文字说明,视频预览页上也多是绿色植物或绿色动态图片为主。

视频博主在视频说明中称,长时间观看绿色植物或是绿色的页面有助于缓解眼疲劳。至于那些视训练动态图片,则是要求眼睛跟着运动进行眼肌训练,称盯着中心点看20秒,闭眼1分钟,眨眼20次,就能起到缓解视疲劳的作用。

“用‘护眼视频’缓解视疲劳,并不靠谱。”浙江省中医药协会眼科分会主任委员、浙江省中医院眼科专家陈国孝表示。

“我们常说,感觉到眼睛疲劳,就多看看远方,看看绿色植物,这是有一定道理的。但是,如果用视频的形式呈现这些景物,让人长期盯着狭窄的屏幕,本身就是给眼睛增加负担。”陈国孝说,视疲劳就是眼疲劳,是一种眼肌劳累、神经紧张的症状。造成视疲劳的原因有很多,但最主要的还是长时间超负荷用眼。

他解释,青少年时期,大家要护眼的主要目的是防止近视,近视的主要原因是长时间近距离用眼视物,对于这类人来说,定时远眺,放松眼睛非常必要;老年人则是有老花眼问题,一般人45岁左右开始老花,如果是近视患者,该进程会相对推迟,大约在48岁至50岁之间,这类人想要保护眼睛,就应少看视频终端的视频,因为老花眼患者看近处的物体更为吃力。

“长时间观看手机视频,除了会造成视疲劳外,还可能因为眨眼少,导致眼睛干涩,产生干眼症的危险。”陈国孝说。

(通讯员 苗露)