

热射病何以致命? 如何预防?

热射病即重度中暑,如抢救不及时,死亡率高达70-80%,但热射病通常不是突然发生的,医生介绍,患者若出现头晕乏力等先兆中暑症状,如没有及时采取调适措施,有可能发生热射病。

出现先兆中暑现象怎么办

高温下,人体体温调节、水盐代谢、消化、神经、泌尿和循环系统会出现生理功能的变化,当变化超过人体可承受范围时就容易中暑。

专家提醒,高温环境下,如果出现头晕、头疼、四肢无力、口渴、多汗、心慌、胸闷、注意力不集中、动作不协调等症状,但体温正常或略有升高,就是先兆中暑。

专家表示,如果出现了先兆中暑现象,首先要尽快离开高温、高湿、封闭的环境,然后到通风阴凉的地方;病情不太重的情况,可以适量饮用一些清凉的饮料,比如淡盐水、盐茶水或者含盐的清

凉饮料;可以用冷毛巾擦拭降温,一部分病人症状能得到改善;家里可以备一些常温绿豆汤,也有解暑降温的效果。

如何预防热射病

专家介绍,重症中暑按临床表现不同分为热痉挛、热衰竭和热射病三种,其中以热射病最为凶险,它伴有多器官损伤,病情严重者可能危及生命。热射病的突出特征是无汗、高热,并且神志模糊。

专家提醒,要关注天气变化,尽量避开高温高湿的环境。目前,没有治疗热射病的特别药物。“如果发现病人出现特殊情况,比如已经头脑不清楚,要将病人挪到阴凉下,把衣服解开,用温水凉水擦拭身体,或者用电风扇吹,及时送医。”

高温高湿的气候因素和高强度体力活动是导致热射病最主要的危险因素,6月

到9月是热射病高发的时段。

专家介绍,并非只有在户外作业的人员是高发人群,一直在室内也有可能“中招”。“在封闭的温度很高的环境,再加上一些老年人有些基础病,体温散热出现问题,会出现非劳力性热射病;此外,还有坐月子,夏天天气闷热再关着门窗,也容易发生热射病。”

如何预防“空调病”

高温难耐,不少朋友喜欢待在空调房躲避炎热,但长期处在空调环境中不仅容易头晕、头痛,还会有食欲不振、上呼吸道感染、关节酸痛等症状,被统称为“空调病”,特别是老人、儿童和妇女更易感。

专家建议:在空调屋里尽量选用长袖衣服,大汗淋漓时不要直接吹空调;吹空调时要注意通

风透气;在空调房间待得时间比较长,要注意补水;最适宜的温度是26℃,选择低挡的风,不能直吹,尤其不能睡觉时冲头吹;觉得足够凉爽可以停或者间断停一下空调,两三小时间断为宜。

专家提醒,高温天气,要多喝水,减少高脂饮食,增加富含优质蛋白、维生素和水果等,要控制高糖、酒精饮料饮用和冰镇品食用。如身边有人中暑,将其迅速转移到温度过低的空调房间的做法是错误的,将患者转移到22-25℃的环境最适宜。



提个醒

孕早、晚期乘公交车 不适合坐着

公交车上一般都设有孕妇、老人专用座椅,乘客也都会主动让座。不过,孕妇上车是否选择坐位,应当根据自身情况而定。像怀孕早期和后期,孕妇乘车就不宜都选坐位。

怀孕早期(怀孕3个月内)孕妈妈乘车不宜坐着。原因是,怀孕前3月(12周以前)容易流产,而汽车的颠簸直接通过座椅撞击孕妇的臀部,对于先兆流产或有习惯性流产的孕妇反而不利,容易造成流产。一般来说,怀孕32周以后但未足月的孕妇容易早产,这时如果胎儿头部还未入盆固定,乘车最好也不要坐着。因为正常情况下胎儿在子宫里头朝下,置身于羊水中浮动着,座位的拍击容易将胎儿头部往上托,造成胎位不正。

因此,妇女在早孕期和妊娠晚期乘车时最好站在车头,同时用手抓紧扶手或者栏杆。汽车颠簸时,顺势摇晃,对胎儿压力较少。如果孕妇想选坐位,此时也要用双手撑住座位,车子颠簸时撑一撑,避免臀部直接受力。



小知识

老人居家 宜用单色灯

装修时,不少家庭会花心思在室内灯光的搭配上,制造明暗和色彩的对比来烘托室内的格调。但医学专家提醒,这样的装修格局并不适合老年人。

明暗对比强烈的灯光,特别是五光十色的光源,不仅会导致老人眼花、摔倒,还容易引起老人突发心脑血管疾病。因此,在有老人居住的环境里,应尽量使用色彩单一、灯光平稳的光源,并且不要留下照明的“死角”。

多光源的照明对老年人还是很有必要的,只是光源的色彩要单一。因为随着年龄的增长,人体的角膜、晶状体、玻璃体等屈光间质透明性下降,瞳孔缩小,使进入眼内的光线减少,因此需要多光源来提高室内照明度数,才能看得清楚。

常听说到“白发拔一根长三根”,让人想动手又害怕。其实,“拔一根长三根”的说法并无根据,但白发千万不可拔,拔光了可能再也长不出来变秃头。

白发和老化、遗传等有关

毛囊中的毛母细胞会持续不断分裂长出毛发,长出的新发通常都是白发,而毛母细胞旁有黑色素细胞,生产黑色素提供给毛发,因为黑色素提供的量有多有少,因此产生黑发、金发等不同的发色。一旦黑色素细胞的功能衰退,就会导致头发在无色状态下冒出头皮而形成白发。黑色素细胞的功能

拔白头发有什么危害

常听衰

退,则可能和老化、遗传、免疫机制等有关。

圆形秃和压力有关

压力会让身体产生更多发炎因子,进而攻击毛发的色素细胞或毛囊细胞。其中,圆形秃常见免疫机制造成白发,因发炎物质攻击黑色素细胞,不小心攻击到毛母细胞,因此导致头发掉落,还常见毛发变白状况。圆形秃的治疗,会在头皮涂抹表皮生长因子或低能量照光,让毛发生长出。如看到“白毛”先长回来,表示毛母细胞已渐渐恢复作用,后续黑色素细胞也有机会恢复功能,慢慢再长出黑发。

肾结石形成的原因有很多,从以下各方面细节做起,可改善肾结石。

饮食原因

脂肪摄入过多是造成肾结石的原因之一,因为脂肪会减少肠道中可结合的钙,引起对草酸盐的吸收增多。喝水少也是肾结石的成因之一,如果自身出现汗多、喝水少、排泄功能障碍、尿量少等情况,则可能是因为喝水少导致的肾结石。

糖分摄入过多

糖分作为人体中的重要养分必不可少,但如果

果一次性摄入过多,尤其是乳糖,也会为形成结石创造条件。无论是结石患者还是正常人,一次性摄入超过100克蔗糖后的2小时去验尿,会发现尿中的草酸和钙浓度均有所上升,如果是乳糖,则能够让钙吸收得更快,会导致草酸钙在体内沉积从而形成尿结石。

嘌呤代谢失常

很多人喜欢吃海鲜、动物内脏、啤酒等

食物,海产品以及花生、豆角、菠菜等食物均含有嘌呤成分,当嘌呤进入体内后会进行新陈代谢,而它代谢出的物质就是尿酸,尿酸可以使尿中的草酸盐沉淀,如果一次食用了过多含有丰富嘌呤的食物,而嘌呤代谢又失常,草酸盐就会在尿中沉积形成尿结石。

蛋白质摄入过量

蛋白质摄入量过多同样会引起肾结石的形成,因为其会增加草酸、尿酸的形成,如果不能将

体内多余的草酸、尿酸以及钙排出来,会有很大概率患上肾结石。

草酸沉积过多

肾结石的主要成分就是草酸盐,如果食用过多草酸盐含量过高的食物,就会造成草酸盐的累积,最后就会产生结石。生活中草酸盐含量比较高的食物有菠菜、土豆、茶叶、橘子等,这些食物必须少吃。

如何降低肾结石发病率

血糖水平高 胃肠功能易紊乱

糖尿病胃肠功能紊乱是一种临床综合征,包括三种不同情况的糖尿病并发症,应注意防范。

糖尿病性胃潴留:主要表现为上腹胀痛、呕吐和厌食,常常吐出隔夜食物。

糖尿病性便秘:主要表现为慢性便秘、大便干结,伴有腹胀和食欲减退。

糖尿病腹泻:主要表现为大便稀薄或呈稀水样便,大便次数明显增加,腹泻有时可与便秘交替出现。

糖尿病胃肠功能紊乱的发生率并不低,占病史较长、控制不良之糖尿病患者总数的30-40%。三者的根本原因都是血糖控制不良。所以,预防和治疗糖尿病胃肠功能紊乱的首要措施便是长期坚持治疗,控制好血糖。其次是要加强饮食调理,做到饮食清淡,易消化,可多吃一些绿色蔬菜和新鲜水果,必要时可服用维生素B₁、B₆和谷维素,以改善内脏神经调节,促进消化和吸收。一旦出现胃肠功能紊乱,应积极对症治疗,如服用洛赛克来促进胃排空,服用缓泻剂来缓解便秘,服用益生菌来控制腹泻等。

儿童能喝茶吗

茶中含有咖啡因,摄入过多的咖啡因可导致心律不齐、焦虑、失眠等问题,儿童神经系统尚未发育成熟,对咖啡因的反应更敏感。所以,不建议12岁以下儿童饮用含咖啡因的饮料;12-18岁的青少年每天不要摄入超过100毫克的咖啡因。此外,喝茶会影响铁的吸收,经常喝茶的儿童容易缺铁,茶叶中的鞣酸还可与蛋白质结合,生成不能被人体吸收的鞣酸蛋白,不利于儿童健康。

因此,建议12岁以下的儿童不喝茶,12岁以上的儿童也要少喝,尽量喝淡茶,不要空腹喝茶。