

夏天切勿任性吃冷饮!

# 连吃冰淇淋患上“脑结冰”!



夏天已经到来,在炎炎夏日里除了宅在空调房,最想做的就是喝冷饮、吃雪糕。不过大家要小心,吃冷饮切忌任性!有人因吃冰淇淋吃到“脑结冰”,有人喝冰可乐胃穿孔昏迷,还有人喝冰啤酒肚子“爆炸”……

■ 综合

## 案例1 连吃几个冰淇淋 大脑竟然“结冰”了

日前,江苏淮安的孙女士在连吃了几个冰淇淋后,感觉头疼,睡不着觉。经检查,孙女士被诊断患上“脑结冰”。

据介绍,“脑结冰”是一种形象的说法,在上世纪八十年代,西方医学界将这种神经性头痛取名为“冰淇淋头痛”,讲的就是大量食用冰淇淋之后引发的头部神经疼痛的情况。

一般有两种原因会导致冰淇淋头痛:一是患者本身有偏头痛的病史,突然遇冷受刺激了,诱发神经痉挛,引起头痛;二是冷饮刺激到下腭部肌肉神经,并传导到脑部中枢神

经,从而引发头痛、晕眩等症状。

至于孙女士的病因,江苏一医院神经内科副主任医师赵培祥介绍,一次进食大量冰冷食物以后,引起口腔温度急剧下降,刺激到咽喉补蝶腭神经节,向大脑发出错误的信号,从而引起脑部血管剧烈地收缩,引发患者头疼。

这个时候,人会感觉额头中部或太阳穴附近非常疼痛,有的人甚至会恶心呕吐。疼痛会持续几十秒甚至更长,如果之前有偏头痛的病人,更容易出现这种情况。

## 案例2 空腹喝冰镇碳酸饮料 引发胃穿孔

57岁的大连市民刘先生一日外出回家,觉得口渴得厉害,就把冰箱里两瓶可乐拿出来空腹喝了。之后便觉得胃里像着火了一样烧得难受,当日下午两点左

右,因为胃部疼痛难忍,被家人送到医院。经过检查,刘先生胃部溃疡处发生胃穿孔,经过急诊手术,胃切除了2/3才保住性命。

## 案例3 喝三瓶冰啤洗热水澡 男子肚子“爆炸”失血八成

去年8月,有媒体报道,55岁的武汉人老赵喝下三瓶冰啤,吃完饭就去洗热水澡。当他把淋浴喷头对着腰腹部冲洗时,突感浑身疼痛,家人发现后赶紧将他送到附近医院。

原来是冷热刺激后,脾动脉瘤“爆炸”了,短短几个小时里出血量达4000毫升,相当于流光了人体80%的血,呼吸、心跳一度骤停。经过连夜急诊手术,才将他从鬼门关

拉了回来。

专家提醒,患动脉粥样硬化、高血压、糖尿病、高血脂及抽烟、喝酒人群,血管质量都会变差,建议这类人群定期到医院做血管方面的检查,看是否有动脉瘤形成,一旦发现应尽早解决。局部血管瘤,导致血管壁越来越薄。一旦遭遇冷热刺激,血管膨胀便加速了动脉瘤的破裂。

## 案例4 一瓶冰啤酒下肚 出现大面积心梗

去年夏天,大连市民李先生为了解暑,从冰箱内取出一瓶冰镇啤酒,一口气喝了下去,不一会儿工夫就出现胸痛、恶心、呕吐的症状,诱发了大面积心肌梗死,家人立即将其送医。

据医生介绍,这种情况多数是冠状动

脉的内在因素造成的,由于寒冷的刺激,诱发冠状动脉斑块破裂,造成血栓脱离,阻塞血管。而李先生在痛饮了一瓶冰啤酒后,脱离的血栓恰巧阻塞在了左上肢,也就是心脏最大的血管上,情况十分凶险。

## □ 医生提示

### 自行按摩疼痛部位缓解“脑结冰”

据介绍,人体颅内动脉血管对疼痛很敏感,高温季节,运动劳作后头部易出汗,这时血管扩张,如果骤然遇冷,如猛吃冰淇淋、冷水冲洗,可能引起颅内血管功能异常,出现头痛、头晕、眼发黑、呕吐等症状。很多人有这样的经历:寒冬时节出门头部暴露在冷空气中,或用过凉的水洗澡,会感觉头部一阵刺痛,就是这个原理。

医生表示,夏季不要贪食冷饮,如果在吃冷饮时感觉头痛不适,不妨轻轻按摩头部,一般几分钟或十几分钟后症状会减轻,

但如果出现持续恶心、呕吐、头痛等症状应及时就医。

### 吃冰西瓜喝冰饮料尽量含一含再下肚

预防“冰淇淋头痛”,医生提醒,夏天食用冷饮需适量,且不要把冷饮直接吞到口腔后部,应慢慢含化。如果一天里多次吃,每次间隔最好在2小时以上。有相关病史者更应慎食冷饮,远离寒冷环境,少吹空调。年轻人应该注意,夏天大量运动后一定要用温水冲洗,避免用冷水冲凉。此外,患有心脑血管病的老人更需要注意。

## □ 荐读

### 这个故事很短 却影响了很多!

■ 朱红锋/文

我上床的时候是晚上11点,窗户外面下着小雪。我缩到被子里面,拿起闹钟,发现闹钟停了,我忘买电池了。天这么冷,我不愿意再起来。我就给妈妈打了个长途电话:“妈,我闹钟没电池了,明天还要去公司开会,要赶早,你六点的时候给我个电话叫我起床吧。”

妈妈在那头的声音有点哑,可能已经睡了,她说:“好,乖。”

电话响的时候我在做一个美梦,外面的天黑黑的。妈妈在那边说:“小桔你快起床,今天要开会的。”我抬手看表,才五点四十。我不耐烦地叫起来,“我不是叫你六点吗?我还想多睡一会儿呢,被你搅了!”妈妈在那头突然不说话了,我挂了电话。

起来梳洗好,出门。天气真冷啊,漫天的雪,天地间茫茫一片。公交车站台上我不停地跺着脚。周围黑漆漆的,我旁边却站着两个白发苍苍的老人。我听着老先生对老太太说:“你看你一晚都没有睡好,早几个小时就开始催我了,现在等这么久。”

是啊,第一趟班车还要五分钟才来呢。终于车来了,我上车。开车的是一位很年轻的小伙子,他等我上车之后就轰轰地把车开走了。我说:“喂,司机,下面还有两位老人呢,天气这么冷,人家等了很久,你怎么不等他们上车就开车?”

那个小伙子很神气地说:“没关系的,那是我爸爸妈妈!今天是我第一天开公交,他们来看我的!”

我突然就哭了——我看到爸爸发来的短消息:“女儿,妈妈说,是她不好,她一直没有睡好,很早就醒了,担心你会迟到。”

忽然想起一句犹太人谚语:父亲给儿子东西的时候,儿子笑了。儿子给父亲东西的时候,父亲哭了。

看完后,记得做一个孝顺的子女。这一辈子,能让你欠太多的,而且不求回报的只有父母,不要抱怨父母的唠叨……多多体谅他们、感恩他们、关心他们!

## 这些爆款就得夏天买! 秋冬一到秒变“稀有物品”

都说反季节旅行,但你有没有思考过反季节购物?除了你所知道的夏季买雪地靴或是羽绒服划算之外,其实购买一些生活用品也是非常必要的!说到这里你是不是也很好奇有哪些东西是值得夏季购买的爆款单品呢?下面就来为你揭晓答案。

到厨房,聊到这可能你会觉得有些莫名其妙,厨房里无非是些柴米油盐酱醋茶的东西,这里能有什么值得反季节购物的单品呢?如果说食物料理机你不明白,那么说到搅拌机你是否就懂了呢?搅拌机在厨房里的作用绝对是非常大的,当你想要喝杯果汁的时候,只需要将食材放入其中打碎就搞定了;另外,还可以帮你制作一款精致的甜品蛋糕来满足你下午茶的需求。

### 【推荐单品】Kitchen Aid 原装进口家用厨师机

Kitchen Aid算是食材料理机界的老品牌了,Y型的搅拌棒是最大的特点,操作起来非常的方便。另外,不必担心搅拌的过程中食材会溢出,四周围的防溅出的设计可以让整个过程安全干净。

想要摆脱闷热的日子,除了利用空调来调整气温之外,利用水分的蒸发方式来调节温度也是非常不错的方式,很多人在夏季的时候都会购买加湿器来使用,所以你的爆款单品清单中也需要它的存在。

### 【推荐单品】不插电的盆栽加湿器

家居中的电器越来越多了,所以造成的辐射也会随之增强。这种不插电的加湿器其实更适合于日常的生活当中。用多面散发水汽的原理来增强空间内的湿度,不过这种加湿器比较适合于小户型的家庭。