



三伏天,喝水喝茶用药用空调都有学问 学会这几招,助你安然度夏

一年中最热的“三伏”来了!

这段时间,你稍微动一动可能会汗如雨下,有的人便猛吹空调,狂吃冷饮,一天洗几个冷水澡;有的人觉得自己身体好,顶着烈日就出门了。而每年这个时候,医院急诊室都会收治为数不少的中暑、肠胃病等疾病的患者,有的甚至严重到要进ICU。

炎炎夏日,中暑后人体会发生什么样的变化?我们该如何预防中暑、心脑血管疾病、胃肠道不适呢?本期健康周刊集纳了专家建议,助你安然度夏。

蔡富根/整理

避开高温时段出行,及时补充水分

前几天,一名32岁的小伙子在一个密闭车间里工作,下班途中觉得头晕乏力,还有抽搐,被送到浙江桐乡当地医院。当时他已出现了昏迷,随后被转到了浙江大学医学院附属第二医院抢救。

“当时他的核心体温达到了40.3℃,是典型的热射病表现。”浙大二院急诊医学科周光居主任医师说,每年,他们急诊科都会接到这类病例,热射病是重症中暑。

“有时候,有人会把热射病跟其他疾病混淆。”周光居主任说,热射病核心体温多在40℃以上,还会有头晕、恶心、抽搐等症状,跟普通的感冒发烧还是有区别的。

那怎么判断是不是中暑了呢?在高温环境中,如果你出现了头晕头痛、四肢无力等症状,体温没有升高,可能是先兆中暑,这个时候应该立即到通

风阴凉处休息,并适当降温、及时补充水分,短时间内如果不能恢复,应该立即就医。如果除了上述先兆中暑的症状,你还出现体温升高,伴恶心、心跳加快等情况,可以第一时间到阴凉通风处,拨打120,马上送医治疗。

当患者体温超过40℃时,可能还会有意识障碍、抽搐等症状,这时候会危及性命,因此要第一时间送医。

夏季怎样预防中暑呢?浙江大学医学院附属第一医院(总院一期)急诊创伤中心蒋猛医师说,大家应该合理安排出行时间,避开高温时段出行,要出门时,做好防护,打遮阳伞、戴遮阳帽墨镜、涂抹防晒霜等,及时补水,不要等口渴了才去喝水,出汗多时可以喝一些电解质饮料。

老人、孕妇、婴幼儿、肥胖者、体力劳动者要特别注意防暑降温,在高温天里尽可能减少外出活动。

心脑血管疾病患者不要随意停药

天气炎热,人体出汗较多,心脑血管疾病患者应该如何做呢?

浙江省心脑血管病防治研究中心主任助理丁芳主任医师说,这类人群需要及时补充水分,避免血液黏度增加、流速减慢,增加血栓形成风险,诱发心绞痛、心肌梗死和脑卒中等。

夏季,大家不要将空调房的温度调得太低,否则造成室内外温差过大,人进出时血管难以适应。待在房间内,人一定要起来走动走动,加速

血液循环。

此外,天气炎热,很容易使人烦躁,情绪激动,从而易诱发心脑血管疾病,因此患有心脑血管疾病的人,切记要保持愉悦的心情。

心脑血管疾病患者还要遵医嘱坚持疗程用药,不要随意停药。有的人看夏季吃得比较清淡,血压血脂正常了,就认为停药也没关系,“其实夏天人的血压本身就会低一点。”丁芳主任医师说,而降压降脂药物是具有抗动脉粥样硬化、稳定斑块或保护血管内膜作用的,在没有医嘱的情况下,是不能擅自停药减药的。

过敏人群这样避“冷”

孩子只要一吹空调就“感冒”?鼻子里好像装了“发动机”,清水鼻涕流不停。随着气温不断升高,因类似烦恼找到杭州市儿童医院副院长、儿童过敏性疾病专家盛文彬主任医师就诊的家长不少。

“这与室内外温差大有关,过敏体质的孩子对冷特别敏感。”盛文彬主任医师介绍,若从室外瞬间进入到空调房,冷空气会刺激鼻腔黏膜内丰富的末梢神经,鼻腔腺体分泌增加,继而出现打喷嚏、流鼻涕等症状,一旦出门走走,这种情况会明显缓解。

医生建议对冷空气较敏感的孩子,可在进入空调房前,在门口交界处多站一会,让鼻腔对温差有一个适应过程;同理,临出门前可提前关闭

空调,并逐步打开门窗,待接近室外温度后再出行。

除了温度原因,让孩子呼吸道频频受罪的“凶手”,也可能是附着于空调内的尘螨、霉菌等过敏原。尘螨的最佳生长温度约为25℃,而大部分人会将空调温度调至26℃左右,这在无形中会为其繁殖提供天然环境。若长时间未清洗空调,滤网中易积聚大量微小颗粒粉尘、尘螨、霉菌;当空调再次开启时,这些粉尘和螨虫就会被搅动并四处飘散,在室内环境中悬浮,可能诱发过敏性鼻炎。

另外,大部分孩子都难逃冷饮和棒冰的诱惑,尤其是部分平时对过敏控制不理想的娃娃,一口下去,人是爽了,却极易导致鼻炎、哮喘复发,得不偿失。

这杯解暑饮品,可清心健脑

这段时间,很多地方都开始提供免费凉茶。户外太阳火辣辣,没什么比一瓶冰镇冷饮让人神清气爽,但从解暑效果来说,可能还不如一口茶。

民间有“夏天吃苦,胜过进补”的说法。“中医认为,苦能泻热而坚阴,苦味属阴,对由内热过盛引发的烦躁不安有泄热宁神之效。”

浙江中医药潮鸣智库专家、全国名中医、浙江省名中医研究院副院长陈意教授说,苦味食物中一般含有咖啡因,在烦热夏季,可清心健脑。

除咖啡因外,茶叶中的茶多酚有较强的抗氧化活性,能够降低低密度脂蛋白的含量,有助于调控血糖、改善血脂,对降低心血管疾病的发病风险有很重要的作用。

但喝茶这事,可不仅仅是

把茶叶泡开、往嘴里一倒这么简单。

中医讲究天人相应和辨体施养,应结合四季特点,选择不同性质和品味的茶饮,使人体达到气血平和的健康状态,“如热性体质的人,可选用性寒的茶饮,而虚寒体质的人则适用性温的茶饮。”

夏季,很多爱喝冷饮的打工人可能会出现手足心热、口燥咽干等情况,有时控制不住自己的情绪,一点就着,这类阴虚质人群,可试试西洋参茶。

陈意教授介绍,也可选择清热解毒、利水通便等功能的绿茶,“但注意茶水温度不要太高或太低,相比冷茶,温热的茶能保护肠胃。”若是脾胃虚寒体质的人,也可将绿茶换成普洱茶。

来源:《钱江晚报》

