

“桑拿天”闷热潮湿 提防高温病来袭

近日,我市天气持续闷热、潮湿,进入难熬的“桑拿天”模式。有的人开始食欲不振,还有的人受到中暑、热伤风等高温病的“侵袭”。为此,记者专程采访了相关专家,教大家如何预防以下几个常见的高温病。

全媒体记者 胡海娟

把好病从口入关 防止腹泻找上门

在“桑拿天”里,若食物烹饪或存放不当,更容易腐败变质、滋生细菌,可能导致腹痛腹泻。市河大一附院消化内科专家武利萍表示,腹泻一年四季均可发病,一般夏秋季多发,临床表现为大便次数每日多于3次,性状异常,可伴有恶心、呕吐、食欲不振、发热及全身不适等;病情严重者,因丢失大量水分引起脱水、电解质紊乱甚至休克。可通过粪便常规检查和病原学检查确诊。

武利萍说,预防腹泻的关键是把好“病从口入”关,做到洗净手、食熟食、饮开水。一是注意饮食卫生,不吃腐烂变质的食物,尽量不吃剩菜剩饭或加热后再食用,生吃的瓜果蔬菜一定要洗净;二是注意饮水卫生,不喝未经处理的生水,进餐或运动后不要立即喝冰水或冰镇饮料;三是讲究个人卫生,养成饭前便后洗手的良好习惯,最好用肥皂加流动的水洗或一人一盆水;四是保证充足的睡眠和丰富的营养;五是发病后及时就诊,不同的病原微生物引起的腹泻有不同的治疗措施,个人不容易判断,所以一旦出现腹泻、呕吐,要及时到医院就诊。

天气闷热难耐时 要防中招热射病

在炎热的夏季,高温、高湿、强

热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统等出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应,引起生理功能紊乱,则可能造成体温升高异常,从而导致中暑。市第二中医院急诊科主任刘志勇表示,当身体无法调节自身的体温时,很容易发生热射病(即重度中暑)。如果不接受紧急救护,热射病可导致死亡或残疾。

据介绍,热射病的表现多样,如头晕恶心、极高的体温、皮肤红热且干燥无汗、脉搏快速沉重、怕冷、意识模糊、不省人事等。刘志勇提醒,当看到患者出现以上这些症状时,说明此时的情况很有可能已威胁到生命安全。因此,要立刻将患者移到阴凉的地方,迅速给患者降温,比如用凉水擦拭身体,用凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部,及时拨打120急救电话,同时监测患者体温。

如何预防热射病的发生呢?刘志勇说,最好的措施就是保持凉爽。在炎热的天气里,要注意及时饮水补充液体,保持饮食清淡、多吃蔬菜水果,外出时应当尽量选择轻薄、宽松及浅色的衣服,戴遮阳帽、太阳镜,并涂抹防晒霜。

室内外温差太大 容易惹上热伤风

夏天由于天气过于闷热,一些人恨不得一天到晚都待在空调房内。然而,如果空调温度调得过低,室内外温差过大,容易导致人感冒

生病。

“感冒分为普通感冒和流行性感冒,而热伤风是发生在春夏季节的一种普通感冒,也称为风热感冒,因风热之邪从皮毛、口鼻侵入人体而发病。”市人民医院中医科主任张正标说,发热、有汗或无汗、头痛、鼻塞咳嗽、咽红干痛,或伴有口干渴、痰黄稠,或有便秘、心烦等症状是热伤风的主要表现。

目前正值三伏天,为了凉爽舒适,人们喜欢待在空调房里。由于室内外存在一定的温差,由低温环境到高温环境时,血管的自我调节功能失常,不能很快适应室外的高温状态,易感受热邪而发病。另外,天气炎热,人们的运动量相对减少,有些人食欲下降或贪吃生冷,导致免疫和防御功能低下,受风热之邪侵袭易发病。

对此,张正标提醒,“桑拿天”闷热潮湿,人们提防高温病来袭时应注意以下几点。第一,饮食有节,起居有常,适当运动,以保证机体有较强的抗御外邪的能力;第二,房间要经常开窗通风换气,空调温度不要开得过低;第三,风热之邪多从皮毛或口鼻侵入人体,因此要经常用冷水洗脸,早晚用淡盐水漱口,可以增强人体的防御能力;第四,注意补充足够的水分,着装舒适、透气,尽量减少强光日照下的户外活动,使机体能正常散热,以免因热毒蓄积而发病。

炎热夏日 身体易缺乏 哪些营养物质

全媒体记者 胡海娟

夏季高温天气下人体出汗多,身体会通过出汗的方式来调节体温。虽然出汗能排出体内毒素和垃圾,但体内的一些营养物质也会跟随汗液排出体外,使人体内易缺乏一些营养物质。

缺乏维生素C

夏季出汗多,水溶性维生素也会跟随着汗液流失,特别是维生素C。当体内缺乏维生素C时,可出现牙龈肿胀和出血、关节和肌肉有不明原因的疼痛感、毛囊角化和皮下有淤点,可多吃西瓜、黄瓜、西红柿、豆类、豆制品以及动物肝脏等。

缺钾

钾元素在人体内起着至关重要的作用,也是重要的电解质之一。钾存在于细胞中,能维持体内酸碱平衡,参与渗透压和细胞新陈代谢,能兴奋神经肌肉。但夏季出汗多,钾离子会随着汗液流失,缺钾易出现低血钾症。其主要症状是食欲不振、心跳速度减慢、全身无力和疲乏、恶心呕吐、腹胀以及头晕眼花等。可以适当吃些含钾食物,如桃子、梨子、草莓、芹菜、毛豆和大葱等。

缺乏维生素E

夏季人体会受到多重伤害,如太阳光、高温疲劳和臭氧的强氧化伤害,易使体内缺乏维生素E。其主要症状是容易出汗、精神莫名其妙的紧张、四肢无力和头发分叉等。多吃含维生素E的食物,能抗衰老和抗凝血,同时能防止动脉硬化、增强抵抗力和免疫力、保持肌肉和造血系统以及神经血管正常功能。另外,维生素E能减少光敏氧化作用,减轻紫外线和辐射给皮肤带来的伤害,可以从绿叶蔬菜、五谷类、植物油、坚果蛋黄及肉类等食物中获取维生素E。

缺蛋白质

当外界气温超过35℃时,身体出汗会增加对蛋白质的分解代谢,特别是婴幼儿,易出现蛋白质摄入不足。体内缺乏蛋白质的主要症状是指甲软、易断裂、皮肤弹性变差。可以从奶类、豆类、鱼肉、瘦肉和蛋类中获取优质蛋白质。

另外,夏季新陈代谢速度快,增加对人体能量的消耗,特别是胃口不好时会减少食物的摄入,易出现营养不良,从而诱发一系列的不适症状。所以,夏季要合理为身体补充营养,避免有挑食和偏食的坏习惯。

哪些原因会导致母乳不足

全媒体记者 侯利平

2020年8月1日~7日,是第29个世界母乳喂养周。今年的活动主题是“支持母乳喂养,守护健康地球”,倡导和推进全社会支持母乳喂养,减少母乳代用品的消费和使用,从而减少相关生产和消费环节对地球资源的消耗与污染。

记者在采访中了解到,不少女性都很支持母乳喂养,但由于一些原因和种种限制不得不放弃或减少母乳喂养,其中母乳不足便是一个重要原因。新手妈妈小张告诉记者,她在宝宝半岁时发现母乳不能满足孩子的需求后,就不得不忍痛放弃母乳喂养。

那么,母乳不足是怎样引起的

呢?对此,我市产科专家指出,母乳不足大致是由以下原因造成的。

喂养不当。新生儿出生后过早地增加辅食,如牛奶、果汁等;吸吮的姿势不正确,新生儿的整个身体应面向母亲,而不应该只是让新生儿的头转过来面向母亲的乳房;使用奶瓶喂奶可能使新生儿因吸吮方式不同而混淆,导致新生儿不愿吸吮母乳;没有按时喂奶,延迟了婴儿需要吃奶的时间;婴儿吸奶时间太短,造成奶水的供应相对减少。以上几种因素,均可导致母乳不足。

指导不当与暂时性母乳供应减少。产妇没有得到正确的哺乳指导,或由于一些客观原因,如产妇疲劳、精神抑郁、对母乳喂养缺乏信心、产妇或新生儿患病、产妇产后恢复等因

素,使得产妇产生自己乳汁不足的错觉,新生儿对乳房吸吮刺激减少,并最终导致乳汁分泌不足。

精神压力所致。伴随着社会经济的飞速发展,现代生活节奏的加快,紧张的生活环境、繁杂的人际关系使人的情绪往往会产生极大的波动,烦躁、惊喜、忧愁等情绪随时都有可能发生。这些因素可以通过产妇的大脑皮层影响垂体的活动,从而抑制催乳素的分泌,使产妇出现乳汁缺乏。

饮食结构不合理。现代许多女性为追求身材苗条而改变饮食习惯,一般吃得很少,但这往往会导致产妇体内蛋白质、脂肪等营养物质严重缺乏,当然乳汁也就不会够了。