高温天气，警惕6种“高温病”

连日来的高温，让全国大部分地区快速进入高温酷暑模式。专家介绍，高温天气的高发疾病主要包括：中暑、胃肠炎和病毒性肝炎、心脑血管疾病、颈椎病、“空调病”、因晒伤引起的皮肤病。

专家提醒，高温天气下，一定要注意作息规律，保证充足的睡眠；在饮食上要注意营养均衡，注意补充水分；在空调环境中，要注意室内室外的温差；此外，保持良好的心情，并适当增加锻炼，最好傍晚时运动。

1 防心脑血管病 避免忽冷忽热，注意补水

在很多人的认识里，只有低温天气才是脑中风的高发期，事实并非如此，夏天同样也是脑中风的高发期。研究表明，当气温超过32℃时，脑中风的发生率较平时高出66%，随着气温的升高，危险性还会增大。

因此，高温季节，一定要注意补水，避免血液黏稠度增高而导致的血栓甚至是缺血性脑中风，尤其是脑部血管疾病的高危人群，应每天至少饮用1500毫升水。同时，不要等到口渴才大量灌水，要注意“小口饮水、多次少量”。此外，建议空调温度不要低于26℃，避免因温差过大而诱发心脑血管意外。

2 防中暑 少喝酒精性饮料和高糖分饮料

高温环境是导致夏日中暑的主要原因。中暑是指人体在长时间的高温、高湿度和热辐射的作用下，引起体温调节功能紊乱、散热机能障碍，导致水、电解质代谢紊乱以及神经系统功能损害的综合症。

一般情况下，在室温超过35℃的天气里，如果人在高湿度、通风不良的环境中或者在热源强辐射下，长时间从事繁重的体力劳动和剧烈运动、过分暴露在烈日下而又缺少必要的防暑降温措施，均会发生中暑。

据介绍，中暑的救护原则是迅速降温，迅速将中暑的人脱离高热环境，转移到通风好的阴凉地方，解开衣扣，让病人平卧，用冷水毛巾敷其头部，扇风，并给清凉饮料，必要时需要输液治疗。

需要提醒的是，高温天气要预防中暑，主要要注意以下几个方面：

1.及时补充水分，不要等渴了才喝水。酒精性饮料和高糖分饮料会使人体失去更多水分，在高温时不宜大量饮用。

2.保证充足的睡眠，可使大脑和身体各系统都得到放松，是预防中暑的好措施。

3.少食高油高脂食物，减少热量摄入。平时可多吃番茄汤、绿豆汤、豆浆、酸梅汤等。

4.外出时避开正午时段，应擦防晒霜、戴宽檐帽或使用遮阳伞，并戴墨镜。适当减少高温户外锻炼。

5.老年人、儿童、有心肺基础病、精神系统疾病的病人最容易出现中暑症状，一定要注意观察。

3 防颈椎病 别让颈椎受凉最重要

人在高温天气睡眠通常不好，容易落枕；同时，空调温度过低或者猛吹风扇，容易使颈部受凉，特别是办公室白领，颈椎病最易复发。天气炎热，人们户外活动少、心情烦躁等因素也会诱发颈椎病。典型症状就是头晕、头痛、手麻、僵硬等。

夏天也是治疗颈椎病的好时机。因为夏天温度高，颈部血液循环加快、颈椎关节韧带肌肉变舒展、神经复苏变活跃，有利于带走颈部“垃圾”，消除骨刺、水肿等。同时，夏天关节、韧带、肌肉变舒展，有利于椎间盘的复位以及神经复苏活跃，有利于颈椎疼痛、发麻的消除。

预防颈椎病，首先要保护颈椎不要受凉，尤其是不要对着颈椎部位猛吹空调或风扇；其次要适当运动，如散步、远眺、运动颈背部肌肉等；第三，适当补充含钙和蛋白质。

4 防晒伤 晒伤后切忌立即冰敷

日晒对皮肤的伤害较大，长时间日晒容易导致皮肤脱水、干燥，而皮肤在这种状态下，对紫外线的抵御能力下降，容易出现晒伤，最常见的如发红、脱皮、肿胀等，有些还会出现局部皮肤烧灼感，甚至有些触碰衣物会感到疼痛。

“如果皮肤已经晒伤，应立即进行舒缓处理，可先到阴凉地方，用干净的水或矿泉水清洗不适的部位。”专家提醒，这时，水温可稍低，但是，不要立即冰敷。否则，一热一冷对皮肤的刺激过大。

晒后皮肤比较脆弱，不建议做去角质的护理，一些深度洁面乳也暂停使用，不然皮肤会变薄，脱皮。晒后护肤上，用较温和的清洁产品，涂抹容易吸收的护肤品，不要急着使用质地太过黏稠的保养品。

此外，晒后饮食应清淡，多吃水果、蔬菜、谷物杂粮及优质蛋白，忌饮酒和进食辛辣刺激性食物。选择纯棉、丝质等柔软透气的面料的衣物。一般而言，晒伤的症状一周左右可恢复，恢复正常后，就可按之前的护肤习惯护肤了。

夏日防晒非常重要，打伞、戴帽子、涂抹防晒霜都能起到防晒的作用。在户外每活动15分钟左右，就应到阴凉处休息，补充水分，也可将干净的矿泉水拍打在皮肤上补水，以防晒伤。

5 防胃肠道疾病 轻症腹泻可自服黄连素

夏季常见的消化道疾病包括胃肠炎和甲肝、戊肝等病毒性肝炎。

夏季胃肠炎高发是因为高温天气，食物容易变质，细菌较容易滋生，而夏天大量饮水又容易稀释胃酸。胃酸是人体的一道保护屏障，胃酸能够杀菌，大量地饮水会冲淡胃酸，在这种情况下假设吃了不干净变质的东西，就容易引起胃肠炎。此外还有一种急性胃肠炎的情况，比如喝太多冷饮导致胃肠道紊乱引起腹泻腹痛等。

胃肠炎的主要症状是腹泻、腹痛、呕吐，严重者还有发烧。

“甲肝、戊肝等病毒性肝炎之所以在夏季高发，主要是通过食物传播了肝炎病毒，例如没有熟的水产品、海产品，例如生蚝、贝壳等。”专家解释，甲肝、戊肝病毒潜伏在这些水产品中，经口进入体内容易引起病毒性肝炎。主要症状有食欲不振、厌油、乏力，严重者还会发烧、黄疸。

值得一提的是，还有一种胃肠疾病并不常见，但也可能在夏天发作，那就是霍乱。霍乱是一种甲类传染病，由感染霍乱弧菌引起，夏季常因为吃生的水产品或者生熟食用一个砧板，细菌感染所致。主要症状有拉洗米水一样的大便，剧烈呕吐。

夏日要预防胃肠疾病，建议注意以下几个方面：

一是饮食注意卫生，不吃久放的食物，吃海鲜水产品等一定煮熟才吃，同时，生熟食用不同的砧板分开处理；二是注意个人卫生，勤洗手；三是适当锻炼身体，增强体质。

专家提醒，当出现腹泻症状时，如果情况不严重，可在家口服黄连素调节症状，适当喝些淡盐水，补充电解质以防腹泻引起脱水，但如果出现一天腹泻四五次以上，且有全身性症状如发烧、乏力等，就应当马上到医院治疗。在腹泻期间，饮食上最好吃清淡、易消化的食物，不要吃刺激油腻的食物。“最重要是干净卫生。”

6 防空调病 定期清洗空调过滤网

“空调病”可以说是现代社会的产物，“空调病”主要可分为三类：

一是在高温天气，室内室外冷热交替的温差引起神经紊乱，从而出现烦躁等情绪问题。

二是人的皮肤因为长期处在空调环境中，干燥、脱水，导致乏力、关节疼痛等。

三是微生物感染，多数情况是可能感染了军团菌。因为空调制冷装置中隐藏了一种名为“军团菌”的致病菌，随冷风吹出，飘浮在空气中，人体吸入后就容易呼吸道感染，出现发热等症状。如果夏日出现发烧、咳嗽、胸痛等，应留意是不是细菌感染引起的“空调病”。

预防“空调病”，一要保持室内湿度，以防皮肤脱水；二要定期清洗空调过滤网，预防细菌感染；三是每天超过5个小时在空调房间内办公的，要多注意补水，也可适当选择一些含有电解质的功能性饮料；四是可在傍晚进行身体锻炼。

广告

家博会迎“开门红”，蓝港壁布受追捧

蓝港无缝免胶壁布
热线：4006-118-499
网址：www.zgqiangbu.com

“品味蓝港，一步到位”，由美美世界、齐家网联合主办的夏季家博会于25日开幕，截至昨日，蓝港壁布已吸引30多名业主前来预定优惠名额，家博会迎来“开门红”。据蓝港壁布丁女士介绍，此次家博会将持续至7月9日，蓝港壁布特推出重磅钜惠，价格最低至28元/平米，业主可直接前往蓝港壁布门店，或7月9日10:00后亲临美美世界家博会现场抢订。

目前，墙面材料多种多样，无论是墙漆、硅藻泥或墙纸，在施工时经常会出现各种各样的问题，不高档、不环保、不耐用、效果不尽人意等问题总让装修留有遗憾。

为避免二次装修，墙面施工时，壁布会是不错的选择。尤其蓝港壁布，采用独特的无缝免胶工艺，保证了壁布的环保系数和使用寿命，真正为客户所需，也真正的实现了施工后无后顾之忧。蓝港壁布作为已扎根衡阳7年的老品牌，凭借品质好、厂家直销、无缝免胶工艺等优势而广受消费者青睐，在衡阳市场树立起良好的口碑，也有越来越多的老客户介绍新客户走进蓝港。

买壁布，选蓝港，不起霉、不翘边！

买窗帘，选蓝港，工厂价，真实惠！

蓝港壁布作为真正的工厂直营店，一直用心做好产品和服务！欢迎广大客户致电或到店咨询品鉴。 （李启林）

南华大学附属第一医院

飞秒激光治近视 附一更专业

手术费最高优惠5000元/双眼
免术前检查费200元/双眼

- 中南五省全新一代飞秒激光
- 湖南省眼科专业委员会副主任单位、衡阳市眼科专业委员会主任单位
- 8项个性化术式，免费复查
- 由教授、博士组成的专业团队
- 暑假期间学生、教师凭有效证件可享受更多优惠

专家建议：为保障您的手术安全及效果，请选择实力雄厚，资质正规，设备先进，手术队伍强大的综合性公立医院。

地址：南华大学附属第一医院门诊六楼眼科6009诊室
清晰热线：0734—8227615、8279373