

# 高温天气来了,这4件事别做

“每年夏天从6月开始,心脑血管疾病就进入了高发期,并且会一直持续到8月中旬。按照以往的统计数字显示,最高气温每升高1℃,急诊的心脑血管疾病患者就会增加17.3%。”

这一结论来自《环境与健康杂志》中一份关于《日最高气温与医院心脑血管疾病急诊人次关系的病例交叉研究》。该研究指出,春、夏季日最高气温每升高1℃,心脑血管疾病急诊人次分别增加17.3%。

高温天气对心血管疾病发病有直接影响,同样还对心血管疾病死亡也有影响。

此外,研究人员在《武汉市高温对心脑血管疾病死亡的影响》中也指出:夏季日最高气温持续≥36℃的时期称为高温期,其余时间为非高温期。高温期心脑血管疾病的总平均日死亡数、女性、男性平均日死亡数均显著高于非高温期。

其中高温期心脑血管疾病的总平均日死亡数、男性、女性平均日死亡数分别是非高温期的1.92、1.56、2.34倍。可见,高温对心脑血管疾病患者有很大的影响,特别是对女性患者影响更大。

## 1 别在空调房里睡整夜

很多人到夏天喜欢开着空调裹着棉被睡一整夜。专家介绍,室内外温差过大,会使全身毛孔闭合,体内热量难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起脑供血不足,有高血压、心血管疾病史的人更容易发作

“热中风”。

另外,开空调关窗户,会导致室内空气混浊,这样的环境中若睡一整晚,对人体不利。建议室内空调温度不要过低,使用空调时间不要过长,室内温度与室外温差最好不要超过5℃。



## 2 烈日下光膀子

专家介绍,炎夏季节,不少户外工作者图凉快,脱掉衣服光着膀子干活,皮肤被晒得黝黑。专家说,夏季人体前心后背上的毛孔都打开了,如果长期被紫外线照射,除了会被晒伤,还会导致水肿,严重者甚至会引发肾脏疾病。

高温天尽量避免户外活动,特别要避开日照最强的上午10时至下午2时。必须工作时,每两小时要去阴凉地稍作休息,并且要戴帽子,多喝水,特别是盐开水,随身带着清凉油等防暑降温药品。



## 3 渴了猛灌水

天气一热,出汗多,容易渴,很多人端起杯子猛灌水,虽然解渴了,可我们的心脏就遭殃了!

专家介绍,夏天适当补水能补充水分,降低血液黏稠度,但一次性喝太多水,水分会快速进入血液,造成血容量增加,很容易加重心脏的负担,使人出现胸闷、气短、呼吸困难等症状。尤其是对于心脏功能不好的人来说,天气炎热,人体血管处

于扩张状态,突然大口饮水可能引起血管迅速收缩,导致心脑血管供血不足,引发心绞痛甚至心衰等病症。

夏天喝水还是要少量多次,每次在200毫升左右。不要等到渴得难受再喝水。



## 4 冷饮不离嘴

冷饮是解暑的必备神器,不过要是长期冷饮不离嘴,胃肠就受不了了。专家指出,大量的冷饮进入胃肠道后,会干扰肠胃的正常蠕动,导致消化功能失调,造成功能性消化不良,影响胃肠血液供应,削弱胃肠黏膜屏障的自我修复能力,严重还会诱发腹痛、肠易激综合征等不适。

另外,患有冠心病和高血压的患者更不宜喝冷饮,因大量冷饮会导致血管收缩,使血压升高,冠状动脉收缩会诱发心绞痛。 据新华社



## 除了荔枝 吃这些水果也要注意

疑似由于空腹食用大量荔枝、炎热的天气以及简陋的医疗条件等原因,印度日前爆发急性脑炎症候群疾病,上百名儿童在过去半个月中死亡。正值荔枝、樱桃等水果大量上市的季节,不少市民慌了,空腹吃荔枝还能出这么大危险?除了荔枝,还有哪些水果需要注意?专家对此进行了解答。



### 透析患者吃樱桃别贪嘴

大连45岁的王先生家里有个小樱桃园,但他是一名尿毒症透析患者,主治专家嘱咐多次,每天就能吃三五粒。这谁能控制得住?果然,一次王先生就因贪嘴多吃了一些,出现四肢麻木、胸闷心慌等症状,他意识到血钾高了,连忙到医院就诊,发现其血钾达到6.5mmol/L,医生紧急为他血液透析治疗,随后转危为安。

记者了解到,每到樱桃上市的季节,不少医院肾内科都要接诊几例因过量食用樱桃或多种水果导致血钾升高的肾衰竭患者。专家介绍,慢性肾衰竭特别是进入尿毒症透析阶段后,患者肾功能几乎丧失,排尿量很少或不排尿,肾脏排钾能力下降,此时,大量食用樱桃等富钾食物极易出现高钾血症。

除了樱桃,医生提醒橘子、香蕉、杏、小西红柿这类水果含钾量也不低。此外,除了控制摄入的量,专家强调控制种类也很重要,不能说吃5粒樱桃没吃够,再吃一根香蕉,这样血钾很可能超标。一般尿毒症患者具体吃水果多少合适,专家建议患者与专科医生详细沟通。



### 部分杨桃含有神经毒素

“甲之蜜糖,乙之砒霜”这句话一点毛病没有,以杨桃为例,这种水果虽酸甜可口,但也并不是什么人都适合吃。专家说,肾病患者还应谨慎食用的就是南方水果杨桃。

几年前,专家遇到过一例轻症患者,这名患者就吃了两片新鲜的杨桃结果出现了顽固性呃逆,不停打嗝儿。随后医生为他进行床旁血滤、血液灌流来清除这种毒素。专家介绍,杨桃分为20多种,其中有几种杨桃含有神经毒素。正常的健康人群吃杨桃没太大问题,人体可将其所含的可疑的毒素通过肾脏排出。但是尿毒症患者吃这种杨桃,可能会诱发神经毒素的中毒,严重的甚至会导致死亡。

此外,专家以前做过临床观察,有的紫癜肾炎、慢性肾小球肾炎的小孩,在吃杨桃、芒果后,有诱发肾炎复发的情况发生。因此,专家建议肾病患者食用水果最好咨询一下专科医生。

据新华社

## 什么是真正的清淡饮食?

我们看病的时候经常听到医生建议病人清淡饮食,那么什么是清淡饮食呢?

“清”指的是少油、不辛辣,而“淡”不仅指的是少盐,还包括少糖。从美食的角度讲,清淡可以保持食品原有的本真的风味。从医学的角度讲,清淡可以减少胃肠负担,主要用于胃肠道有症状的病人,比如溃疡、烧心、恶心、呕吐及胃肠手术的患者,因此清淡饮食还应该是低纤维的、软的食物,同时应该避免含酒精及咖啡因等饮料的摄入。

哪些食物是清淡饮食呢?首先是奶制品,最好选择低脂肪和无脂肪的奶制品;其次是各种蔬菜,但要避免产气比较多的蔬菜,果汁、蔬菜汁是好的选择;主食方面细粮为主的面条、面包、馒头等都可以吃,注意避免进食过多粗粮。肉类要选择鱼肉等容易消化的肉类,避免含脂肪太多的肉。肉类适宜的烹饪方法包括炖、蒸、涮等;此外鸡蛋,豆腐浓汤等也会提供丰富的蛋白质。

避免食用冰淇淋,不仅含糖量大,脂肪含量也不少。

夏天到了,“祛湿气”的辣椒,开胃的大蒜、酸黄瓜、泡菜等也要避免。还有坚果因为硬度的原因也要减少食用。

饮食习惯上要注意少吃多餐,慢慢地去咀嚼,慢慢地喝饮料;停止抽烟;睡前两小时不再进食等都对胃肠功能不好的患者有帮助。同样,这样的饮食习惯和方式也适合老年人。 据新华社

广告

## 6月29日开设青光眼专家门诊

原湘雅二医院眼科副主任段宣初教授来衡亲诊手术

说起青光眼,大部分人也不甚了解。但是你对它陌生,不代表它会对你的“心慈手软”。青光眼是世界第二大致盲性眼病。患者眼压往往高过了视神经的承受范围,会导致视力急剧下降、视野缩小,最终完全失明。

相关数据显示,约90%患者不知道自己患上青光眼,也很难预防。相当一部分青光眼患者伴有偏头痛、恶

心、想吐、眼胀眼痛之类的毛病,往往误以为其它疾病而误诊。因此,不难理解青光眼为啥被叫作“沉默的光明杀手”。

青光眼不仅可能造成失明,而且是不可恢复的永久性失明。以目前的医学水平,青光眼患者必须做好打持久战的准备。无论药物、激光或手术,都只能控制病情,降低眼压,防止病情恶化和

视力进一步下降。

6月28日,衡阳爱尔眼科医院特邀中南大学眼科学教授、湘雅二医院眼科原副主任、现爱尔眼科湖南区副总院长段宣初教授来院开展青光眼手术,6月29日开设少量专家门诊。即日起进行报名预约,并提前到衡阳爱尔眼科医院接受初步检查,约完即止。报名热线:0734-8239955/18974738806。