



夏秋交替,进补有度避免贪凉

■文/图 本报记者 张花

又是一年夏秋交替时。经历过磨人的三伏天,气温变得“温和”,许多人甚至感叹“睡觉都不用开空调了”。然而,随着气温的变化,各种问题也随之而来。有人因为整晚吹空调“吹”出一身病,还有人因为胃口大增结果把自己“吃”进了医院……最近,记者走访市内各大医院发现,因贪凉、盲目“贴秋膘”引发疾病的患者还真不少。

衡阳市第一人民医院急诊科副主任李凌岳指出,夏秋交替之际最易引发肠胃功能不适、心脑血管疾病及呼吸系统疾病。他提醒,此时人们应避免贪凉和盲目进补。

A 胃肠疾病

典型病例

聚餐后一个多小时,她因腹痛进医院

李阿姨今年52岁,8月29日中午,她与家人一起在外就餐,席间,因胃口较好,多夹了几块鸡肉和肘子肉吃。

“当时,就感觉饱饱的,以为回家休息一下就好了。”李阿姨说。然而,一个多小时后,李阿姨的饱腹感不仅没有缓解,反而出现了腹痛的症状,且疼痛感越来越强烈。下午3点多,因腹痛不止,且伴有恶心、呕吐、腹泻等症状,李阿姨被家人紧急送到了衡阳市第一人民医院急诊科。

经过检查,李阿姨被确诊为急性胃肠炎。通过止痛、解痉、护胃、补液等对症治疗,李阿姨症状明显好转,第二天上午痊愈出院。

无独有偶,40多岁李先生也是因为腹痛不止进了医院。因与几个朋友在外吃夜

宵,大块吃肉大碗喝酒,进食过多高热量食物,导致腹痛不止。晚上11点多被送来医院时,李先生左上腹呈束带状疼痛,面色苍白,脉搏细数,大汗淋漓,痛得只能抱着腹部走路。后经检查确诊为胰腺炎引起的腹痛。

健康提醒

饮食宜清淡,“贴秋膘”要有度

8月7日立秋后,高温天气明显缓解,早晚温差加大。“天气一转凉,人的脾胃功能逐渐恢复,食欲增强,这实际上就是在进补。”李凌岳说,而此时大量进食大鱼大肉或者吃得过饱,都容易加重肠胃负担。同时,初秋仍然天气闷热,病菌繁殖快,食物易腐败变质,病菌易乘虚而入,也容易导致肠胃疾病。“这也是夏秋交替之际是急性胃肠炎高发季节一说的原因。”李凌岳解释说。

“民间有‘贴秋膘’的说法,那是以前生活困难时期,现在大家生活水平提高了,鸡

鸭鱼肉成了家常菜,‘贴秋膘’也就慢慢淡化了。”李凌岳进一步解释道,随着大家观念的改变,现在更注重膳食的营养均衡。夏秋交替之际,天气转凉,相比酷暑天气食欲明显增强,而此时,人体消化系统比较脆弱,饮食应以清淡、易消化为主,注意少量多餐、定时定量,避免过饥过饱。可适当喝点健脾养胃粥或滋阴润肺汤,适量进食蛋白质食物,如鸡蛋、豆制品等。海鲜、动物内脏等高蛋白食物,尤其不要多吃。

针对像李先生一样,因为暴饮暴食引起的胰腺炎,李凌岳的建议是,少饮酒,如果实在推脱不掉,最多喝一二两,以红酒为宜,因为白酒对身体刺激较大,啤酒易引起痛风。饮食宜清淡、规律,八九分饱即可,不要吃撑。生活作息规律,多运动。但是,运动不要过度,餐后半小时到一小时后散步,以快走、慢跑,身体微微出汗为宜,过度运动同样会造成肠胃负担,“人体就像一个平衡机,任何事过犹不及。”李凌岳说道。

B 呼吸系统疾病

典型病例

整晚吹空调,“吹”出一身病

60多岁何先生有慢阻肺病史,今年立秋后,气温居高不下,何先生因贪凉每晚睡觉吹空调“吹”出了一身病。起初是咽喉部痒,吃了药迟迟未好,还伴有气促、咳嗽、咯痰的症状,无奈,何先生被家人送进了医院。经胸部CT检查,确诊为慢阻肺。通过住院治疗,目前已痊愈出院。

健康提醒

多喝水、空调温度别太低

李凌岳说,慢阻肺是一种破坏性的肺部疾病,病程长、反复发作,具有不可逆的特征,主要临床症状有反复咳嗽、咯痰、喘息等,可并发呼吸衰竭、自发性气胸和慢性肺源性心脏病等情况,严重影响患者的生活质量。

秋天天气干燥,人体咽喉黏膜免疫力下降,同时又进食动物性食物,容易引发老慢支、肺心病、肺气肿等疾病。“现在,我们急诊科几乎天天有接诊这类病人。”李凌岳说。

为此,李凌岳的建议是,注意保暖,多喝水,不要抽烟。多吃维生素含量丰富的蔬菜和润肺的食物,比如银耳、莲子、百合、梨、蜂蜜等;加强机体锻炼,提高自身免疫力。同时,应勤开门窗,通风换气,保持室内空气清新;空调温度不宜调太低,保持室内温度28℃左右为宜;有痰液叫家人帮忙拍后背排除,严重的话,要尽快送医。



C 心脑血管疾病

典型病例

泡网吧两天两夜未动,25岁男青年猝死

8月30日早上,衡阳市第一人民医院急诊科同时接诊了2位脑出血病人,一位63岁,一位82岁。82岁患者因抢救无效死亡,63岁患者目前仍在治疗。

而令李凌岳印象深刻的是,前几天接诊的一位25岁的男性患者。该患者体型较胖,因为在网吧连续上网两天两夜,坐在座位上几乎未动,突然倒地昏迷,送来医院时,已经测不到血压,颈动脉根本摸不到,经过心肺复苏、器官插管以及电除颤、给药,抢救了40多分钟,心电图仍是一条直线,考虑为心源性猝死。“像这类病人,应是有高血压或心脏病等基础性疾病,只是平时没有症状。”李凌岳说。

健康提醒

高血压患者多吃水果蔬菜,避免情绪激动

“夏秋交替之际,心脑血管疾病也多发。”李凌岳说,首先是因为进食不易消化的食物相比酷暑天气更多。另外,晚上贪凉整晚吹空调,情绪变化大,都与心脑血管疾病多发有关系。

不少人有“贴秋膘”的习惯,高血压人群则要尽量少吃狗肉、羊肉等温补食物,以及烧烤等辛辣刺激性食物,避免过多食用人参、西洋参等补药,以免诱发鼻出血。

有“三高”的病人,一旦确诊,一定要在医嘱下坚持服药。饮食一定要清淡,多吃含维生素丰富食物,如茄子、西红柿、橘子等。情绪一定要平和,遇事不要过于激动。同时,要定期到医院复诊,在医生指导下用药和进食。