

健康关注

热射病：名气不大

周昱合 谈 杨

今夏各地气温屡创新高,怪相频出:鸡蛋自动孵出小鸡、地上煎蛋、太阳下烤肉……而以往频频露面的“中暑”今夏也升级成了一个新名词——热射病。这个病虽然名声不显,但是杀伤力巨大。目前,上海、杭州、温州、无锡、常州等城市不断有人“中招”,并出现死亡病例。那么,什么是热射病?热射病有哪些症状?患病重点人群应该怎样加强防范?

热射病属于极重度中暑

热射病其实并不是什么新名词。中国疾控中心职业与中毒控制所研究员陈永青表示,热射病就是极重度中暑。重度中暑分为三种,第一种是热痉挛,因为大量出汗导致电解质的丢失,出现身体抽搐、意识不清等症状;更严重的就演变成第二种热衰竭,高温持续不下,脏器功能产生障碍;最严重的就是热射病,也是最致命的。

面对来势汹汹的热射病,其实公众不必惊慌。“热射病的发病原理可以用环境温度的外流和扩散来解释。”浙江大学医学院附属第二医院急诊中心主治医师吴红波说:“温度高的物体总是向温度低的物体扩散热量,在高温环境下,人体的体温调节中枢会命令人体通过排汗来维持正常体温。但是持续排汗可能引发汗腺功能衰竭,体内温度积蓄到一定程度又会损伤体温调节中枢,因此当体内温度达到40多℃时,人体各个器官都会出现衰竭。”

发生热射病者,一种是太阳直射下长时间工作,且进食、进水少的人群;另一种是已有初期中暑先兆、身体抵抗力差者。郑州市第一人民医院急诊科主任廖煜提醒,过久室外活动容易引发重症中暑,在出现先兆中暑的情况下,没有进行充分休息,引起身体疲乏等种种原因,都会促使疾病加重。高热天气下,户外活动者、重体力劳动者尤应注意预防热射病的发生。

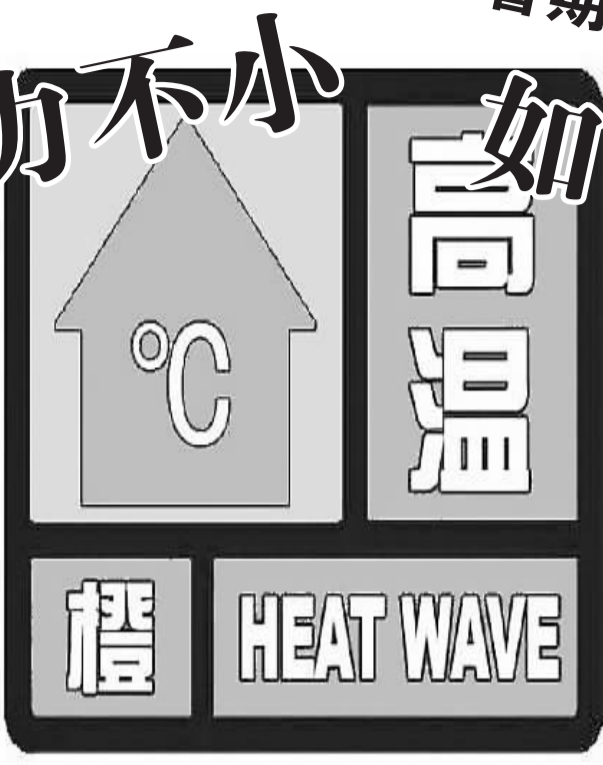
热射病虽然发病率不高,但严重的情况下可以致人死亡。热射病在急诊科并不少见,每年都会遇见几例,如果得不到及时救治,死亡率高达40%-50%;对于50岁以上患者,死亡率甚至会达到80%。

“冷血杀手”危害全身器官

“这天热死人了!”已经不再是嘴上说说的抱怨话,



杀伤力不小



暑期:

如何开展保“胃”战

赵 弋 鲁 韩

暑,热也,大暑,大热。大暑是夏季六个节气中的最后一个节气,也是一年中最热的节气。民间一直有“冬有三九、夏有三伏”之说。

大暑正值中伏前后,高温闷热,且常伴有雷雨。这种天气将会持续一个月左右,最易使人心气亏耗,更是脾胃疾病高发期。而这个时候只有保护好胃,才能平安度过这个长夏。

食欲不振如何打开胃口

说到夏季最常见的现象,莫过于厌食了。特别是在三伏天里,吃不下饭、睡不好觉、体重减轻、精神不好等症状尤为普遍。俗话说“民以食为天”,食欲是五脏功能好坏的重要标志。在中医看来,大暑时节最常见的胃口变差问题,多与脾胃受凉有关。

中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会委员兼秘书、中国中医科学院罗增刚教授解释说,脾主运化,胃主受纳,中医的脾胃其实泛指人体整个消化系统。夏天暑湿之气乘虚而入,导致人体消化系统功能减弱,其中一个表现就是食欲不振。所以,要改善夏天的厌食现象,首先应祛除脾胃的寒气。

如何祛除脾胃湿气,增强胃口呢?罗增刚建议,夏季可以多食用粥。作为日常食用米,有机大米含有人体必需的营养成分,可以提供人体所需的营养、热量,同时具有健脾、补中气、养阴生津、除烦止渴、固肠止泻等作用。而粥也被称为“世间第一补人之物”,常吃粥不但有利于开胃健脾,还能延年益寿。在大暑节气,典型的“度暑粥”可以选择绿豆百合粥、西瓜翠衣粥、薏米小豆粥,它们均具有补气消暑、健脾养胃的功效,可以帮助人们安度盛夏。

另外,夏天开胃还可以常食生姜。生姜不只是去除腥味的调味品,还是一味有较大医疗价值的中药材,除了杀菌外,还可祛寒。炒菜时放点姜丝,炖肉、煎鱼加姜片,做馅时加点姜末,还有做姜汤、姜粥,都是祛湿开胃的好方法。

贪吃食物小心腹泻伤胃

炎炎夏季,许多人贪恋冰饮、冰西瓜等生冷食物带来的舒爽口感,也喜欢晚上聚餐时来上几串烤肉、几瓶啤酒,畅聊开怀。殊不知,这种饮食习惯,很容易造成脾胃的负担,发生腹痛、腹泻等肠胃问题。据北京天坛医院消化血液内科住院医师孙秀静介绍,肠道门诊夜间接收的病人较白天更多。

对此,北京中医医院消化中心主任医师张声生表示:“人的脾胃功能应该有张有弛。”冰镇食物虽然爽口,能解一时暑热,但大量摄入却会伤胃。冰冷饮品或凉食会刺激胃肠道血管,使其骤然收缩,降低胃黏膜的保护能力,最终引起腹痛和腹泻。另外,冰冷的刺激还会影响胃肠道的蠕动,影响消化液的分泌等,引发一系列消化功能失调。他建议,晚上11点以后人的脾胃就应该“休息”了,白天晚上都不应让脾胃处于过度运化的状态,喝冰镇饮料、吃凉食一定要适可而止,既不能吃得太多也不宜吃得过快。

此外,夏季气温高,各种细菌生长繁殖很快,食物容易腐烂变质。一些路边摊、大排档、烧烤摊的食品保鲜工作通常做得不到位,特别是肉类和海鲜类,这些食物可能因为气温高而变得不清洁或不新鲜。如果吃了这些食物,很容易引起细菌性痢疾。

孙秀静介绍,此类由食物腐败引起的肠胃疾病来得突

然,患者可能出现上吐下泻、发高烧的情况。出现这种病情的老年朋友需要特别引起注意,及时到医院就诊,进行化验,做对症治疗。

另外,食物应充分加热后再食用,放置过久的食物不宜再吃。“夏季更加要注意饮食卫生,做好餐具、炊具的清洁。”孙秀静提醒道。

情绪乐观关乎肠胃健康

还有些人往往容易出现情绪不畅、气血逆乱和经络阻塞的情况。这种强烈的情绪变化可能会导致肠胃病的发生。

事实上,脾胃是感知我们情绪的脏器,就像一面“镜子”。人的情绪与脾胃之间存在十分密切的联系。中医认为,恼怒抑郁导致气郁肝肝,肝失条达,横逆犯胃,进而出现食欲减退、腹胀疼痛、腹泻或便秘交替等消化系统症状。

研究表明,胃及十二指肠溃疡与人的心理、情绪息息相关。大暑时节,天气炎热,人们更容易产生躁动的情绪,例如生气、焦虑。这种情绪下人们常会茶不思饭不想,而心情愉悦时又会食欲大增。前者容易使人肝气郁结,若长时间得不到治疗就会肝郁化火;后者则会加重脾胃负担,同样引起肠胃疾病。

孙秀静建议,夏季应该少思虑,尽量避免烦躁情绪。现代快节奏的生活里,越来越多的人由于来自工作、职场上的压力而变得饮食不规律、情绪不稳定、精神高度紧张。加上久坐不动、缺乏运动,长此以往很容易得肠胃疾病。因此预防和治疗肠胃病,一定要善待自己的情绪,保持豁达的处世态度,此外还要注意养成良好的生活习惯,周末进行适度运动,这样才有利于脾胃的保护。



健康互联网

强光容易诱发白内障

文 心

一项研究显示,每天多晒1小时太阳,一年中患白内障的危险将增加10%,户外工作者患白内障的危险是一般人的3倍。有关专家提醒,夏季强烈日照是白内障发生的诱因之一,因此,要特别注意防范。

在夏季,有些人受到阳光照射后,皮肤会起红斑出现小水泡,这些人的皮肤一般较白,对紫外线敏感,因此易被晒伤。眼科医生发现,在这些易被晒伤的人中有身体受到阳光照射后会产生氧自由基,这种物质可致

皮肤损伤。如果患者接触过多的阳光,眼部也会产生氧自由基,导致眼晶体代谢障碍,晶体透明度逐渐下降,出现晶体混浊,即形成白内障。这类对阳光照射敏感的人中,白内障发病率比普通人群可以高出30%至40%,发病年龄也可提前5至10年。

专家提醒,白内障的防范是需要长期关注的的事情,但在夏季应特别留意,因为过于强烈的紫外线照射是引发白内障的主因。



医药前沿

新型糖尿病药物上市

子 轩

武田(中国)投资有限公司近日宣布,用于2型糖尿病治疗的新药尼欣那(阿格列汀)已获得中国国家食品药品监督管理总局批准上市。

尼欣那是一种口服抑制剂,旨在延缓肠促胰素激素与葡萄糖依赖性胰岛素释放肽的失活。其结果是,活性肠促胰素数量增加,促使胰腺根据葡萄糖浓度分泌胰岛素,从而帮助控制血糖水平。武田

公司对此进行了大量临床研究,其中包括对全球1.3万名病患进行的临床对照试验。研究数据显示,尼欣那对2型糖尿病患者持续两年的治疗,低血糖事件明显减少,且与格列吡嗪相比,对体重无不良影响。

解放军总医院内分泌科主任医师潘长玉教授表示,尽管目前已有多种治疗药物,但患者的达标率仍不理想。尼欣那的上市,将为医生提供一个新治疗选择,从而帮助患者达到治疗目标。

健康资讯

“心”梦想公益项目启动

本报电(郑润凡)中国宋庆龄基金会·虹基金·心动中国项目组日前发起中国“心”梦想公益项目,社会爱心人士或者个人,可通过圆梦行动小组认领先心病患儿们的梦想火种,以“助梦天使”的身份,与先心病患儿现场互动,见证每个患儿梦想的实现。

据参与此次活动的上海远大心胸医院介绍,该活动首期将在上海召集100个拥有爱心天使的“助梦家庭”。

“健康快车”助患者圆梦



8岁的小妍妍患有先天性白内障,在“健康快车”中石化福建龙岩光明行活动中得到救治。在今年的“健康快车”回访活动中,治愈后的小妍妍说出了自己的愿望:去北京看看天安门,看看曾经帮助过自己的人。在志愿者的帮助下,小妍妍参观了北京旅游景点和清华、北大,并探访了“中华健康快车基金会”。图为中石化新闻发言人吕大鹏带小妍妍参观中石化总部。

樱 子 摄

医说新语

鼻炎可引起多种并发症

珏 晓



鼻炎可引起脑梗塞、突发心脏病等多种并发症,个别患者甚至会发生夜间猝死。在近日启动的全国鼻炎医疗慈善补贴项目会上,嘉怡济世(北京)中医鼻炎医学研究院院长高真理说,鼻炎是严重影响人们生活质量的顽症之一,因为鼻炎引发的鼻塞、打喷嚏、头痛、记忆力减退等,会给工作生活带来不便,但很多鼻炎患者对此并未予以足够重视。据世卫组织调查显示,全球鼻咽癌患者中,80%在中国,而90%的鼻咽癌患者都是由

于鼻恶化所致。我国的鼻炎患者有3亿人左右,并且以每年3%的速度递增,每年因鼻咽癌而致亡人数在20万以上。鼻炎以其发病率高、并发症多、难治愈等特点,已引起国际医学界的广泛关注。

高真理说,诱发鼻炎的原因包括气候变化、鼻子附近的器官病变、滥用药物、继发感染等,其中引起鼻炎高发率的主因是环境因素。他说,鼻炎久治不愈容易恶化为鼻咽癌,对鼻炎要早日选择合适的治疗方式治疗。

专家指出,鼻炎属于典型的“冬病”。在气温高、人体阳气充沛、气血畅通的夏季,人的体质状态比较好,更易接受外界治疗,药物吸收更好,这时治疗,不仅能缩短康复时间,而且治疗效果往往事半功倍。对病情比较严重、合并有其他并发症的患者,中医能更好地祛除病灶,修复鼻黏膜,提高免疫力,具有疗效好、疗程短、见效快、愈后彻底等优点。特别春秋季节,对有些鼻炎患者却是不舒服的季节,例如过敏性鼻炎患者,从春天开始,他们就会无休止的鼻塞、流鼻涕、打喷嚏。专家提醒,这一人群应尽早服药,可预防发作或减轻症状。

据介绍,嘉怡济世(北京)中医鼻炎医学研究院临床基地被定为“鼻炎医疗慈善补贴项目”全国唯一试点医疗机构,该院创新的中医归元通气疗法,可帮患者恢复组织功能。