

注意避暑 情绪平和 饮食有度 “夏日病”来袭,提防“情绪中暑”

■ 本报记者 马珂 通讯员 杨秋梅

肠胃造成伤害。

老人注意心脑血管疾病

每年夏季,老年人由于各组织器官的老化,生理功能下降,致使对外界气候变化的适应能力和抵御能力差,不少患心脑血管病的老年人会因暑热引发多种症状。

“高温天气下,人体皮下血液循环的血流量随之增加,比正常时高出3—4倍。在这种超常的血液循环下,老人的血压很容易升高,增加了发生脑中风的危险。当水分补充不足时,老人还容易因血容量不足和血黏度骤增诱发缺血性中风和心肌梗死。年老体弱或伴有高血压、冠心病、脑血管病、糖尿病等疾患的老年人,夏季是发病的高峰期。”李荣萍表示。

医生提醒,高温天气下,老年人应注意避暑,日常锻炼要得当,运动后要及时补充水分及盐分,防止烈日暴晒。日常生活中,正午时段尽量不要外出,饮食应注意清淡为主,多吃果蔬。

保持充足睡眠防“情绪中暑”

夏天持续的高温天气,容易使人变得心烦气躁、情绪低落、食欲不振、思维

紊乱、行为异常等,引发“情绪中暑”。

“情绪中暑”的具体表现是健忘粗心、精神恍惚,情绪波动,烦躁不安、肝火旺盛。很多人会因为一件微不足道的小事大发雷霆,引发不必要的事端。医生建议,日常生活中,可以从以下方面调整情绪:



炎夏预防暑湿型感冒

家中可多备藿香正气水和风油精

■ 本报记者 王培琳 通讯员 付伟华

近段时间,海南气温一直居高不下,各大医院里因感冒就诊的病人明显增多。记者了解到,众多感冒就医者多为暑湿型感冒。相对于冬春季节的伤风感冒,这种感冒更不易康复。

海南地区湿气较重,夏天发作的热感冒如果夹杂湿气,就容易形成暑湿感冒。湿气越重的地方,人体越容易感染外邪而生病。暑湿感冒与一般感冒不尽相同,主要临床症状是每日午后热度明显增高,出汗后热度仍然不减,头昏脑胀,身重倦怠,心烦口干,胸闷欲呕,舌苔黄腻,尿量少且呈黄色。

“不少人会把中暑与暑湿感冒混为一谈,但是暑湿感冒与中暑不能划等号。一般情况下,脾胃不好的人更容易患暑湿型感冒。”海南医学院附属医院中医科副主任医师袁勇说,暑湿感冒会出现发热、鼻塞、流涕等明显的感冒症状;中暑虽有发热症状,但无其他感冒症状,这就是两者的根本区别。而暑湿感冒和中暑都有暑中夹湿的现象,都会出现相同的胃肠道症状,如腹胀、腹泻、食欲不振等。

很多类型的感冒多以发汗治疗为主,汗一出,热即退。西医的很多感冒药都有发汗退热的功能,比如泰诺林、感冒灵、速效感冒冲剂等;中医的辛温解表药、姜汤等,也是利用辛温发汗的原理治疗感冒。值得注意的是,治疗暑湿型感冒,不能用上述药物,否则会使病情加重。

暑湿感冒的治疗应以清暑祛湿解

表为主,使用中药香薷饮作为治疗基本方剂。但是,香薷饮没有成药可以购买,一旦患上了暑湿感冒,最好到正规医院接受治疗。

袁勇建议,日常生活中,预防和调理暑湿型感冒要注重以下几个方面:

第一,暑湿感冒最主要治疗方式是祛湿,可多食用薏米、淮山等祛湿中草药物进行食疗。

第二,暑湿感冒的预防调理过程中,千万不要吃滋补药物、油腻食品和生冷饮料,以免助湿,加重病情。要多喝温开水,温开水的服用应以每次少量、每天多次为佳。

第三,不要误以为暑湿感冒是所谓的“内火”太大,不加辨证地大量服用苦寒的“清热药”,以免引邪入里,使全身

症状加剧,适得其反。

第四,要多食用酸梅汤等酸甘食物。俗话说,春夏养阳,秋冬养阴,酷暑季节虽天气热,但实际物极必反,酷暑之至,阴气已悄然袭来,此时人们往往因阴虚而生病。中医有一种治病方法就叫“酸甘化阴”,酸梅汤、酸酸甜甜正好可以补阴,调理身体。

第五,家中应多备藿香正气水和风油精。藿香正气水是一类临床常用的中成药,有解表化湿,理气和中之功效。外用风油精有疏风解表之效,可以缓解暑湿感冒的不适症状。

医生提醒,还是要加强身体锻炼,促进身体机能的加强,增强身体脾胃的活动能力,不为暑湿型感冒的发生创造条件。



拜尔口腔提醒:

酷暑当下,谨防口腔疾病

牙髓健康。

海南拜尔口腔医生说,每到夏季牙病就诊量要比往常多一倍,其中急性牙髓炎和牙周炎发生的人数较多,而引起急性牙周炎发生的主要原因是夏季人们易感到烦躁、工作压力大、易上火、晚上睡不着觉、休息不好等。

此外,过量吃冷饮、喝啤酒对于本身就患有龋病等口腔疾病的人来说,也容易诱发急性牙髓炎或者加重一些口腔疾病。

海南拜尔口腔医生提醒,夏季不贪凉是保护口腔的关键。预防口腔疾病,要注意多吃营养丰富、气味清淡的食品,忌吃油腻、煎炸及热性的食物,保持充足睡眠,心情舒畅,坚持锻炼,增强体质,重视口腔卫生保健。定期到正规的口腔专科医院做口腔检查,发现口腔疾病要趁早医治,以免错过最佳的治疗时间。

(晓琢 林宇)

海南省安宁医院精神卫生防治宣传窗口

长期吸食精神活性物质害处多 拒绝毒品,减少精神障碍发生

目前,联合国毒品和犯罪问题办事处(UNODC)已监测到的新精神活性物质达251种,超过国际禁毒公约管制物质的数量234种。根据结构特征和作用药理,UNODC将新精神活性物质分为合成大麻素类、卡西酮类、苯乙胺类、哌嗪类、植物类、氯胺酮和其他7大类。

以上类别中,合成大麻素类和卡西酮类包含的物质数量最多,其滥用也最为严重。合成大麻素类主要是模拟天然大麻对人体的作用,其成瘾性和戒断症状也与天然大麻类似,长期吸食会导致心血管系统疾病及精神错乱,同时也存在致死的风险。卡西酮类物质主要是卡西酮的衍生物,具有兴奋和致幻作用,过量或长期吸食会引起严重的大脑损伤,目前该类物质导致精神错乱、自残及暴力攻击他人的案例已有很多。

尽管由于新精神活性物质泛滥的

时间尚短,其成瘾性和长期健康损害还不明确,但近年来它们对社会的危害已逐步显现,主要体现在以下几个方面:

(一)导致吸食者精神错乱,诱发恶性暴力案件。卡西酮类、苯乙胺类以及色胺类物质均有致幻作用,大量吸食后可能引起偏执、焦虑、恐慌、被害妄想等反应,甚至导致吸食者精神错乱,进而自残或暴力攻击他人。

日本研究发现,滥用新精神活性物质所导致的暴力犯罪案件数量是滥用管制毒品导致案件数量的7倍。芬兰对严重交通肇事者抽样分析发现,滥用新精神活性物质的比例达到7.7%,仅次于苯丙胺类物质和丁丙诺非,证明该类物质也正成为交通事故的诱因之一。

(二)损害吸食者健康,诱发各类疾病甚至死亡。吸食新精神活性物质常见心动加速、血压升高、肝肾功能衰竭等急性中毒症状,甚至引发抽搐、休

克、脑中风死亡。各国报道的滥用新精神物质导致死亡的案例数量正逐年上升。

医生建议,日常生活中,拒绝毒品要做到以下几点:

(1)接受毒品基本知识和禁毒法律知识的教育,了解毒品的危害,懂得“吸一口,掉入虎口”的道理;

(2)树立正确的人生观,不盲目追求享受,寻求刺激,赶时髦;

(3)不听信毒品能治病,毒品能解脱烦恼和痛苦,毒品能给人带来快乐等花言巧语;

(4)不结交贩毒吸毒的人,如发现亲朋好友中有吸、贩毒行为的人,一要劝阻,二要远离,三要报告公安机关。

咨询医师:海南省安宁医院

副主任医师、

五科主任陈川柏

电话:66988641

(马珂 黄胜)

女性爱憋尿 易憋出不孕症

由于女性腹腔内器官结构比较复杂,经常憋尿会使女性的泌尿系统比男性更容易遭受病菌侵袭,女性长期憋尿严重的甚至会导致不孕不育。

大多数女性都有憋尿的经历,因为工作、学习等原因,有了“尿意”不及时的排尿,排尿不仅不能排出身体内的代谢产物,而且对泌尿系统也有自净作用。不及时排尿会使女性内生殖器官与膀胱“同居”于盆腔内,关系“紧密”,子宫位于膀胱后面。憋尿使膀胱充盈,充盈的膀胱便会压迫子宫,使子宫向后弯曲。

若长此以往,子宫后倾则难以复位,当膀胱严重压迫子宫达到一定的点的时候会阻碍经血的流出,轻者可能导致痛经,严重的还可能导致腰骶骨疼痛、性交痛,更甚者会出现不孕。

女性朋友每次外出前,最好先排一次尿,无论是工作、学习还是开会期间,要尽量选择一个“中场休息”时间,让自己“方便”一下。憋尿后,应尽快将尿液排空,另外,最好的方法就是再补充大量的水分,强迫自己多几次小便,这对膀胱来说有冲洗的作用,可以避免膀胱内细菌的增生。

(宗文)

自制瘦身粥美味又健康

夏季人们容易积食,这时喝一些瘦身粥,排毒清肠胃,将身体内的垃圾清掉,有助减肥。

1.玉米面红薯粥

材料:玉米面、红薯

做法:取玉米面100克用凉水搅拌成糊状;红薯洗净去皮切碎,将锅中的水烧开,放入调好的玉米面,然后再将切好的红薯一起放进水中,需要不停搅动以防止玉米面黏在锅底。煮的时候最好选用文火,中间可以稍微加入冷水。

功效:玉米面含不饱和脂肪酸等营养物质,红薯又有饱腹和助排便的效果。

2.山芋粥

材料:山芋、粳米

做法:将粳米洗净,再将山芋洗净去皮,切成小丁备用;将粳米放入煮沸的水中,待米粒涨满后,倒入山芋丁,稍煮片刻即成。

3.红豆绿豆瘦身粥

材料:红豆100克、绿豆100克、山楂30克、大枣10枚

做法:红豆和绿豆先浸泡半个小时,然后往锅中放水,将所有材料共放在锅中,煮到豆烂即可。

功效:红豆、绿豆都是排毒圣品,并且有高纤维低脂肪的特点。山楂健脾开胃,消食减肥。红枣调和胃气补血润燥。将所有材料熬成粥,有助于各种单品的功效最大限度的发挥。



极拳等,但要注意及时补充水分,防止出汗过多导致血黏度升高,引发疾病。

夏季由于温度高、湿度大、白昼时间长,人体易出汗,食欲减退、活动减少等情况,不少人夏季体重都有所下降。有些人还会出现消化功能减退的症状。暑邪耗气伤津,有些人希望通过进补的方式来养生。但是,医生表示,过度进补容易引起消化不良、肠胃不畅,甚至会引起上火。重视日常调养更为重要。

医生建议,夏季饮食调养以清心防暑、滋阴生津为主。

小暑时节防病为先
饮食调养以清心防暑、滋阴生津为主

■ 本报记者 侯赛

小暑节气后,天气炎热,人们易感到心烦意乱、困倦乏力。海南省中医院保健科专家符光雄提醒大家,此时的养生保健应以日常生活调养为主,切勿盲目进补。

小暑养生首先要防中暑,体质者或中老年人应尽量避免正午户外活动,如果不得不从事户外活动则应注意做好防晒降温工作。此外,炎热天气也易引发心力衰竭,所以有心脏病史的患者要提高警惕。

小暑时节还是红眼病、消化道疾病的多发期。所以对用眼较多的学生和白领来说,更要注意用眼卫生、避免感染。在饮食上注意营养均衡,不要暴饮暴食、贪多饮冷。因为饮食过机会引起摄食不足、营养缺乏,导致气血不足及形体倦怠消瘦、正气虚弱,使抵抗力降低,进而引发其他病症;饮食过饱则会使脾胃的消化、吸收功能受损,导致饮食不畅、腹胀、厌食、吐泻等食伤脾胃之症。

俗话说,“冬练三九,夏练三伏”。但是,医生提醒,“夏练三伏”这种锻炼方法对普通人不适宜,特别是年老体弱者适应不同环境的能力较差,强行在三伏天进行锻炼,反会弄巧成拙,引发中暑。

人们也不能因为夏天怕热、怕出汗就躲在空调屋里不出门。平时,还是应选择在较凉爽的早晚时段,走出家门做些适当运动。如散步、慢跑、游泳、练太极拳等,但要注意及时补充水分,防止出汗过多导致血黏度升高,引发疾病。

夏季由于温度高、湿度大、白昼时间长,人体易出汗,食欲减退、活动减少等情况,不少人夏季体重都有所下降。有些人还会出现消化功能减退的症状。暑邪耗气伤津,有些人希望通过进补的方式来养生。但是,医生表示,过度进补容易引起消化不良、肠胃不畅,甚至会引起上火。重视日常调养更为重要。

医生建议,夏季饮食调养以清心防暑、滋阴生津为主。绿豆有健脾的功效,可以适当喝些绿豆粥祛湿健脾。中医理论认为,绿豆煮汤有消暑益气、清热解毒等食疗功效,对于轻度中暑、头昏头痛、胸闷气短、无汗烦热等症状具有较好的治疗作用。此外,应适当多吃些新鲜蔬果。

夏天老出汗 多吃点“酸”

夏天,湿热的温度让很多人出汗的频率越来越高。疾病导致的出汗过多要及时就诊,如果是处于亚健康状态或者体质原因导致容易出汗的人,可以借助一些方法缓解。

出汗是人的正常生理功能,也是维持体温恒定的一个重要环节。但在白天不活动或轻微活动的情况下,出汗不止,可能是身体虚弱的表现。如果睡着出汗,醒来汗止,就是老百姓常说的“盗汗”。这些人常有手脚心热、心烦、面部红热、口咽干燥等特点。

对于既没有疾病也不是亚健康和体质原因导致的大汗淋漓,该如何处理?

腋下经常出汗的人,要注意夏季少穿长袖衣服。长袖衣服会增加出汗量,加速细菌分解汗液,使得汗臭味无法散开。每天洗澡保持腋下干净,接触的衣物也应每天清洗。

脚汗比较多的人,最好穿透气好的运动鞋或质量好的真皮皮鞋,袜子宜穿纯棉的,鞋和袜子最好一天换一次。足部过分受压可加剧流汗,要确保鞋子大小适中,多让双脚得到休息。平时应经常更换袜子以保持双足干爽。最好每天至少用肥皂洗脚一次,或用温热水、淡盐水泡脚10~15分钟,降低足部附着的菌落量。

其他部位出汗的人,要注意适当吃酸味食物,如番茄、柠檬、草莓、葡萄、山楂、芒果、猕猴桃之类,它们可预防流汗过多而耗气伤阴,又能生津止渴,健胃消食。

(桑文)

手指麻木疼痛 可能是腕管综合征作怪

腕管综合征是周围神经卡压综合征中最为常见的一种,许多人将腕管综合征称之为“鼠标手”。专家指出,一些需要大量活动双手的职业人群,如牙科医生、记者、装配工、运动员等,都是腕管综合征的易感人群。

那么,腕管综合征的危险因素有哪些?

1.手部受力强度

腕部持续受力或者过度用力是CTS发生的重要危险因素。一项研究通过对400名工人的横断面调查显示,手部受力强度大于1KG和CTS密切相关。同时用力抓握会增加CTS发生的风险。

2.反复操作

反复操作会使腕部的肌腱产生过多的关节滑液,会影响腕部软组织结构,由此增加了正中神经的压力。

3.不正确的腕部姿势

计算机使用者经常长时间手腕悬空、高速、单一和重复敲击键盘,肢体处于强迫姿态,很容易出现CTS。资料显示,美国的CTS患者已超过800万;在工作性上肢损伤中,CTS对职业计算机操作者的影晌最大。

(宗合)



海南拜尔口腔医院 特约

24小时咨询热线: 66556933