

夏季消暑莫贪凉 不伤于暑伤于寒

■ 本报记者 侯赛

夏日酷热难耐，很多人喜欢空调电扇24小时上阵、冷饮冰棍不离手……正在享受清凉的你，可能没有意识到，贪凉可能引发各种疾病。海南日报记者就此采访了相关专科医生。

**吹空调
空调房待太久，「空调病」找上门**

夏天不开空调，热得中暑不划算，可要是空调温度调得太低也不行，容易着凉感冒，甚至可能会有生命危险。近日，一则新闻报道称，有人就因空调吹太久，住进了ICU。

今年36岁的宋先生每天都泡在空调房里，一不小心着凉了，以为是普通感冒，谁知吃药也不见好转，还出现胸闷无力，四肢瘫软的情况，最终被确诊为暴发性心肌炎。

海南省人民医院急诊科医生王琳介绍，暴发性心肌炎往往是由病毒感染之后诱发的。该疾病的起因往往是上呼吸道感染，比如感冒、腹泻，病毒感染之后，病毒侵犯到了心肌并引起心肌炎。这种疾病严重者可病情进展迅速，病死率较高。

王琳提醒，如出现发热、咳嗽、腹泻等症状，尤其伴有胸闷、胸痛等情况时，务必重视。值得关注的是，暴发性心肌炎往往会上年轻。大部分年轻人对自己身体的关注度不够，而暴发性心肌炎的发生本身有一部分原因是免疫系统出了问题，病毒侵犯心脏以后，人体免疫系统有很强的自我防卫能力，然后在防卫的过程中有时候会出现心肌损伤。

由于天气越来越热，连日来，到医院就诊的“空调病”患者也越来越多。王琳介绍，“空调病”并不是一种严格意义上的疾病，它是一种因在密闭环境中空调开启时间过长、新鲜空气少，导致出现一系列身体不适症状的疾病总称。

“空调病”常见的症状有咽喉干燥、咳嗽、胸闷、疲劳、头疼、关节酸痛、眼睛干涩等。因为所处密闭环境时间过长，空气中的含氧量下降，病原体滋生，有害气体浓度也相应上升。不过，出现这些症状后，也不必过分紧张，往往外出呼吸一些新鲜空气，就会有所缓解，症状较为严重的也可以向医生寻求帮助，对症治疗。

● 定期清洗空调

根据中国家用电器商业协会发布的《智能自清洁空调行业白皮书》，有超过30%的用户从不清洗空调。空调隔尘网上的灰尘过多会影响空调风风扇运转，增大耗电量。要保持空调出气管畅通，可每2~3周清洗一次空调过滤网，这样制冷效果好也省电。

● 注意保湿

可以适当饮水补充水分，也可以在空调出风口下方放置一盆水来改善湿度，房间内湿度控制在40%~60%为宜。

● 温度不宜设置太低，定时开窗通风

室内外温差过大容易造成人体不适而且耗电，一般较适宜温度为26℃~28℃，建议2小时~3小时左右开一次窗。

● 避免直吹身体

尤其是头面部、膝盖、小腹、腰部等对温度比较敏感的部位。

● 风向朝上更制冷

一般来说冷空气向下走。最好把空调风向朝上，让冷空气由上而下循环。

● 闷热天气要开除湿

碰到天气闷热难受，要善用“除湿”功能，让室内湿度降下来。

● 空调和风扇搭配

风扇可以加大房间空气对流，实现室内空气温度均衡，皮肤也会感觉更加清凉。

(侯赛 编)

空调怎样使用健康又省电？



**游泳
运动过快过量，小心「游泳肩」**

暑期来临，天气炎热，很多人选择游泳作为假期的运动首选。医生提醒，科学游泳可以减肥燃脂，提升心肺功能。然而，如果游泳用力过猛，速度过快，也会引发肩关节撞击综合征。

海南省人民医院运动医学科主任王广积介绍，游泳是使用肩关节频率高的运动，肩关节撞击综合征又称“游泳肩”，主要是由于游泳时肩关节频繁活动，导致肩峰与肱骨大结节撞击，诱发肩部疼痛和肩关节肌腱损伤。

王广积说，“游泳肩”的临床症状主要是肩关节疼痛，包括静息痛、运动痛、夜间痛以及活动障碍等。具体来说，患者急性损伤时表现为肩部剧痛，肩部的外展能力减退；患者发生慢性损伤时，肩部隐隐作痛，肩部外展时疼痛，活动受限。

“进行自由泳、蝶泳的人群更容易患上‘游泳肩’，因为肩关节频繁举过头顶的动作容易造成肩关节局部损伤。还有一些游泳爱好者动作不规范或运动时间过长，缺乏足够的热身，让肩膀处于过度运动状态。”王广积提醒，游泳前要充分进行准备活动，做好热身准备，可以适当进行肩部放松、屈膝、下蹲活动；游泳时，注意保持正确姿势，身体放松，动作舒展，手脚动作配合协调到位，游泳速度均衡，不宜过快、过猛。要合理控制游泳时间，每次游泳时长以不超过1小时为宜。

除了游泳过度引起的“游泳肩”，还要谨防“泳池病”。王广积介绍，“泳池病”并不是一种病，而是一类由游泳池不卫生引发的疾病统称。虽然泳池有卫生标准和消毒策略，但若游泳者携带病菌或不注意个人卫生，池水有被污染的可能。常见的“泳池病”有红眼病、咽结膜热、妇科疾病、各种皮肤病以及中耳炎等。远离这些疾病，我们应该选择有公共场所卫生许可证的游泳场所，下水前观察池水是否清澈见底，游泳前后认真清洁身体等。

“拿了一瓶冰水喝完后觉得还不解渴，然后又吃了个冰淇淋，吃完后，后脑勺好痛好痛……”近日，喝完冰饮又吃雪糕的杨女士，因为头痛得厉害来到医院门诊，医生诊断，这是得了“脑结冰”。“脑结冰”说的就是大量食用冰淇淋之后引发的头部神经疼痛的情况。

“天气比较炎热时，我们的脑部血管是相对扩张的，大量进食冰冷刺激的食物会引起血管收缩，这个时候，人会感觉额头中部或太阳穴附近非常疼痛，有的人甚至会恶心呕吐，疼痛会持续几十秒钟甚至更长时间。”王琳说，一般情况下，有两种原因可能会导致“脑结冰”：一是患者本身有偏头痛的病史，神经突然遇冷，受到刺激诱发血管痉挛；二是冷饮刺激到下腰部肌肉神经，并传导到脑部中枢神经，从而引发头痛、晕眩等症状。

王琳表示，运动后冷水洗头也可引起该类头痛。疼痛通常发生于额中部区域，有时在单侧的颞部或眶后区域，主要表现为刺痛感，也有人表现为胀痛或跳痛，这与冷刺激的持续时间有关。这种疼痛来得快，去得也快，大多在发作后20秒至40秒左右会消退。

“夏日也不是不可以吃冷饮，但要选择合适的时间。”王琳说，在中午12点到3点，人体阳气会比较旺盛，这个时候可以进适量的冷饮。“吃冷饮的时候可以先小口进食，让它在我们的口腔中停留几秒，使它接近我们人体的温度再吞咽，这样的话就可以避免损伤肠胃。”

此外，当运动到大汗淋漓的时候，也不建议吃冷饮，如果在吃冷饮的时候觉得头痛不适，可以轻轻按头部，一般几分钟或者十几分钟之后，症状就会减轻，如果出现持续恶心、头痛、呕吐等症状，就要及时就医。

小中风 大麻烦

■ 本报记者 徐珊珊 通讯员 全锦子

很多人都知道，冬季天气冷，气温低，容易导致血管收缩，血压升高，是中风的高发时节。但是时下气温持续保持高位状态，门诊中，小中风的患者数量却明显增多。这是什么原因呢？海南日报记者就此采访了海口市人民医院神经内科主任医师杨国帅。

据介绍，小中风又叫短暂性脑缺血，小中风的发作比较迅速，患者会突然出现头晕、肢体乏力或者行走不稳等情况，甚至还会出现暂时的记忆丧失。每年的6月~8月份是中风的高发期，这一时期发生小中风的风险较平时高，并且气温越高，危险性越大。

“往往来说，患者都是出现晕厥的情况前来就诊的。通过影像诊断发现存在中风的征兆。”杨国帅说，脑小血管病变是小中风的根本病因，相对大血管而言，脑小血管病变越来越受到人们的重视。

杨国帅说，脑小血管病约占缺血性卒中的20%~30%，小中风也可导致认知功能损害甚至痴呆。

夏季由于天气炎热，许多人的睡眠时间会比冬天少，也有的是因为天气热睡不好，尤其是南方天气炎热，很多人喜欢吃夜宵、熬夜。当休息不好时，如果这个人本身有高血压，就很容易引起血压的波动，血管状况也容易出现变化。这些因素都容易诱发小中风。

另外，高温天气，很多家庭都会开空调，有时温度会调得很低，这样就会造成室内外温差很大，甚至一个家庭里不同房间的温差都很大。当人在不同温度的区域出入时，这种忽冷忽热会让血管忽而收缩忽而扩张，也容易诱发小中风。

小中风通常临床症状轻微，容易被患者、家属甚至医生忽视。由于没有严重的后果发生，在防治上往往不被重视。近年来，大量研究均证实小中风虽然症状“小”，但其危害性“大”。小中风是大中风的预警，要学会识别，预防大中风。

杨国帅提醒，天气炎热时，若忽然出现轻微或一过性的头痛、头晕、昏厥、半身麻木、肢体无力、视力模糊等中风预兆，要提高警惕，及时就医。

预防夏日中风的措施

1

合理补充水分，不渴也要常喝水。脱水导致的血液黏稠是形成中风的重要诱因，因为脱水导致血容量减少，血液黏稠容易形成血栓。每天的饮水量应保持在1000毫升以上为宜。

2

合理饮食，三餐清淡，不要让肠胃和大脑争血流。

3

合理用药，管理好基础疾病。特别对有高血压、高血脂、肥胖、心脏病或有过小中风的老年人，气温升至33℃以上时，便应采取防暑措施，并规律服用抗血小板或抗凝、降脂、降血糖、降血压等药物，这样才能安全度夏，把中风危险减至最小。

H 门诊连线

药物如何「避暑」？

■ 本报记者 侯赛 通讯员 冯琼

持续高温下，为防止食物变质，蔬果被放进冰箱，那么，药品需要“避暑”吗？答案是：需要！要知道，高温、强光、潮湿非常容易导致药物的变质、药效损失，甚至产生有毒物质，所以在炎炎夏日，有必要给药品降温、祛湿、防晒。来听听海南省人民医院药学部医生洪绵慧给药物避暑支招。

哪些药品需放入冰箱“避暑”？

2020年版《中国药典》中规定的冷处是指贮藏处温度符合2℃~10℃的贮存运输条件，需要特别说明，生物制品的贮藏更为严格。《中国药典》2020年版在生物制品分包装及贮运管理章节中规定：除另有规定外，生物制品贮藏温度应为2℃~8℃。

肽类激素：如胰岛素、生长激素等；细胞因子：如干扰素、白细胞介素等；血浆蛋白类：如免疫球蛋白等；单克隆抗体：如贝伐珠单抗注射液等；活菌类药物：双歧杆菌三联活菌胶囊、阴道用乳杆菌活菌胶囊等。

胰岛素“避暑”最全攻略

1. 对于最常见的胰岛素类药物，开封前需日常保存在冰箱冷藏室中(2℃~8℃，勿接近冰箱冷冻室)；

2. 胰岛素开封后需室温(不超过30℃)保存，可存放4周(有些为6周)。

3. 开封后如果存放冰箱冷藏，药液温度太低会影响吸收和增加注射部位疼痛感，同时胰岛素为小分子蛋白质，反复冷热交替会影响胰岛素的稳定性。

4. 如果室温超过30℃，还是应冰箱贮存，并且在每次注射前恢复至室温或者在手掌之间滚动数次使其回暖后再进行注射。

5. 乘坐交通工具时应随身携带，不可托运，同时要避免剧烈震动，不可将胰岛素暴露于阳光下。

哪些药品不宜“避暑”？

1. 乳膏剂：保存温度过低可引起“水油分离”，影响乳膏的外观性状与药效(说明书要求冷藏除外)；

2. 糖浆类：如止咳糖浆和感冒糖浆等，温度过低会使糖分及药物析出，影响疗效；

3. 气雾剂和喷雾剂：如沙丁胺醇气雾剂、布地奈德鼻喷剂等不宜低温保存，否则易发生喷药不畅、药雾不均匀等；

4. 开封的片剂、胶囊剂及散剂：容易吸潮。

药物引发的光敏反应不容忽视

药物的光敏反应指的是患者在服用药物或者局部外用某些药物之后，暴露于日光下所产生的不良反应。主要表现为皮肤出现瘙痒、灼痛、红斑，严重者出现水肿、水疱、甚至溃烂。

常见的容易引起光敏反应的药物主要有：喹诺酮类抗菌药如诺氟沙星、氧氟沙星等；四环素类抗菌药如金霉素、多西环素等；磺胺类药物如复方新诺明、甲氧苄啶等；噻嗪类利尿药如氢氯噻嗪及其复合制剂(厄贝沙坦氢氯噻嗪)等；其他如抗肿瘤药甲氨蝶呤、长春新碱、抗真菌药伏立康唑；某些药物如连翘、马齿苋等，也会引起光敏反应。

医生建议，患者在用药前要仔细阅读药品说明书，对说明书中提及光敏性药物，使用时需特别注意，在使用这些药物时及停药后5天之内，尽量避免过度暴露于阳光下，并做好皮肤的防护。一旦出现光敏反应，需要立即停药，并及时就医。

此外，天气炎热，许多患者喜欢喝茶及冰冻饮料，并用茶水或者饮料送服药物，其实这是不合适的。茶水和饮料中的鞣酸和某些食品添加剂可能会改变某些药物的疗效，甚至造成药物中毒。建议患者在服药时用白开水送服。

制图
文字
侯赛
制图
许丽