

# 三伏天,不好过,医生有话对咱说

□记者 杨文静 通讯员 许文军 杨触灵/文 张光辉/图

时至三伏天,热、闷、潮……横竖叫人不舒服。从7月19日初伏开始,到8月17日末伏结束,今年的伏天咱们如何挺过去?三伏天有没有可利用的价值?近日,记者先后到河科大一附院和涧西区珠江路社区卫生服务中心,采访了6位医生,来看他们是怎么说的。

## A 中暑

一到高温天气,最常见的病就是中暑。中暑的原因有很多,受阳光直接暴晒,处于高温、闷热且通风条件差的室内,在人群拥挤的闷热环境中。

**症状:**头晕、恶心、呕吐、心慌、出汗、发热、乏力、皮肤灼热、腹泻、胸闷、烦躁不安,严重者会有昏厥、痉挛等症状。

**高危人群:**高温作业者、老人、儿童、孕产妇、心血管病患者、糖尿病患者等。

**预防:**一般人应注意出行躲避烈日,别等渴了才喝水,多吃水果蔬菜,保持充足睡眠,谨防情绪中暑。户外或工厂里的高温作业者、小饭店里的厨师、在室外上体育课的学生等人群,应做好防暑准备,并隔一段时间到阴凉通风处休息。心脑血管疾病患者、糖尿病患者、平时体质弱的人以及颈椎有问题、脑供血不足的人,应避免到易使人中暑的环境去。产妇“坐

月子”期间也应注意室内通风,太热时可开空调,注意风不对着人吹即可。婴幼儿不宜捂得太严,穿肚兜或一层薄衣,睡觉时身上搭一层毛巾被即可。

**防暑药物:**有中暑症状,可以吃人丹,或在太阳穴处抹清凉油,也可将风油精滴几滴水里喝。因中暑而上吐下泻的人,服用藿香正气软胶囊效果不错。

**救治:**中暑症状如果不是很严重,应立即到阴凉处休息;同时补充水分,小口慢饮,以防加重心脏负担;解开领口扣子、领带、皮带等,保持身体周围通风,有条件者可用湿毛巾擦一擦手脚心、腋下、腿窝,帮助身体散热;在经过一段时间休息后,若症状没有减轻,应及时就医。如发现他人中暑昏迷,除进行上述救治外,还应立即拨打120。尤其是本身患有疾病的中暑者,一定要尽快去医院接受救治。

## B 腹泻

夏天气温高、湿度大,食物易腐败变质,再加上不少人贪食直接从冰箱取出的冷饮、水果、饭菜等,夏季成了急性肠胃炎发作的高峰期。

**症状:**恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等,严重者甚至会脱水、电解质紊乱和休克。

**预防:**预防夏季腹泻,关键是要防止“病从口入”——注意环境卫生、手的卫生,最重要的就是饮食卫生。水要烧开,食物要熟透,从冰箱里拿出来的食物一定要热透,生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用的方法都不可取。外面买

回来的凉菜,隔夜后就不要吃了。

**救治:**一旦出现腹泻、呕吐等症状,应及时到医院或社区卫生服务站就诊。患者应多喝水,尤其要喝一些淡盐水;人体一旦脱水,很可能引发肾功能衰竭。

有人拉肚子就不吃饭,以为这样可以减轻肠道负担。实际上,这是不科学的。腹泻时,人急需补充营养,可以吃一些稀、软、易消化的食物,注意避免食用带油的食物。

糖尿病患者腹泻后,要及时监测血糖,调整服药剂量,否则很容易引起糖尿病并发症,严重者会发生酸中毒,危及生命。



市中心医院理疗科医务人员正采用穴位敷贴的方式,为市民进行冬病夏治。

## C 面瘫

人在睡眠时,全身的肌肉和毛孔都处于“放松”状态。如果夜间使用风扇和空调时,让风长时间直接冲着自己吹,或者空调温度过低,可导致人体体表微循环受到寒冷刺激的干扰,局部营养

神经的血管发生痉挛,进而引发面神经炎,即面瘫。这是一种常见病、多发病,不受年龄限制。

**症状:**一般症状为口歪眼斜,患者面部往往连最基本的抬眉、闭眼、鼓腮、努嘴等动作都无法

完成。  
**救治:**面瘫治疗短则一周,长则半年,不光影响工作生活,嘴歪眼斜的外貌也让人十分尴尬。如果出现这样的症状,要赶紧就医,避免留下后遗症。

## D 饮食太“清淡”

夏季人体营养消耗大,代谢机能旺盛,加上人在夏季睡眠质量差,就更需要加强营养。如果这时候一味走“清淡路线”,就会导致人的体质下降,体重减轻,乏力,抗高温和疾病的能力下降,工作和学习效率降低。

**建议:**均衡饮食,在保证每天能量摄入的同时,要供给充足的蛋白质和适量的脂肪,多吃蔬果多喝水,不吃过多的油腻食物。

天热人消耗能量大,主食是人体最重要的能量来源。因此,虽然夏季要多吃水果蔬菜,但是每顿饭要保证有主食,尤其是早餐。每天要保证300克主食,250克奶,一个鸡蛋,50克~100克瘦肉或鱼,适量的豆制品和蔬菜,尽量做到饮食多样化。鸡蛋最佳的做法是水煮3到5分钟——煮时间长了不好吸收,尤其是街上卖的茶叶蛋,长时间加热,好吃难消化。

女同胞们切不可为了减肥而不顾健康,应保持饮食均衡。对于体力消耗大、出汗多的人群,可以适当补充一些淡盐水,以补充流失的钠。人体每日所需6克盐,刚好可以装满一个矿泉水瓶盖,夏季可以稍微多补充一点儿。

总之,夏季饮食主要应控制总热量的摄入,少吃动物脂肪和甜食,但是必须的营养素一定要跟上。

## E 利用三伏天“冬病夏治”

《黄帝内经》中有“春夏养阳”的说法。由于夏季阳气旺盛,人体内的阳气也达到高峰,尤其是三伏天。这时选择穴位敷贴,药物最容易由皮肤渗入穴位经络,直达病处,所以在夏季治疗“冬病”,往往可以达到最好的效果。

**适应症:**“冬病”就是冬天易发的病,发病人多为虚寒体质,通常表现为手脚冰凉、畏寒喜暖、怕风怕冷、神倦易困等,中医叫阳气

不足。冬病夏治效果最为理想的是呼吸系统疾病,比如慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等,也适用于平时易感冒或冬季反复感冒的虚寒体质人群。

**治疗时机:**冬病夏治的时间为三伏天,每一伏敷贴一次,三伏为一个疗程。传统中医认为效果最好的是每一伏的头一天敷贴,不过经临床观察,只要在三伏之内治疗,效果都差不多。

**禁忌:**贴敷药物期间,应减少运动,避免出汗,尽量避免电扇、空调直吹,避免海鲜、辛辣、羊肉、烟酒及寒凉食物,另外还要注意别让药膏弄脏衣物。

(本文得到河科大一附院门诊主任医师年桂芝、神经内科医生杜敬琴、急诊科医生魏玉玲、产科主任医师薛秀珍、营养医师邵永春以及涧西区珠江路社区卫生服务中心副主任医师赵建功等的支持。)

# 洛阳网 — 洛阳人的网上家园

## www.lyd.com.cn

- 洛阳市访问量最大、影响力最大的综合性地方门户网站,与《洛阳日报》、《洛阳晚报》全面互动,共用构成洛阳日报报业集团网络
- 权威洛阳网上新闻发布中心,网上资讯服务中心和网上对外宣传窗口,看新闻、搜信息、查地图、找工作、办大事、交朋友、上网校、论坛灌水、律师咨询……以本地化的丰富内容和实用功能满足您的上网需求
- 每天20万人次的访问量,独具特色的多媒体方式,为您打造广告宣传的新平台
- 洛阳第一本新闻电子杂志《读者》免费下载,一手在手,风高随行,让“阅读”成为“悦读”的享受
- Wap网站 (http://wap.lyd.com.cn) 用手机直接访问,随时随地,想读就读最新新闻

# 访问量洛阳第一 影响力洛阳第一

地址:洛阳涧西区开元大道报业大厦22层 咨询热线:0379-65233118