

贪凉 小心患上“阴暑症”

它比中暑更难治疗,且涉及的人群更广

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

听说过“阴暑症”吗?在空调房里呆久了,总感觉喉咙咽干;睡觉时用电扇、空调对着吹,醒来感觉四肢酸痛、头重脚轻;贪食大量冷饮后,出现鼻塞流涕、呕吐、腹泻等症状。如果你有上述症状,那你已经不幸“中招”了。

河科大二附院中医科副主任医师郭显峰表示,与常见的高温中暑不同,“阴暑症”喜欢玩“暗算”,它比中暑更难治疗,且涉及的人群更广。

小心“阴暑症”伤人

西工区的赵女士从事文秘工作,这几天突然出现了发热、喉咙肿痛、流鼻涕等症状,感觉好像感冒了,但吃了两天感冒药一点效果都没有。到医院检查,医生诊断为中暑。赵女士想不通,自己天天在空调房里呆着,怎么会中暑呢?

郭显峰告诉记者,暑病是夏季常见的疾病,中暑有阴、阳之



534 医院糖尿病多学科诊疗中心协办 电话:64281988

分,“动而得之者为阳暑”即人们熟知的高温中暑,多由日光下暴晒或在通风不良、高热多湿的环境下工作造成。“静而得之为阴暑”,其由于贪凉所引起,如常待在空调房、大量进食冷饮、用凉水冲澡、夜间露宿室外等,风寒湿邪侵袭身体而引发“阴暑症”。

“近年来,因为高温中暑的

患者人数在逐年减少,而‘阴暑症’患者却明显上升。”郭显峰表示,空调的不合理使用让越来越多的人中了阴暑的“暗算”,出现恶寒、头痛、鼻塞流涕、发热无汗、呕吐腹泻等一系列症状。“阴暑症”的发病不像“阳暑”那样明显快速,由于过度贪凉,人体毛孔始终处于关闭状态,体内的暑热无法散出,造成其病程较长,

一些解热的药物往往效果也不明显。“‘阴暑症’又叫‘热伤风’,尤其是每年三伏天,因为贪凉‘中招’的人特别多。”

防“阴暑症”莫贪凉

“老人、儿童、孕妇和慢性病患者等抵抗力相对较弱的人群应多加防范。”郭显峰介绍,首先不要贪凉,要合理使用电扇和空调,尤其是睡觉时不要一直对着头吹,空调温度应保持在26℃~28℃,运动过后或是大汗淋漓时,不要用冷水迅速降温。夜间不要露宿室外或席地而坐,以免暑湿伤人。

其次,要注意饮食。每天保证喝水2000毫升,保持饮食清淡,可常喝些粥,多吃些西瓜、葡萄等偏凉性水果。

再有,一旦患上“阴暑症”,症状较轻者可服用藿香正气水,以化湿祛暑,症状较重者要及时到医院就诊。

夏防症天热湿

□ 记者 朱娜

一到夏季,有些人易出现浑身不舒服、食欲不振、心慌、精神状态差等症状。去医院检查身体,又查不出具体病症,使人疑惑自己究竟是不是生病了?

眼下已进入三伏天,伏天的特点是湿热。在湿热环境下,人们的身体状况、食欲、睡眠等都会受影响。有些人的症状不太明显,有些人一进入伏天就会出现坐卧不安,吃不下去饭,晚上睡觉多梦、易惊醒等症状,严重时

还会出现心慌气短的症状。很多人怀疑自己患了心脏病,他们到医院做各项检查,希望确诊病情得到有效治疗。可反复检查,并没有出现明显异常,这就是中医所说的症(zhè)夏。

市第一中医院未病咨询中心主任赵继红说,有些人认为他们是心理暗示作用,导致出现身体不适。其实他们很难受,求医欲望也较强。主要有两类人群易出现症夏,气阴两虚人群和脾胃

湿热人群。

气阴两虚的人,形体瘦弱,耐受力较差,身体自我调节能力也较差。当气温发生变化时,他们无法承受,导致出现一系列不适应症状,如心慌、懒动、乏力等。

脾胃湿热的人,遇到气温较高、阴雨天气、气压较低时,他们会出现胸闷、呼吸欠畅、大便黏滞等。

“气阴两虚的人群,可适当服用一些清热化食的药物治疗,

如服用生脉饮或用西洋参泡茶等。但脾胃湿热的人则不适合服用西洋参,他们应以清利为主,可用淡竹叶、栀子泡茶饮用。也可服用藿香正气水,达到清热化湿、消暑解渴的作用。”赵继红说,饮食和日常生活上也应注意,多用薏米煮粥喝,达到健脾除湿的作用。黄瓜、丝瓜等都是除湿的食物,也可适当食用。尽量少吃冷饮,夏季吃冷饮易生湿寒,会加重症夏。

辨前兆 学急救 远离猝死

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚 王俊

日前,39岁的凤凰网前总编辑、IT界精英吴征,突发心脏病猝死。消息一出,“心源性猝死”再次被推到了人们的眼前,引发了人们的高度关注。近几年猝死的名人实在太多了,除吴征外,王江民、古月、马季、侯耀文、柯受良、梁左、陈逸飞等,皆因突发心脏病去世。

“心源性猝死”是怎么回事?发病前有哪些征兆?又该如何急救?记者采访我市相关专家,请他们为市民解惑支招。

心源性猝死有征兆

“心源性猝死是指各种心脏病疾病引起的突然死亡。其发病突然、进展迅速,死亡常发生在症状出现后1小时内。”河科大二附院心内科副主任医师周元峰告诉记者,85%以上的猝死都是心源性的猝死,其最常见的原因是冠心病,且大多数患者发病前

是有征兆的。

患者在发病前往往会出现心绞痛的发作,症状主要表现为胸闷并伴有压迫感、烧灼感。还有一些患者会出现原因不明的呼吸急促、呼吸困难、腹部疼痛、大量出汗、神志不清等非典型症状,出现这些症状也要引起重视和警惕。

周元峰介绍,现在年轻人中发生猝死的病也越来越多,这与繁忙的工作和紧张的生活密不可分。另外,白领一族中常见的肥胖、高血压、吸烟、酗酒等都是常见的心源性猝死的危险因素。

及时抢救可死里逃生

一旦突发心脏病,救助者在及时拨打急救电话的同时,要立即采取心肺复苏抢救,通过心脏按压和人工呼吸让病人起死回生。

河科大一附院急诊科主任张国秀教授表示,发现心源性猝死患者,4分钟内进行复苏者,有一半能被救活;4~6分钟开始进行复苏者,仅10%可以救活;超过6分钟者,存活率仅为4%;而10分钟以上开始复苏者,几乎无存活可能。心跳停止后,若及时采用胸外心脏按压抢救,就可以把时间延长至20分钟左右,救护车就有可能在延长的抢救时间内赶到,抢救病人生命。

遇到此类患者,首先要尽快按压患者胸部,然后进行人工呼吸。张国秀介绍,抢救人员在病人右侧时,左手掌根部置于病人胸前胸骨下段,再将右手掌压在左手背上,双手十指交叉相扣(婴儿可用食指、中指尖,儿童可用单手掌根),双手的手指翘起不接触病人的胸壁,伸直双臂,肘关节不弯曲,用双肩向下压而形成压力,将胸骨下压5厘米

(婴儿2.5厘米、儿童4厘米),按压和放松相间,时间相等,但手掌不离病人胸骨部位,操作应持续进行,按压80~100次/分钟。

张国秀提示抢救人员,急救后,如果患者瞳孔由大变小、出现挣扎、呻吟等情况,即表示急救正确有效。

心源性猝死可以预防

心源性猝死是可以预防的。周元峰提醒市民,平时要定期检查身体,及时发现及治疗各种心脏病;养成良好的生活习惯,戒烟限酒、劳逸结合、健康饮食、规律健身;坚持吃低脂肪食品,如瘦肉和低脂乳制品等,防范肥胖症和高血压等危险因素,以降低心脏病的发病率。

周元峰特别提醒,夏季尤其要注意室内外温差,避免因忽冷忽热诱发心血管疾病发生。

老年人易中暑 需学会养心脾

夏季烈日炎炎、雨水充沛,阳气充盛,阴气内敛,而人则处在天地之气交汇之中。专家表示,从农历来看,夏季是指从立夏到立秋前的这三个月时间,中间包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气,是一年之中最炎热的季节。

这个季节,人的各项生理功能,即中医所说的阳气,都处于最旺盛的状态。因此中医认为,夏季应以养护阳气为主。从中医五行学说的角度来看,夏天属火,与心相应,而心主血脉,又主神志;同时,长夏又属湿,湿易伤脾。因此,夏季养生的重点便在于“调养心脾”。

养心

气郁体质,应防情绪中暑

专家认为,暑气入心,天气炎热时,人的心情也容易烦躁。中老年人对高温天气的适应能力本来就较差,因此夏季应以宁心安神为要务。具体而言,就是尽量保持乐观开朗的心态,避免过喜、过怒、过于惊恐、过于悲伤、过于思虑等情志的刺激。

此外,气郁体质的中老年人,在夏季还要特别注意预防“情绪中暑”。专家指出,有些老人在天气炎热时会出现较大的情绪波动,比如烦躁易怒、爱唠叨、容易兴奋和激动、低热口渴、夜睡不宁,或表情呆滞、抑郁悲观、沉默寡言、不思饮食等,这些情绪和行为的异常表现都可能是情绪中暑导致的。

面色暗沉、多愁善感、情绪低落、胸闷不舒、经常叹息,这些都是气郁体质者常见的表现。专家表示,此类体质者多属肝郁气滞,盛夏时症状尤其明显,应以理气解郁、祛暑化湿的方法调理。陈皮有疏肝解郁、芳香化湿、行气健胃的特点,因此气郁体质者在夏季除保持愉悦乐观、平和宁静的心情外,还可用陈皮、冬瓜煲鸭肉或鸡肉、猪肉食用,也可吃些淡水鱼类,酌加姜、葱、陈皮、豆豉、蒜蓉等调料清蒸或焖炒。



养脾

清淡饮食,少吃冰镇食品

除了养心之外,夏季的另一个养生重点便是养脾。专家指出,中医认为,脾主运化,而湿邪最易损伤脾。夏季健脾应保持清淡饮食,避免进食油腻、刺激、烧烤、油炸之品,同时注意饮食卫生,不食腐烂变质食物,以保持良好的消化、吸收功能。

此外,冷饮、冰镇食品也要尽量少吃。他解释说,寒湿之品极易损伤人的阳气,实际上也起不了多少降温的作用。真正能够对人体起到降温作用的两个途径,一个是顺畅排尿,另一个则是适当出汗。

中老年人在夏季要尽量避免暴晒、雨淋,或待在高温、空气不流通的地方,雨后也不宜坐卧湿地。同时,还要避免久穿湿衣或穿刚晒过的衣服,防止暑湿之气侵袭身体。(家庭医生)