

防暑降温这么办

□ 记者 崔宏远 通讯员 王俊

刚过大暑,又进中伏。面对气温动辄攀升至35℃以上的天气,我们该如何防暑降温?哪些状况最容易中暑?平时饮食起居又该注意些什么?当出现中暑迹象时,该怎么急救?本刊与洛阳网求医问药版块共同征集市民妙招,并采访我市相关医疗专家,请他们支招助您清凉度过“桑拿天”。

中暑不一定会晕倒,出现头昏、心慌、恶心呕吐、血压下降、耳鸣、心悸、四肢发麻等症状,也可能是中暑所致。河科大一附院急诊科主任张国秀介绍,中暑一般分为三类,一类是先兆中暑,即高温环境下出现耳鸣、心悸、四肢发麻等,体温一般不超过38℃。一类是轻度中暑,症状和先兆中暑类似,但会呈现加重反应,体温也会在38℃以上。最严重的一类是重度中暑,会发生热射病、热痉挛和热衰竭,严重威胁生命。

“每天的中午12点左右到下午三点气温最高,外出活动最容易中暑。”张国秀表示,建筑工人、交警、清洁工等需要在高温环境中长时间工作,如果没有足够的防暑降温措施,在这个时段很容易导致体温急剧升高引发中暑。另外,长时间在过于闷热的房间内、睡眠不足、过度疲劳、穿着紧身不透气的衣裤等都容易引发中暑。

中暑还和个人体质有很大关系。张国秀指出,从以往接诊情况看,除了因工作需要而暴晒“中招”的人,老人、儿童和慢性病患者由于适应外界环境能力较弱,也属于中暑的高发人群。“尤其是每年军训时,经常有学生因中暑被送来急救”。

出现中暑该如何急救?张国秀表示,发现疑似中暑患者时,最重要的就是帮患者降温。先将患者移至阴凉处,同时利用电扇或是



空调给患者降温。有条件的话可以用酒精擦拭患者全身,尤其是头、颈等有动脉血管的部位,或是把患者倾斜着浸入凉水中,都可以迅速散热降温。在患者有一定意识的情况下可帮助其服用仁丹、十滴水等药物急救,并且饮用淡盐水等补充体液解暑。在进行简单的救治后,要及时把高热不退的重症患者送到医院急救。需要注意的是,有中暑的症状或是确诊中暑的患者不要一次性大量饮水,要采用少量、多次的饮水方法。

网友妙招分享:

“傻老头”:每天早晨凉快的时候,打开窗户通风换气,到九点左右的时候关闭窗户,直

到下午6点左右再开窗通风,凉爽会保持一天。

“朵拉小猫”:出门一定要打伞或戴帽子!最好穿着速干面料的衣裤,既防暑又防晒,免得皮肤晒黑。

“tracy”:开车外出时,尤其是中午时分,一定要先打开四扇车门和空调,待车内的热气散去再上车。注意让空调的风向上吹,利用冷空气下沉的原理,可以提高制冷效果。

“大脚骨”:防中暑,莫等口渴再喝水,含钾元素的茶水是极好的消暑饮品。

“时尚辣妈”:别整天在空调屋里呆着,适当出汗,别让皮肤汗腺的自我调节功能退化。

佳丽美容院
电 65255218
63226923
65297227
63916999
特 约

乳房也需常做运动

□ 记者 杨寒冰 通讯员 石璐璐

乳房是女人身上秀丽的山峰,在展示女人自信与美丽的同时,也常常成为疾病侵袭的“高地”。所以,让美丽与健康同在,是女人一生要关注的重点。

23日,中华粉红丝带女性健康万里行活动走进洛阳。中华粉红丝带乳腺防治活动基金会科普办公室主任、乳腺全效治疗师李斌为洛阳的女性朋友做了有关乳腺防治科普知识的讲座

可怕的数字

最新数据显示:全世界每天有3000多名女性被诊断患有乳腺癌,每天有1000多名女性死于乳腺癌,平均每一分钟就有一名女性因乳腺癌而死亡。中国每年新增乳腺癌患者20万,死亡4万,一些主要城市10年来乳腺癌发病率增长了37%,死亡率增长了38.9%;农村死亡率增长了39.7%。乳腺癌已成为威胁女性生命的“头号杀手”。

我国乳腺癌发病率有两大特点:一是发病年龄较小,比西方国家女性提前10年~15年,30多岁就开始发病,其中年龄最小的患者16岁;二是中晚期病例较多,占乳腺癌患者35%以上,美国中晚期病例占15%。所以,及早预防、及早发现、及早治疗,掌握乳腺防治科普知识非常重要。

致病的原因

现代医学认为,气滞血淤、荷尔蒙分泌失衡,可造成乳腺循环堵塞,形成乳垢,进而导致乳房肿块、乳腺萎缩及乳房扁平等疾病。

乳腺癌主要发生于青春期以后的成年女

性,35岁~55岁为乳腺癌高发年龄。虽然乳腺癌与其他癌症一样,至今不能确定其发病原因。但是,根据长期以来临床的病例统计分析,已经确定以下女性是乳腺癌的高危人群。

12岁以前月经来潮或50岁以后还未停经的,行经时间超过40年或月经长期不正常的女性。

女性婚后未生育或初产年龄大于35岁,育后未哺乳的女性。

有乳腺癌家族史的女性,如母亲、姐妹、外祖母、姨妈等患有乳腺癌的。

单身未婚女性较已婚女性易患乳腺癌,且年龄越大这种倾向愈加明显。

长期吸烟、喝酒,经常使用含雌激素用品的女性。

多次人流的女性。

乳腺因各种原因反复多次接受放射的女性。

常吃高脂食物,肥胖的女性。

有乳腺良性肿瘤史的女性。

精神抑郁、心情焦虑、压力大、经常生气的女性。

常做保健操

乳腺癌虽然可怕,但通过运动,可有效预防。李斌介绍了一套乳房保健操。

夹胸运动 两臂胸前端平,双手合十。掌根用力相推,胸部肌肉有紧张感。慢速默念1234,数到4手臂放松。重复30至50次。

扩胸运动 两臂胸前伸直,手掌相对,然后两手臂用力伸向身后,尽量让两手相触,再回到身前。重复30至50次。

拍胸运动 左手臂端平,右手掌用适度力量拍打左乳房的左上侧(靠近腋窝的位置)。

右侧重复同样的动作。重复30至50次。李斌说,大部分乳腺疾病都集中在乳房的左(右)上侧,经常拍打,可促进乳房周围血液及淋巴液的流动,增强内分泌和免疫系统的功能,起到按摩和保健乳房的作用,使乳房健康坚挺,更具美感。

伸展运动 预备动作:左脚立地,右腿抬起,两膝平行,左臂曲握拳上举。站稳后,左臂用力伸直向上,同时右腿用力侧伸。换方向,重复动作。各做30至50次。

另外,肘窝、膝盖窝、膻中穴(两乳中间)、带脉(位于腰部、肋骨和盆骨中间有软肉那里)也需要经常拍打、按摩。太冲穴是很好的“出气筒”,心情不好的时候,常按太冲穴。太冲穴位于脚背、大脚趾和二脚趾的交叉处。

营养保健餐

李斌向女性朋友推荐了几款经济实惠的营养食品,每周吃上两款,可帮助预防乳腺疾病。

如:油菜炒肉、玉米木耳粥、芝麻核桃汤、鱼头豆腐汤、茅根玉米粥等。

还可用橘子皮泡鲜姜片做茶饮,根据个人口味,放入绿茶、红茶均可。

正确戴文胸

李斌说,女人每天都要与文胸为伴,文胸戴得正确,将对乳房保健起到重要作用。

最好选用纯棉质地、不带海绵的文胸,肩带1.5公分宽最好。文胸不能戴得过紧,也不宜太松。肩带、胸围的松紧以食指能自由进出为佳。

糖尿病人要会吃

糖尿病被称为“甜蜜杀手”,不合理的饮食结构是诱发该病的首要因素,仅靠药物难以很好地控制糖尿病,药物对肝肾会产生一定的毒副作用。饮食控制得好坏直接影响糖尿病治疗的效果。无论何种类型的糖尿病,饮食治疗都是必须终身坚持的。

饮食治疗不是简单地减少某些食物的摄入,而是要纠正不良的饮食习惯及生活方式。饮食治疗是为了控制血糖、血脂和体重,减轻胰岛细胞的负担,纠正代谢紊乱,从而减少或防止并发症的发生。如果糖尿病人不控制饮食,不仅加重负责分泌胰岛素的胰腺B细胞的负担,还易导致多种并发症,危及生命。

第一,糖尿病患者要明确饮食原则。在每日活动量稳定的情况下,饮食应坚持定时、定量、定餐次原则,一日至少保证三餐,每餐摄入量占全天所需总能量的1/3。



第二,计算身体每日所需的总热量。每日所需的总热量要根据患者年龄、性别、体重、活动强度等来计算,即一般成年人每日每千克体重需要25千卡热量,脑力劳动者每日每千克体重需要30千卡~35千卡热量,轻体力劳动者每日每千克体重需要35千卡~40千卡热量,重体力劳动者每日每千克体重需要40千卡以上热量。儿童、孕妇、营养不良者酌情增加。

第三,要注意食物的分配及主副食的合理安排。一般每天的主食量应控制在4两~6两,尽量做到粗细搭配,以粗制米面为主,杂粮为辅,如玉米面、小米面等,慎食糖果、糕点。副食要荤素搭配,尽量选择多样化的食物,如蔬菜、豆制品、脱脂奶制品等。

(鹿中)

方源本草糖尿病特膳食品
(洛阳)营销中心特约
地址:联盟路文兴现代城5层C09
电话:15637991501 15236662280