

高温来了

这份中暑防治指南请查收！

【受访专家】
万礼 江津区政协委员、重庆大学附属江津医院健康管理(体检)中心主任

进入三伏天,气候环境不仅让人感觉闷热难耐,还易引发一系列健康问题,比如最常见的中暑。应该如何防护并在中暑后及时处置呢?近日,记者采访了江津区政协委员、重庆大学附属江津医院健康管理(体检)中心主任万礼,请他为大家带来一份中暑防治指南。

什么是中暑?万礼介绍,中暑是指人体在高温、高湿、不透风环境下,由于水和电解质丢失过多、散热功能障碍,导致以中枢神经系统和心血管功能障碍为主要表现的急性热损伤性疾病。

“中暑是一个由轻及重的连续过程,根据症状的轻重可分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。”万礼提醒,如果长时间在高温下工作或活动,出现以下症状便可能是中暑了。

先兆中暑表现为头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸等,体温正常或略有升高,一般不超过38℃。轻症中暑除先兆中暑症状外,还伴有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热,或四肢湿冷、面色

苍白、血压下降、脉搏增快等,体温多超过38.5℃。重症中暑可分为热痉挛、热衰竭和热射病,以头晕头痛、恶心呕吐和肌肉痛性痉挛为主要表现,逐渐发展为嗜睡、昏迷,同时伴有高热,体温超过40℃,严重者危及生命安全。

中暑是一种紧急情况,如果怀疑有人中暑,不要犹豫,立即开始急救措施并寻求专业医疗帮助。

中暑后如何急救?万礼给出了五个步骤,即“一移、二敷、三饮、四擦、五降”。

一移:迅速脱离高温环境,将患者移至阴凉通风处,同时垫高头部,解开衣裤,以利于呼吸和散热。

二敷:头部降温,循序渐进,先用温水敷,后改为用冷水、冰水敷。

三饮:饮用淡盐水,及时补充身体所需的水分和无机盐。

四擦:因高温、高湿、无风,身体散热困难时,可用冷水或冰水擦浴至皮肤发红。

五降:当体温高达40℃以上,中暑者出现昏迷、抽搐等症状时,尤其是面对热射病患者,及时拨打120,尽快把病人送到医院急诊科就诊;同时

快速、有效、持续降温,重点注意颈部、腋下、大腿内侧降温;控制躁动和抽搐,按摩肢体促进血液循环。

“中暑后补水(淡盐水)是正确操作,但切勿大量饮用纯净水。”万礼提醒,只补充水分不补充电解质会导致电解质平衡被打破,出现稀释性低钠血症,严重时会导致脑水肿昏迷。

如何预防中暑?万礼也给出了一些建议:一是避免高温时间外出。中午的太阳是最凶猛的,温度已达到顶峰,要合理安排外出时间,减少户外锻炼。二是出门做好防晒工作。出门时要戴上太阳帽,穿上防晒外套,防止直接暴露在阳光下。三是适当补充水分。多次少量补水,最好是淡盐水或者是消暑茶、果汁,避免脱水。四是着装宽松凉爽,宜浅色穿搭为主。五是要注意室内通风,温水洗澡。六是要注意饮食健康和卫生。宜清淡、高蛋白、低脂肪饮食,避免太过辛辣、油腻。七是定期体检。有慢性疾病或身体虚弱者,要增强防护意识,定期健康体检,不宜从事高温工作。八是关注高危人群,特别是婴幼儿、65岁以上的老年人,以及患有精神疾病、心脏病和高血压等疾病的人群。

(记者 陈元洪)

反复感冒? 这样“吃”出抵抗力

【受访专家】
黄陈 重庆市人民医院营养科负责人、临床营养管理办公室主任

入夏以来,高温+空调,让不少人易发反复感冒,如何“吃”出抵抗力?日前,记者采访了重庆市人民医院营养科负责人、临床营养管理办公室主任黄陈,请他为大家分享科学补充营养的方法,以增强免疫力。

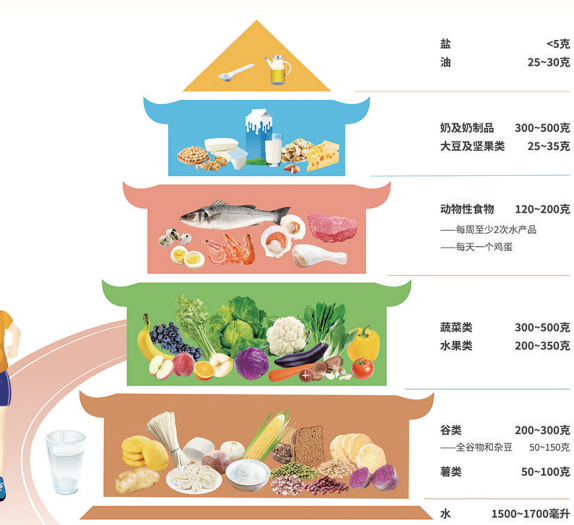
“感冒的根本原因是免疫力相对低下。”黄陈介绍,日常免疫力维持,平衡饮食是基础,还要维持理想体重。可按照中国居民平衡膳食宝塔(2022)来补充营养,各层面积大小不同,体现了6大类食物食用量和吃动平衡的理念。

第一层生命之源——水:建议低身体活动水平的成年人每天饮7-8杯水,相当于男性每天喝水1700毫升,女性每天喝水1500毫升。每天主动、足量饮水,推荐喝白水或茶水,不喝或少喝含糖饮料。

第二层谷薯类食物:谷薯类含有丰富的碳水化合物,是人体所需能量最经济 and 最重要的食物来源,也是B族维生素、矿物质、膳食纤维和蛋白质的重要食物来源。建议成年人每人每天摄入谷类食物200-300克,其中包含全谷物和杂豆类50-150克;每天摄入薯类50-100克。

第三层蔬菜水果:蔬菜水果是膳食指南中鼓励多摄入的两类食物。推荐成年人每天蔬菜摄入量至少达到300克,水果200-350克。推荐天天吃新鲜水果,果汁不能代替鲜果。

第四层鱼、禽、肉、蛋等动物性食物:鱼、禽、



中国居民平衡膳食宝塔(2022) 资料图

肉、蛋等动物性食物,富含优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质等,是平衡膳食的重要组成部分。推荐每天鱼、禽、肉、蛋摄入量共计120-200克,每周至少2次水产品,每天1个鸡蛋;相当于每周摄入鱼类300-500克、畜禽肉300-500克、蛋类300-350克。

第五层奶类、大豆和坚果:推荐每天应摄入相当于鲜奶300毫升以上的液态奶,尽量选取鲜奶制品,体重超标可以选用脱脂乳品,有利于提高乳类摄入量。推荐大豆和坚果摄入量共为

25-35克。

第六层烹饪油和盐:油、盐作为烹饪调料必不可少,但建议尽量少用。推荐成年人平均每天烹调油不超过25-30克,食盐摄入量不超过5克。

“同时,要注意适当摄入具有增强免疫调节作用的食物,如动物肝脏、菌类、深海鱼、鱼虾类、深色蔬菜水果。”黄陈建议,多吃新鲜的蔬菜水果来获取足量的维生素C提高锌的摄入量,可以吃牡蛎、红肉和家禽;要保证充足的维生素D摄入量,肝脏、蛋黄、鱼类、乳制品等食物中的维生素D含量丰富,晒太阳也可帮助人体自然合成维生素D。

感冒后注意饮食调整,不仅能缓解感冒症状,还有助于促进康复。黄陈表示,要坚持以下几个饮食原则:食物新鲜、能量充足、蛋白质充足、维生素丰富、低脂清淡、饮水量达1500-2000毫升、必要时补充营养素。“可以吃蔬菜肉末粥、蔬菜肉末面条、温牛奶、豆浆、豆腐、蒸鸡蛋等。”黄陈说,蛋白质是身体修复和维护免疫系统所必需的营养素,普通成人蛋白质基本需要量是1克/千克体重,如按体重50千克计算,每天约需补充50克蛋白质。50克蛋白质相当于3杯牛奶+2个鸡蛋+2两肉。

“足量饮水、适量运动很关键。”黄陈建议大家保持良好的生活方式和作息时时间,避免过度劳累和压力。若感冒症状持续严重或出现其他并发症,建议及时就医,并遵循医生建议进行治疗。

(记者 程颖)

【受访专家】
陶红 重庆医科大学附属第二医院中医科副主任

正是一年中气温最高、闷热潮湿的时期,人体内的湿热之气似乎也随着气温的升高而愈发活跃。如何科学调理五脏之火?近日,记者采访了重庆医科大学附属第二医院中医科副主任陶红,带大家了解三伏天如何降火不伤身。

中医的五脏六腑是人体内脏器官的统称。五脏指心、肝、脾、肺、肾,六腑指胃、大肠、小肠、三焦、膀胱、胆。

如何区分实热和虚热

陶红说,正常人体阴阳平衡。当人体阴阳失调时,就会出现寒热失调。其中,虚热是指患者阴液不足,阳气相对亢进而引起发热,多为低热,五心烦热,两颧潮红,潮热盗汗、口干舌燥、舌红少苔(少津)、脉细数。实热是指阳气亢进,邪热有余所致,可见发热,面红目赤,烦渴多饮,小便短赤,大便秘结,舌红苔黄,脉洪数或滑数。

五脏之火有什么特征

五脏之火可分为肝火、心火、胃火、肺火和肾火五大类,分别有什么特征?陶红介绍,五脏之火,以心肝最炽,其次是脾肺,久则及肾。多因情志失调,或饮食失宜、劳逸失度或感受外邪等,引发脏腑功能紊乱、阴阳气血失调而形成。

心火旺盛主要表现为心烦意乱、烦躁不安、口干舌燥、口舌生疮,如口腔溃疡等疾病。肺火旺盛主要表现为如口鼻干燥、咽喉干痛,甚至咳嗽咳痰、痰黄粘稠、流鼻血等。肝火旺盛的人一般脾气暴躁,容易发怒,可能会伴有头痛、昏沉闷热、口干口苦,眼睛可能会出现干涩、红肿热痛等症状。胃火产生的主要原因是嗜酒、嗜食辛辣、过食膏粱厚味等,如胃热炽盛可出现胃中嘈杂,容易饥饿、胃痛胃胀、有烧灼感、口苦口干、口臭、口渴喜饮、大便秘结,甚至恶心、呕吐酸苦黄水等。胃火循经上炎,或为齿痛龈肿。肾火旺的症状一般表现为头晕耳鸣,还伴有腰膝酸软、五心烦热、失眠盗汗等。

如何调理脏器之火?

陶红提供了一份养生锦囊:

肝火旺盛的患者应调节情绪,保持良好心态,中药菊花清肝火,可以喝菊花茶清肝明目。多食用苦瓜及芹菜等。

心火旺盛的人,最重要是要平衡心态。中药莲子心可降心火,每次取2-5克当茶饮,或食用百合莲子羹。

肺火旺盛之人可以用金银花或菊花泡水喝;鲜荷叶有芳香、宣发的作用,可将体内的肺热宣发出来;还可适当食用银耳雪梨羹、荸荠藕汁汤等。

胃热较重的人,宜清淡饮食,尽量少食辛辣食物,如辣椒、花椒、牛羊肉及煎炸食物,可以进食鲜萝卜汁、西瓜汁、绿豆汤等。

如果是虚火就需要滋阴清热。梨、荸荠、藕、生地 and 麦冬都有滋阴的功效,不妨在饮食中多加入这些东西。

陶红提醒,如果症状严重,应及时去医院就诊。医生根据个人体质、临床表现、舌脉等综合考虑,辨证施治。

(记者 高吕艳杏)



“口气大”? 听专家揭秘“元凶”

【受访专家】
童瑾 渝中区政协委员、重庆医科大学附属第二医院呼吸内科副主任

口气可能是身体健康状况的一个警示。有调查显示,我国近30%的人受口气困扰。它不仅影响个人形象,还会降低人们的自信,影响正常社交。那么,口气是怎么出现的?如何预防口气?近日,记者采访了渝中区政协委员、重庆医科大学附属第二医院呼吸内科副主任童瑾,为你揭秘口气“元凶”。

童瑾介绍,口气常见的人群主要有三种:慢性牙周炎和急性牙龈肿痛等口腔炎症患者,老年人、长期节食者和抑郁者,幽门螺杆菌感染群体等。其中,80%-90%的口气来源于口腔,还有部分属于非口源性口臭。

如何判定患者是口气?“以下几种方法可以判断。”童瑾举例说,自我感受法可用手掩住口鼻,口呼气,再自己闻呼出的气体有无臭味,也可以通过刮舌头、闻牙线等简便自查法及早发现口气征兆;亲近人反馈法是根据亲人、朋友或配偶的反馈意见来评定;而专业医师采用的鼻测法,是口气的客观评价方法中较易执行,且较准确的一种,由专业口气鼻测医师来诊断,用0-5的记分标准来衡量口气的程度;实验室测试法则是用化学分析法、牛奶漱口耗氧竭实验、微生物检测和唾液培养等测试;还可以用便携式硫化物测定仪及电子鼻等来测试和诊断。

当然,口气也分为生理性口气和病理性口气,具体表现为:生理性口气多为食用有异味的刺激性食物、因抽烟饮酒等不良生活习惯引起的口腔异味、因夜间口腔细菌过度生长引起的口气等。而病理性口气则根据来源可分为口源性口气和非口源性口气两大类。童瑾提醒,如果是生理性口气,要注意养成良好的生活和卫生习惯,或是发现自己舌苔很厚或颜色很深时,可用带有硅胶颗粒的牙刷背面轻柔地刷洗舌苔,这对保持口气清新是有必要的。如果是病理性口气,可到医院进行系统治疗。

有些时候即使使嘴唇紧闭,难闻的异味还会从鼻部散发出来,这是何故?童瑾说,这可能与鼻和咽部疾病有关。鼻腔和咽部相邻于口腔,这些部位的某些疾病也可导致口气的发生,部分成年人的口气是因扁桃体结石所致,从而导致口腔内异味。

如何预防口气形成?童瑾介绍,防口气有三个关键时段,分别是起床后吃早餐、紧张时多喝水、午饭后用清水漱口或刷牙。她建议:每天至少刷牙2次,也可用牙线清洁;可使用舌刮匙清洁舌面或牙刷背面的硅胶颗粒轻柔地刷洗舌苔;通过咀嚼富含纤维的食物或嚼口香糖等刺激唾液分泌,增加唾液的量和流速,增强舌的运动;喝茶,茶多酚可抑制细菌生长和减轻口气。

(记者 高吕艳杏)



炎炎夏日,水上活动是市民喜爱的户外活动之一。图为7月27日,丰都县高家镇大运村,游客在情旅峡体验峡谷漂流,享受清凉夏日。
熊波 摄