

夏日来临,别忽略异常排汗

者进食后,出汗更明显。二是盗汗,表现为夜间睡觉时出汗,醒来后出汗又自行停止,这种情况常伴有夜间潮热症状,也被称为“寝汗”。三是黄汗,汗出色黄,患者在出汗后往往发现衣服黄染,常伴有口中黏苦、口臭等症状。

“异常排汗,可能是由感染性疾病、内分泌系统疾病、糖尿病等导致。”陈果说,如当患者得了流行性病毒感冒、肺部感染、结核等感染性疾病时,病原体进入体内后会在血液中生长繁殖,并释放毒素,从而刺激体温调节中枢,使产热增加,进而导致汗出异常增多。而当患者患上甲状腺功能亢进症、垂体性腺疾病、更年期综合征等内分泌系统疾病后,由于体内各种激素分泌异常,会使交感神经兴奋性增高,常出现汗出异常的症状。而糖尿病患者由于血糖异常升高,可能导致自主神经损害,从而发生汗出异常,低血糖时也可可见全身冷汗。此外,贫血、肿瘤、颅内病变等疾病

也可导致汗出异常。

陈果还指出,大病后多汗的症状会更加明显,这从中医角度来看,主要是营卫不和。这其中,营即营气,卫即卫气,两者均来源于中焦脾胃所化之水谷之气。卫司汗孔的开阖,营为汗液的化生基础,营卫和调是汗液正常的前提。但大人生病后,疾病虽然痊愈,但身体在对抗疾病过程中所消耗的卫气却未能恢复,所以大病初愈的患者会感到明显的乏力及倦怠。同时随着正气的消耗,也会引起营气及卫气的虚弱,从而导致汗出异常增加。所以,患病人群在轻微活动后甚至静止时也会有明显出汗的症状也就不足为奇了。

“异常排汗过多,后果很严重。”陈果强调,汗出过多会损耗人体正气,可能会导致皮肤过于湿润,为细菌和真菌提供生长的环境,增加皮肤感染的风险。常见的皮肤感染有足癣、汗腺炎等。

中医还认为,汗为心之液,心主血

脉,血汗同源,故汗与心的关系最大,汗对心病有独特的预报意义,而心又主神志。汗出过多的患者轻则失眠、多梦,重则精神恍惚、浑浑噩噩。“如果大汗淋漓、汗冷味淡,同时伴有四肢厥冷、脉微欲绝的话,此乃阴阳离决的征兆,常常是生命垂危时重要的信号,称之为绝汗。”陈果说。此外,汗出过多对我们的生活也有较大影响,比如多汗症时常会导致社交困扰、体味问题,因此多汗症会给患者带来身体及心理上的负担和压力,需要及时就医诊治。

那么,大众在生活中应该如何调解汗出过多问题呢?陈果表示,要尽量避免进食过多辛辣食物,因其辛散之力可导致腠理疏松,加重出汗。出汗之后,应及时擦干,尽快更换干燥衣物,不可汗出当风,令外邪乘虚而入。如果短时间汗出过多,应及时补充水分,同时也应当补充随汗液丢失的电解质,可补充淡盐水,或者橘子、香蕉等水果。(记者 陈元洪)

抽血是常见的检查项目。但有些人常常会发出这样的疑问:为什么每次都要抽那么多管?抽那么多血,会不会贫血?检测后,剩余的血液怎么处理?针对这些问题,记者采访了重庆市红十字会医院(江北区人民医院)检验科主管技师陈敏。

为什么要抽那么多管血?“主要是两个原因,一方面是检测项目数的增加。”陈敏说,由于医学技术的发展,如今检验科可以检测的项目数大大增加。“以我院为例,可检测项目数已从100+项增加至300+项,有些大型三甲医院可检测项目数可达到600+项。可检测项目数增加,需要的检测血量也会随之上升。”

另一方面是检测项目的要求不同。“人体血液主要由血浆和血细胞组成。血细胞又分为红细胞、白细胞和血小板三种。检测项目的不同,所需血液成分也不同。”陈敏举例说,有些检测项目需要全血,要求抗凝,比如血常规、凝血功能等,那么就需要选择抗凝的采血管;而且根据检测项目不同,抗凝的方法也不同,有肝素抗凝、枸橼酸钠抗凝等。有些检测项目需要血清,要求血液凝固,比如肝功能、心肌功能等,那么就需要促进凝集的采血管。因此,不同项目采用不同的采血管,也从客观上带来了采血管数的增加。

抽血会导致贫血吗?“一般不会,除非是长期多次且反复大量抽血。”陈敏介绍,人体血液量与体重相关,正常人血液占体重的7%-8%。一个健康成人(按50kg计算),大约有4L血液。采血时,根据检测项目不同,采血量一般为2-5ml;按5根采血管且最大采血量5ml计算,25ml的采血量不到人体血液百分之一,是不会影响身体的。同时,人体有强大的代偿作用,机体能够及时补偿损失的红细胞。

采血时,为什么血液是暗红色?人体血液颜色由血红蛋白的颜色决定,当血红蛋白含氧量多时呈鲜红色,即动脉血;当血红蛋白含氧量少时呈暗红色,即静脉血。“采血时一般抽取的是静脉血,所以会呈暗红色。”陈敏表示,在一些病理情况下,血液颜色也会发生变化,如肺心病严重缺氧时血液会呈暗紫色,严重贫血者血液呈浅红色,严重一氧化碳中毒者血液呈樱红色,严重脂血者会出现血液呈牛奶色。“所以,当看到血液发生颜色变化的时候,一定要及时就医。”她提醒道。

检测后剩余的血液会怎么处理?“检测完剩下的血液标本,检验科会按照行业要求保留一段时间,以备后期可能进行的复查。”陈敏说,根据国家卫生健康委发布的《医疗废物分类目录》,血液标本属于感染性废物类别,待到保存期限后会当作感染性医疗废弃物由专人送至指定地点进行无害化处理,医院是不会拿剩下的血液作他用的。

(记者 程颖)

医院抽血,为什么要抽那么多管?

长途旅行,警惕“经济舱综合征”

随着暑假到来,不少学生及其家人选择进行一场长途旅行。但大家对旅行中可能存在的健康问题了解甚少,如“经济舱综合征”等。近日,记者采访了重医附二院放射介入中心副主任医师刘曦,带大家了解什么是“经济舱综合征”。

“经济舱综合征”又称下肢深静脉血栓,是指旅客长时间坐在较为狭窄的经济舱座位,出现的下肢肿痛、呼吸困难等一系列不适症状,严重的甚至会导致猝死。

为什么会发生“经济舱综合征”?刘曦介绍,由于大部分经济舱座位空间较小,旅客在长时间航程中不易活动,出现肌肉疲劳,小腿肌泵作用减弱,导致下肢静脉血液循环减慢、瘀滞;加上飞机上空

气比较干燥,又因空间局限入厕不方便,很多旅客不愿多喝水,这就导致血液浓缩,这些问题聚集在一起就容易引发下肢深静脉血栓形成;当旅客站立起来后,随着行走活动,形成的血栓可能会脱离静脉壁,再随着血液循环到达肺部,堵塞血管,这就是严重的急性肺栓塞,也是“经济舱综合征”猝死的罪魁祸首。

刘曦介绍了发生“经济舱综合征”以后可能出现的临床症状:一是如果突然出现呼吸困难、胸痛、咯血甚至晕厥等,要警惕发生急性肺栓塞。当长时间久坐后,出现下肢肿胀、疼痛,或一侧下肢肿胀时,注意可能发生下肢深静脉血栓。长时间久坐会导致肌肉处于紧张状态,容易引发肌肉痛,尤其是腰背部和颈部

肌肉更容易出现疼痛症状。而且由于下肢血流速度减慢,回心血流循环减慢,还会出现心慌、头晕、恶心等症状。一旦出现这些症状,立即减少活动,第一时间就诊。

如何预防“经济舱综合征”?刘曦指出,首先,在长时间旅途中尽量多活动,若条件允许,每隔一段时间起身走动一下,或在座位上进行一些踮脚尖、勾脚尖的动作,或踝泵运动(首先脚尖最大限度朝下保持5秒,然后尽可能朝上保持5秒,最后以脚踝为中心脚趾做360度旋转),促进下肢血液循环和淋巴回流,达到预防血栓的目的。其次,长途旅行时应穿着宽松、舒适的衣物,避免衣服过紧束缚血液循环。再

者,要多喝水,保持身体水分充足。值得一提的是,对于高危人群来说,穿专门设计的压力袜是有益的,这些袜子可以通过施加适当的压力来促进血液循环,减少静脉中血液瘀滞的风险。如果发生了“经济舱综合征”,则需要采取药物和手术两种方式治疗。

刘曦提醒,“经济舱综合征”不只是在长途旅行中出现,任何长时间保持静坐状态的情况下都可能发生,如乘坐火车、长途汽车,甚至长时间办公,特别是在妊娠、肿瘤、创伤等诱因的作用下更容易发生。“‘经济舱综合征’需要防大于治,为了大家的身体健康、生命安全,要想‘栓’不来,就要动起来。”刘曦说。

(记者 陈元洪)

让孩子远离“暑假综合征”

随着暑假的开启,如何帮助孩子们度过一个快乐、健康的暑假,让孩子远离“暑假综合征”?近日,记者采访了心理咨询师、致公党中央社会发展与服务委员会委员陈志林,听听他对孩子们的建议。

陈志林说,部分青少年儿童可能会在长假期间产生抑郁、焦虑等情绪问题,严重的将导致厌学、社交退缩等社会功能损害,甚至罹患多种精神障碍。最常见的具体表现包括:作息时间严重不规律,甚至昼夜颠倒,进食大幅增多或减少;情绪明显低落,做事情提不起兴趣,和家人在一起容易乱发脾气;不爱参加社交活动,不喜欢和朋友联系,甚至抗拒出门等。“这一系列明显不适应表现就被称为‘暑假综合征’。”如何解决这些问题呢?

学生篇 合理规划时间,缓解放松压力

“暑假是难得的调整期,应平衡学习

与娱乐。”陈志林说,无节制的玩耍和没有规律的生活,只会让孩子们感觉更累。每天坚持半小时到一小时的运动,不仅能促进身体健康,提高免疫力,更能降低焦虑水平,改善情绪,让身心处于积极的状态。另外可以做一些让自己感兴趣的事情,如读书、听音乐、跑步等,既可以让身心进入放松状态,还能让身心得到休息,精神饱满。

此外,陈志林建议,鼓励并督促孩子自主制定一份详尽的假期计划表,将学习任务与休闲娱乐相融合,“这样做不仅可以培养孩子良好的时间管理习惯,还能确保他们在放松的同时,不忘学业进步。”

针对暑期孩子沉迷于手机网络的情况,陈志林介绍,沉迷手机有一个专业术语叫做“手机依赖”,过度手机依赖会对孩子们的身心造成一定程度的影响。在身体健康方面会影响视力,导致颈椎疾病等;在心理健康方面会导致人际关系

差,自控能力下降以及情绪不稳定。

如何正确使用手机?陈志林说,孩子们应该自觉明确使用时间:例如每天不超过1-2小时,并设置具体的时间段,如上午10点至11点,下午3点至4点等,以便更好地控制手机使用。

家长篇 家长应该如何有效陪伴孩子

陈志林提出,家长应当引导孩子进行自我管理。如果只是把陪着理解为陪伴,亲子之间缺少情感上的互动和交流,这种陪伴往往是无效的,并不能增进亲子间的感情。并且,家长对孩子的忽视、敷衍,也是一种情感冷暴力。所以家长应跟随孩子的节奏、思维、想法,和他们说话、游戏、互动,尽力体会他们的情绪和感受,并积极给予回应,保持“同频共振”。

把握正确的交流方式。陈志林认为,和孩子沟通是一门艺术,平等、尊重、

像朋友一样走进内心的沟通,才能增强情感连接。多用孩子易于接受的语气、语言、行为与之交流,多用正面、积极的引导手段,让孩子感受到被尊重,更能保护孩子的自信心,激发自觉性,让他们学会自我约束,自我管理。

“还应增强互动。如陪孩子一起游戏、聊天、阅读、旅游等。”陈志林说,家长可以带孩子去不同的地方旅行,让他们感受不同的文化和风景,拓宽视野、增长见识。在旅行过程中,还可以与孩子一起探索未知、解决问题,增进亲子关系。同时,要学会看见孩子的情绪。陈志林提醒,在孩子出现发脾气、哭闹、自我封闭时,家长不要着急去批评指责,要学会倾听孩子的想法,“这对孩子来说是重要的支持。”要营造和谐的家庭氛围,善于发现孩子的优点,并及时给予孩子肯定和鼓励。如果发现孩子有心理问题,要及时寻求专业帮助。

(记者 李忆南)

除了“涂” 还有这些防晒技巧

有些人不爱涂防晒霜,还有人认为防晒霜效果没那么好。如果实在不想涂,还有哪些方法防晒?

主动躲开紫外线

一天中,紫外线最强的时段为上午10点至下午16点之间。室外活动要注意规避紫外线指数高的地点(高原、海边、雪地、幕墙玻璃周围等),选择在树荫、建筑阴面活动。

大家可借助常用的天气预报软件查看每日“紫外线指数”。

多重防晒措施结合

湘雅医院皮肤科主任医师陈翔表示,中华医学会、中华医学会儿科学分会等联合发布的《日晒伤基层诊疗指南(2023年)》提示,将防晒霜与衣帽等结合,效果更佳。

在涂抹防晒霜外,还可以用遮阳伞、太阳帽和衣物等遮挡,帽檐长度最好在7.5厘米以上,宜选紫外线防护系数(UFP)>25,UVA透过率<5%的产品。

即使阴天也要防晒

阴天的时候,阳光只是被乌云遮住了。云层对紫外线的阻隔有限,90%的紫外线都能穿透云层。

气温不高但紫外线强度较强的情况也存在,体感“凉快”不能作为参照标准。

需要提醒的是,有些药物有光敏性,如多西环素、磺胺、灰黄霉素、胺碘酮、四环素类抗菌药物和非甾体抗炎药,服药者或患有结缔组织病等光敏感的人群,应遵医嘱避免日晒。

据生命时报微博客户端

“三伏贴”冬病夏治正当时



近年来,随着中医药传统疗法的不断普及和应用,梁平区不少市民选择在夏天采用艾灸、“三伏贴”、针灸按摩、拔火罐等中医药传统疗法治疗冬病,提高机体抵抗力,从而达到疏通经络、调节脏腑、温阳化痰和未病先防的目的。

图为近日,梁平区中医院针灸推拿科护士正在制作“三伏贴”。

刘辉摄