

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



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。

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?

医生说,暑病是夏季常见的疾病,中暑有阴、阳之分,“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。医生表示,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。医生介绍,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。

(宏远 海岚)



医生表示,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

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,

周口协和骨科医院 首例肩关节镜下行肩峰成形术成功

本报讯 近日,周口协和骨科医院骨一科在肩关节镜下行肩峰成形术,治疗肩峰下撞击综合征获得成功,这在该院尚属首例。近年来,随着医学科学的迅速发展和关节镜技术的不断提高,在膝关节镜下治疗膝部疾患在该院已得到广泛应

用。

患者李某,患右肩关节病 5 个月余,于 2011 年 7 月 9 日入住该院骨一科。患者无明显外伤史,肩关节疼痛,肌肉萎缩,活动受限,上举困难。经查疼痛孤阳性,Neer 征阳性,肩峰下间隙封闭试验阳性。

X 线显示肩峰骨刺,关节间隙距离变小。患者以前均进行保守治疗,口服消炎止痛药和增强肌力训练、物理治疗等措施均未获得明显疗效。骨一科医护人员经过认真研究分析,制订最佳手术方案。在骨科专家张玉生院长的主刀下,取患者

仰卧位全身麻醉,在肩关节镜下于关节后方“软点”(肩峰后下角向下 2cm,向内 1cm)注射生理盐水 50ml 充盈关节腔。肩峰下间隙可见肩峰下滑囊均有增厚,肩峰冈上肌磨损,部分损伤。逐行切除肩峰下滑囊;用刨削或用射频气化清除肩峰下增生的滑膜,再用磨钻将肩峰前外 1/3 骨皮质和骨刺由前向后、由外向内打磨肩峰成形,去除肱骨大结节骨赘;用钩刀切断喙肩韧带等手术操作步骤。患者术后按规定时间进行三角肌、外旋肌等收缩康复训练,目前恢复良好。(张之献)

抗生素滥用严重 新药品品质升量减

□ 杨寒冰

本周的健康新闻,重点关注居民的生活细节。

头疼、感冒、拉肚子,当这些常见病侵袭身体时,很多人习惯性地到药店买药,头孢类的消炎药更是常买药品。不用对的,只用贵的,需要时用,不需要时也用,超时或超量使用……中国疾病预防控制中心传染病预防控制所所长、中国微生物学会副理事长徐建国研究员近日直言:中国滥用抗生素的情况,已到不容忽视的地步。

据报道,滥用抗生素的习惯与近期在德国蔓延的肠出血性大肠杆菌疫情及去年曾引起恐慌的“超级细菌”都有着极大的关联。

专家指出,不要怕细菌来袭。“大多数细菌其实是好细菌。”徐

建国说,人类离开了细菌,其实无法生活。在身体不需要抗生素的时候滥用抗生素,可导致菌群失调,最直接的结果就是使人体免疫力下降。

免疫力下降不是好事。有一个可怕的病——艾滋病(获得性免疫缺陷综合征)就与免疫系统大有关联。17 日,第六届世界艾滋病大会在罗马召开,会议透露,全球艾滋病防治之路任重道远,平均每 25 秒就有 1 人死于艾滋病。妇女和儿童是最大受害者,每分钟都有 1 名被感染的婴儿诞生。

预防艾滋病,除了洁身自好、正确使用血制品外,重要的一条就是重视健康,提高身体免疫力。“不干不净,吃了没病”这话不是

没有科学道理。中国农业大学食品学院专家指出,洗菜不是越久越好,长时间浸泡,并不能够完全洗净残留农药,甚至还会使致癌物亚硝酸盐增多。因此,洗蔬菜应该把住亚硝酸盐这道关,最好用流水反复冲洗 3 至 4 次,尽量避免浸泡,如果非要浸泡,时间也不要超过 20 分钟。

多吃蔬菜是很多人的减肥妙招。在夏季,想减肥者更多,心也更急切,于是盲目借助“高科技”来减肥。殊不知,所谓的“高科技”其实换汤不换药,价格高未必效果好。

打着高科技的幌子,换一个新名,成分没变,价格飙升,伪新药实在让人痛恨。在相关部门不断加大监管力度的情况下,伪

新药“虚火”逐渐降下,真正的新药开始出现。

2011 年上半年,新申报项目中,新药(含创新药)占 38% 左右,仿制药占 52% 左右,改剂型占 10% 左右。国内新药开发质量减,这是一个好现象。



健康 7 日谈

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 3 个月时间,中间包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑 6 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比较差,因此,夏季应以静心安神为要务。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,应用理气解郁、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,也可吃些茯苓鱼类,酌加姜、葱、陈皮、豆豉、蒜蓉等调料清蒸或焖炒。

健脾

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健脾。专家指出,中医认为,脾主运化,而湿邪最易损伤脾气。夏季健脾应保持清淡饮食,避免进食肥腻、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。专家解释说,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曝晒、雨淋,或待在高温过高、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)

