

人体健康跟着气温走

一般适宜气温条件下,人体额部的皮肤温度为30℃~32℃,躯干的皮肤温度为32℃~35℃。人体的正常体温是36.5℃~37℃。人虽然是恒温动物,但人体对气温的反应是非常敏感的(老年人最敏感)。为使机体体温保持在37℃左右,人体需要不断地散热,将体内代谢所产生的多余热量和周围环境气温过高所带来的热量排出。尽管人体有良好的体温调节本领,尽管人类对气候变化有着很强的适应能力,但当周围的气象要素发生显著变化时,人还是很脆弱的。世界卫生组织也明确指出:个人的健康有7%取决于气候的影响。从某种程度说,人体的健康是跟着气温走的。

■ 一般来说,外界气温在29℃时,不会引起皮肤的冷热感,所以称为“生理零度”。这是正常人在裸体时的“惬意”感觉。

■ 气温30℃时,是人体最佳感觉的温度,因为这是一个最接近体表的温度,人体代谢、脏器运转,均热凉适宜,不劳汗腺散热,亦无需衣着保暖。

■ 气温32℃时,人体会感到闷热。

■ 气温33℃时,汗腺开始启动,机体的散热开始了,通过微微渗汗,散发积蓄于体内的过多热量。因而严格来说,此温度乃是防暑的开始。气温33℃也是老年人的一个“坎”,人们特别是老年人要多喝水,保持好的心情,防止出现情绪、心理和行为异常。对心脑血管病人危害最大的是35℃以上的高温天气,但致病的危险其实从33℃起就存在了。

■ 当气温高于33℃时,为了给排汗提供热量,机体加强了基础代谢,加快了糖类、脂肪、蛋白质三大代谢的过程。

■ 当气温达到34.5℃,与皮肤

温度相等时,对流散热就停止,全部体热的散发几乎靠出汗来实现。

■ 当气温达到35℃时,人体浅静脉开始扩张,皮肤微微出汗,心跳加快,血液循环加速,即使不甚劳作,若不能及时外排体内代谢产生的热量,就可引起体温升高。此时人们的劳动效率只有最佳气温时的75%,是启用室内空调的起始温度。

■ 气温35℃就属高温天气,防暑降温是头等大事。虽然如今生活和工作条件显著改善,中暑病人相对减少,但是不可麻痹大意,仍需积极防范并调整好情绪,做好防暑降温工作,尤其是盛夏10时~16时最易中暑。

■ 气温超过35℃时,人群中体温高于正常范围的虽然不多,然而对心脑血管病人却有一定的危害,容易引起心梗与脑梗,死亡人数也会迅速增多,故此时心脑血管病人、高龄老人和婴幼儿应作为重点保护对象,要特别做好防暑保健。

■ 气温36℃时,人体“自我降温”发出“一级警报”,只有大量出汗,才能保持正常的体温。

■ 气温达到37℃时,这时热量



的散发,只能依靠出汗来散热。如处在高温再加上相对湿度较高的“桑拿天”,就更容易中暑了,有时体温可升达40℃(南京曾有一民工重度中暑体温高达42℃),皮肤发热无汗,脉搏快而无力,呼吸快而浅表。严重时可出现昏迷,如不及时抢救,可因呼吸衰竭而死亡。

■ 在夏季,许多地方的外界气温往往超过人体的正常体温,此时机体的散热功能就显得尤为重要。当气温在37℃以上,对流的气温不仅不能使机体散热,反而使之获得热量。

■ 当气温超过38℃时,人体心脏输出比平时多60%的血液至体表,多脏器参与散热。还会使呼吸加快,以呼出热量,甚至会出现气喘,这是“自我降温”的“二级警报”。此时人群中体温升高者有所增多。心

血管疾病患者其心脏药物保健及治疗均不可有丝毫松懈。

■ 气温39℃时,高温已使汗腺疲于奔命地工作,如濒临无能为力则会趋于衰竭,这是“自我降温”的“三级警报”。此时,很容易出现心脏病猝发的危险。

■ 气温升到41℃~43℃时,人体排汗、呼吸、血液循环等一切能参与降温的器官都已开足了马力,劳动效率也分别降为50%和25%。人必须立即移至阴凉地方或借助空调降温。

盛夏多暑病,但一定要把空调的温度设置在26℃以上,做到合理使用空调。从医学角度上讲,空调温度过低,室内外温差过大,不仅会引起“空调病”(发热、咽喉炎、腹泻等)的多发,老年人还极易诱发中风。

(毛颂赞)

晨尿出现异常 提示疾病信号

清早起床后,晨尿是身体健康、饮食正常与否的一个指标,从尿液的颜色、气味、状态上可以分辨出自己的身体状况、饮水量多少以及是否患有疾病等。专家提醒大家留意一下自己的晨尿,如果出现以下异常,可能是疾病、生活状态紊乱的信号。

晨尿发黄的情况最常见,可能是肾炎、肾虚所引起的,如果是高烧或呕吐、腹泻的病人,因为身体水分大量排出,尿也会浓缩变黄。其次,当肝胆发生病变时,胆汁会随之从尿道排出,使尿液呈深黄色,肝炎患者的尿液是浓茶状的黄色。此外,泌尿器官病变产生化脓时,也会排出较为浑浊的黄色尿液。

每天的饮水量不足,经常熬夜,过量饮酒都有可能使尿液发黄。

某些中药可出现使尿液变黄的情况,停止服用之后就会消失,无须多虑。吃过多的黄色食品是否导致尿液变黄?只要不是成年累月地食用一种黄色食品,不会出现尿液变黄的情况。

(刘施晶)



暑天感冒 警惕并发症

感冒是人体的抵抗力下降时,由病毒或细菌引起上呼吸道感染而出现的鼻塞、流涕、发热、头痛等一系列症状,是一种四季都可发作的疾病。由于暑天一般不易患感冒,因此人们对暑天感冒的警惕性不高,但是早晚的温差、冷热交替过快等原因造成不小心着凉,会使暑天感冒来得更加凶猛。对老人、宝宝等抵抗力较低的人群来说,一旦暑天患上感冒,还要警惕并发症。

并发症一:感冒+内热

暑天感冒一般除了具有通常的感冒症状,还有口渴、烦躁易怒等内热现象,患者初期会不停地流鼻涕、头昏脑涨、怕冷而大量出汗、四肢无力,比一般感冒的症状要严重,这会对老人、宝宝造成威胁。老年人在暑天感冒往往会并发肺炎,诱发脑中风、心梗等,因此平时就患有心脑血管疾病的人要格外注意保健;宝宝暑天感冒容易出现抽风、昏迷等小儿常见的并发症,如果宝宝体弱,感冒会贯穿整个夏季,还容易使旧病复发或病情加重。感冒伴随内热出现的症状还有很多,有些是自己不能控制的,因此如有异常,应尽快就医,别耽误治疗。

并发症二:感冒+疼痛

暑天感冒还时常伴有身体疼痛,如头部某些部位特别疼痛,此外还有胸闷、双腿酸胀或是长时间连续高热等症状,这种情况一般无须担心。感冒时容易发烧,而发烧是人体与病菌抗争的过程,只要充分休息,多喝白开水,一周左右就会痊愈。当然,暑天感冒应尽量少吃“生热”的食物,例如羊肉、猪肉、冷饮、白酒等,可以多吃葱姜蒜,多喝清汤。生活作息方面应尽量减少在空调房里的时间,不能过度劳累。有精神的话,可以加强体育锻炼,创造使身体排汗的机会,增强身体对疾病的抵抗力。

(刘青)

从相应反射区看健康状况

反射区,就是所有可以产生反射效应的区域。人体也有反射区,这些反射区与相对应的身体器官有着紧密的联系。反射区出现异常,基本上提示了这个部位的健康已有了隐患。人体的3个主要反射区护理好了,是可以预防疾病发生的。

脾反射区

基础反射区中,最重要的是脾脏。因为脾主血脉,是生血、造血、运血的保障,如果血脉出现了问题,整个身体的血液系统都会紊乱,流通不畅,堵塞在哪个部位,哪个部位就会衍生出疾病,所以脾反射区的正常与否是至关重要的。

反射区位置:中指的下半部分

异常表现:肌肉凹陷,皮肤颜色发青

相应症状:食欲不振、乏力、消瘦、下肢水肿、静脉曲张、肌肉萎缩

调理方法:挤压中指手指肚的位置,轻度用力,挤压多次

肾反射区

肾反射区也是人体非常重要的基础反射区之一。肾本身是最大的

排毒器官,所以肾脏功能的强弱与毒素的排出多少有紧密联系,肾功能强了,才能带动起全身的各个脏器。多按摩肾反射区,尤其是老年人和中年男性,对身体非常好处。

反射区位置:手掌心、大拇指腹部

异常表现:有凸起的浅红色斑点

相应症状:四肢无力、腰腿疼痛、血压持续升高、糖尿病伴有并发症的出现

调理方法:轻揉掌心,严重的患者可以用针灸穴位调理

身材矮小,5岁至13岁是治疗黄金期



我国由于生长发育障碍造成的身材矮小者超过430万人,并且每年还在以16万余人的速度递增。其中5岁至14岁儿童中患病率为3%。身材矮小的患者往往存在某些疾病,需要及早诊治。

对子女身高观察和监护的重任主要落在父母的肩上,父母在子女的生长发育过程中一定要当好监测人。“5岁至13岁是治疗矮小的黄金时段。”周口市中心医院儿科二病区主任刘峻峰说,一旦孩子的骨骺闭合,家长只能抱憾。但很多家长并不知道孩子身材矮小需要就诊,他们认为可能“晚长”,把孩子的身高交给时间,或者花钱购买所谓增高器械,这些盲目的措施往往耽误治疗。

事实上,子女的生长发育需要父母定期监测,如果发现孩子比身

边同性别、同年龄儿童平均身高低2个标准差,或者患有其他生长发育疾病,应及时到专科医院就诊,尽可能及时找出病因。

刘峻峰介绍,导致孩子矮身材通常有以下几种病因:

1.生长激素缺乏或分泌不足可出现身材矮小。由此原因导致的患儿矮小(生长激素缺乏症就是通常所指的侏儒症)最常见,如果不进行生长激素治疗,其成人后身高仅在1.30米左右。

2.遗传因素。遗传因素对孩子的身高起80%的作用,只有20%是外界的原因。另外,还有体质性青春期延迟,以及其他内分泌疾病等。

3.宫内发育迟缓。宫内发育迟缓是指出生体重在同胎龄平均体重的第十百分位数以下的新生儿,约有近1/3的患儿出生后持续生长迟

缓,导致成年身材矮小。患儿呈现生长落后并有生长激素缺乏的情况,这部分儿童若不及时诊治,认知能力的发育也会受到影响。

4.性早熟导致孩子身材偏矮。性早熟患儿性激素提前大量分泌,前期生长速度比同龄同性别儿童快,而且骨龄比实际年龄提前。但是由于性激素的刺激,使骨骺提前闭合,患儿本应具有的正常生长时间大大缩短,导致成年后身材矮小。

刘峻峰说,一些身高低于正常水平的孩子可通过注射生长激素让身高达到潜在的遗传高度。但是治疗要趁早,时间最关键。孩子身高增长的前提是骨骺未闭合,越早治疗骨骺的软骨层增生及分化越活跃,孩子生长的潜力和空间越大,对治疗的反应越敏感,生长效果越好。