

警惕七大出汗异常 专家教你应对方法



夏天出汗不是什么值得大惊小怪的事,但异常出汗不能忽视。近日,美国《预防》杂志网站刊文指出,更年期、压力大、低血糖等都会导致出汗异常,人们应该及时、科学地分辨汗水发出的信号。中国健康教育中心专家沈雁英谈了七种值得警惕的异常出汗情况。

腋下出的是“压力汗”

压力过大时,人体植物神经功能容易紊乱,表现为焦虑、抑郁、出汗。美国研究发现,当人承受巨大压力时,大汗腺就会促使汗水产生。由于大汗腺分布于腋下、乳晕、肛门等特定部位,因此这些地方更易出“压力汗”。这种汗水含有脂肪和蛋白质,混合皮肤上的细菌后,更容易产生汗臭味。

应对 缓解压力 做深呼吸

沈雁英指出,如果想减少“压力汗”,人们应该学会缓解压力。出“压力汗”时,深呼吸、喝点水、吃水果、喝牛奶等也利于缓解压力。

出完汗头晕眼花可能中暑

如果你在高温下大量出汗,到阴凉处止汗后,马上觉得眼前发花、头晕目眩,说明很可能是中暑了。有时中暑还会引起恶心、呕吐等症状。

应对 及时补水 喝绿豆汤

沈雁英表示,一旦出现上述症状,应马上补水、休息,如症状无法得到迅速缓解,就需紧急送医。作为预防,应减少在上午10时到下午3时的高温时段外出;必须外出时,最好戴遮阳帽、打遮阳伞、注意补水;尽量清淡饮食,每天喝碗绿豆汤或绿豆粥,利于清热解暑。

出“咸汗”表明运动饮水不足

运动过程中汗水滴入眼睛是否感觉灼热刺痛?汗水干了之后,脸上是否留下白色印迹?这些都是“咸汗”(汗水盐分偏高)所致。平时喝水较多,且低盐饮食的人,一旦在运动过程中喝水不足,就容易出现这种情况。

应对 运动中增加饮水量

对于这种情况,专家提醒,在运动过程中增加饮水量,十分关键。

汗有鱼腥味与食物有关

美国国立卫生研究院研究资料表明,身体发出鱼腥味可能是一种遗传性疾病所致。这类患者身体无法分解鸡蛋、豆类和鱼类在消化过程中产生的化合物三甲胺。三甲胺会通过汗液、尿液和呼吸产生腐鱼或臭蛋等难闻气味。

应对 赴医就诊 少吃豆蛋鱼

这类患者一方面应去医院治疗,另一方面应尽量避免吃此类食物。

颈后湿冷可能血糖过低

饭前血糖正常值为70~110毫克/分升。由于糖尿病或者剧烈运动等原因导致血糖低于70毫克/分升时,就会出现低血糖症状,其典型症状就是大汗淋漓、发冷或皮肤湿冷,特别是脖颈后及发际线部位。同时还应该注意是否出现心跳加快、颤抖、恶心、头晕、视力模糊等症状。

应对 发作时迅速补糖

沈雁英说,到了夏天,人们食欲不振、睡不好觉,更易出现低血糖。低血糖发作时,应换到阴凉处,迅速吃些饼干、水果、巧克力,或喝杯糖水。如症状没有改善,需及时送医。公共场合中,如有人出现低血糖,应主动提供食品和饮料,不要围观,保证环境安静、空气流通。

怕热多汗眼球突出 留神甲亢

怕热多汗是甲亢的特征之一,此外还表现为身体消瘦、心率过快、精神紧张、难以入睡、大便次数增多等,严重时眼球出现突出。

应对 吃海带紫菜等含碘食物

沈雁英提醒,一旦出现这些症状应及时就医,对症治疗。保证碘摄入量是防止甲亢的主要措施,如适当摄入海带、紫菜等含碘较多的食物。

满头大汗伴四肢发凉 可能是心脏病

在没有明显原因的情况下,如果突然满头大汗,甚至导致浑身湿透,脸色苍白或灰白,四肢发凉,并伴有心前区绞痛、肩膀放射性疼痛,应马上怀疑心绞痛、心肌梗死等心脏病发作的可能。沈雁英表示,心脏病发作时,血管迷走神经过度反应、冠状动脉出现痉挛,就会导致出汗、胸痛,紧接着可能出现心率和血压骤然下降。

应对 平躺休息 拨打急救电话

心脏病患者应随身带好急救药以防万一,一旦发作,最好平躺休息,并把衣领扣子解开,情况严重时马上拨打急救电话。

(晓兰)