

今日出梅入伏 高温下既要防暑也需防“寒”



本报记者 林乐雨

据省气象台消息,受副热带高压影响,我省于今日出梅入伏。预计未来4日,全省以晴热高温天气为主,省内大部分地区日最高气温将达到37℃至39℃,浙中地区局部达40℃以上。今年三伏将持续40天,这也是2015年以来浙江连续第9年三伏天长达40天。

“烧烤”模式之下,老年人如何健康度夏?杭州市第一人民医院全科医学科(老年病医学科)副主任医师周叶提醒,三伏天既要防暑

也要防“寒”。

人在高温环境下时间稍长,可能出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力等症状,这是中暑的先兆。如不及时调整,普通中暑可能升级为热射病,患者会出现高热(体温41℃以上)、无汗、神志恍惚等症状,危及生命。

“面对高温,别舍不得开空调。”周叶表示,老年人身体机能普遍下降,体温调节能力低,若暴露在闷热环境中,出现热射病概率相对较高。日常防暑,要避免长时间户外剧烈运动,及时补充盐分和水。感觉身体发热发烫时,可用藿香正气水、风油精等擦拭,蒸发吸热。定时用凉水冲洗手腕,也可有效降低血液温度。

同时,医生强调,过分贪凉也不可取,每年三伏天因“寒”入院的患者不在少数。

面神经炎也就是俗称的面瘫,是夏季贪凉引发的常见病。周叶

介绍,酷暑下,全身毛孔处于开放状态,若长时间吹空调或对着空调直吹,面部神经血管易受到冷刺激,引起痉挛,造成面部神经缺血,进而导致麻痹。此外,夏季长期吹空调还会使以老年人为代表的免疫力低下群体出现咽喉干燥、鼻塞、头晕、头痛、耳鸣、乏力、记忆力减退、关节酸痛等症状。

周叶建议,夏季空调温度控制在25℃至28℃,避免空调冷风直吹和长时间吹空调,出汗、醉酒、洗头后不宜立即吹空调,空调房应每2-3小时开窗通风一次。

三伏天还要注意规律饮食,肠胃功能有所退化的老年人可多吃富含钾的蔬果,如西红柿、香蕉、南瓜、豆类等,适当食用瘦肉、鱼肉、鸡蛋等补充蛋白质。

老年人午睡15-30分钟,有助预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生,但不可过度贪睡。同时,注意多喝水,保持心情愉悦。

免疫分析揭示 为何有些人不常生病

有些人为何能终生都保持较为健康的状态?《自然·通讯》近日发表的一项研究认为,免疫恢复力即维持或恢复免疫功能的能力,可能与响应感染性和炎症性疾病的能力有关。

美国得克萨斯大学圣安东尼奥健康科学中心调查一系列数据发现,有些人在暴露于不同感染性、炎症性疾病中以及在衰老过程中,能保持免疫恢复力。在感染性或炎症性疾病中存在免疫恢复力,与寿命延长和研究涉及的一系列疾病的有利健康结局有关,这些疾病包括艾滋病、有症状的流感感染、新冠病毒感染、败血症和复发性皮肤病。

这项研究还认为,最佳免疫恢复力在所有年龄均可检测到,可能在女性中更常见。

研究人员认为,免疫恢复力在未来可用于监测,并可能为预后及管理健康结局提供信息,但还需要进一步研究以确定测量免疫恢复力的有效性和用途。 据《科技日报》

野菜虽味美 食用要适度 六旬大伯吃马齿苋致急性肾衰竭

通讯员 方序 本报记者 徐小翔

67岁的温州人李大伯近日突发腰痛,在当地医院检查被诊断为肾结石,进行输液治疗后有所缓解。但肾功能指标里的血肌酐数值较高,医院建议李大伯赶紧到上级医院就诊。

随后,李大伯来到浙大二院肾脏内科就诊,该科副主任医师柯悠了解到,李大伯平时身体较为康健,血压也控制得较好。

那为何肾脏会突然出问题?柯悠查阅李大伯以前所有的化验检查资料后,判断急性肾衰竭的可能性很大。为查明病因,医生为李大伯进行肾组织穿刺活检,发现较多的肾小管管腔内可见圆盘状结晶,这是草酸盐晶体,李大伯患上的是草酸盐肾病。

十余天前,李大伯上山挖回不少马齿苋,接连吃了两天,且每餐量都不少。医生表示,马齿苋是一种高草酸植物,短时间内摄入过

多,易对身体造成损伤。在查明病因后,李大伯接受相应治疗,肾功能逐渐恢复。

柯悠表示,短期内进食大量高草酸食物,可能会导致急性肾功能衰竭,尤其是有基础疾病的患者。夏季高温天气下出汗较多,如饮水量不够,体内处于相对缺水状态,尿液相对浓缩,更易形成结晶。医生建议,野菜虽然味道鲜美,但要注意把握适度原则,且食用前要先焯水去除大部分草酸。

游泳后肩膀发出声响 三种泳姿更易导致“游泳肩”

天气炎热,游泳消暑健身的人多了。但游泳后,一些人会出现左肩关节隐隐疼痛的情况。浙江省中西医结合医院(杭州市红十字会医院)康复医学科钱雪旗主治医师提醒,要警惕“游泳肩”的发生。“游泳肩”也叫肩夹击症候群,是指在游泳时由于肩部过度运动所致的肩部损伤。

泳姿不正确、游泳时间过长,都会让肩袖处于过度运动状态。钱雪旗表示,自由泳、蝶泳和仰泳更易出现“游泳肩”,蛙泳会好一些,蛙泳的基本姿势确定了其肩部活动的范围小于其他游泳姿势。

如何预防?首先,一定要掌握所学泳姿的规范和标准。其次,游泳前必要的热身是减少“游泳肩”

发生的重要一环,游泳前做些肩部伸展练习,可以拉开关节和韧带,增加肩部的柔韧性。

游泳强度建议不要过大,每次游泳以1小时为宜,中途可适当休息。在游泳过程中,一旦出现肩部不适,要避免再做类似动作,减少运动量,如果不适感加重,则要及时就医。 据健康浙江

新研究探索通过血检 尽早确诊这类疾病

日本顺天堂大学日前发布公报说,该校研究人员参与的一个国际团队发现,帕金森病、痴呆症等疾病患者血清中含有结构异常的蛋白质聚集体——“ α -突触核蛋白种子”,这使通过血检尽早确诊此类疾病成为可能。

此前研究显示,帕金森病、路易体痴呆、多系统萎缩等神经退行性疾病患者大脑和身体的末梢神经会出现 α -突触核蛋白的异常聚集体,进而引发神经细胞死亡。这类疾病也被称为突触核蛋白病。

公报说,突触核蛋白病患者血清中的这种蛋白质聚集体是诊断帕金森病、痴呆症等疾病的有用生物标志物。患者所患突触核蛋白病不同,其血清中检出的蛋白质聚集体结构和性质也不同,未来有望开发出精准且简便的血检方法来诊断。如能进一步探明造成蛋白质聚集体结构和性质不同的原因,将有助突触核蛋白病的病理学阐释及寻找新治疗方法。 据新华社