

# 天气“高烧不退” 警惕几类“高温病”

本报记者 徐小翔 林乐雨  
通讯员 朱俊俊 杨陶玉

还没正式入伏,浙江多地已“高烧不退”,持续拉响的高温警报给老年人身体带来沉重负担。

## 中暑及心脑血管疾病多发

最近,浙大二院急诊医学科每天都有热射病患者就诊。该院急诊医学科刘宏副主任医师提醒,很多老年人不开空调,高温天里尤其容易发生中暑。EICU(急诊重症监护室)病房近期收治的一位70多岁老人,就是为了省电费不开空调,结果得了热射病。

同时,近期到医院心血管科就诊的患者也增多。进入高温天后,心梗发病率明显上升。浙江省人民医院急诊医学科主治医师韩楠楠说,最近接诊的因高温来就诊的患者中,除了单纯中暑,大多是有其他疾病,因天热引起不适。比如老年患者因为心脑血管疾病,突发晕厥。

杭州市第一人民医院心血管内科也面临同样情况。最近,每天都会接诊五六位急性重症患者,这一数据较平时高出200%。该院心血管内科杨建敏主任医师说,高温天气对心脑血管疾病发病有直接影响。研究表明,夏季日最高气温每升高1℃,心脑血管疾病急诊人次增加17.3%。

## 辨清症状以防延误治疗

医生提醒,夏季闷热天气容易使人心情烦躁、胸闷气短,再加上情绪激动、精神紧张,容易出现胸闷胸痛的情况。因此,特别要警惕心肌梗死、肺动脉栓塞、主动脉夹层等疾病。

胸前不适、出汗、气短是心脑血管疾病病发时的主要症状。这些症状与中暑颇为相似,往往会导致患者误判,延误治疗。如何辨别?杨建敏说,中暑一般不会引起胸前疼痛,通过降温及服用降暑药物后,不适感会有明显改善。而急性心梗发作时,胸闷气短乏力等症状持续时间长或反复发作,同时伴有全身不适,如冷汗、面色苍白、乏力、恶心呕吐等。心肌梗塞发作时,一般会在脖子、额头、手心、脚心等部位出汗,出汗时皮肤温度相对较低,同时还伴随胸痛、胸憋等典型症状。

中暑引发头痛,常伴有头晕、恶心、呕吐等症状。脑卒中除头痛外,根据不同情况,还可能伴有口眼歪斜、言语不清、视力模糊,一侧肢体感觉和运动障碍等。

## 科学降温注意动静适宜

除了高温直接影响,降温不当也容易诱发心脑血管疾病。冲冷水澡、喝水太快太猛、长时

间直吹空调都是引发疾病的高危动作。

给心脑血管降温,关键在于科学把握温差,应尽量用温水洗澡,少食冷饮。杨建敏特别提醒,酷暑之下,空调既不能不开,温度也不能过低,室内温度以28℃左右为宜,可辅以电风扇通风。盛夏常有雷阵雨,雨后应及时关闭空调,开窗通风换气。

给心脑血管降温还需注意动静适宜,稳定情绪。运动时间应选择较凉爽的清晨或傍晚,活动强度以不感到疲惫为宜,切忌在烈日下锻炼,不要在身体不适时强行运动。情绪过分激动、紧张,容易使动脉血管异常收缩,诱发心绞痛或心肌梗死。要有意识地稳定情绪,保持淡泊宁静心态。

出现中暑如何应对?补充身体所需水分,最好是淡盐水。家人或身边其他人员,及时将患者扶到阴凉通风处躺下,同时垫高头部,解开衣裤,以利于患者呼吸和散热;用湿毛巾、冰袋、冰块、风扇帮助患者降温;把患者脚部抬高,有助于静脉回流,缓解休克状态。如情况严重,应尽快拨打120,把病人送到医院急诊科就诊。

预防心肌梗死,需注意补充水分,少食多餐;纳凉时间不宜太长;做运动前先活动一下身体;控制好情绪;冠心病患者不要搬抬过重的物品。



## 肠道传染病多发 当心病从口入

高温高湿是细菌繁殖的最好温床,所以,夏天是细菌性肠道传染病的高发季节。

细菌性肠道传染病,轻者引起呕吐、腹泻、腹痛或者发热等症状,重者(尤其是儿童、体弱或年老者)会因多次呕吐和腹泻导致脱水,严重者甚至会死亡。全世界每年有几十万至几百万人口死于急性腹泻病。

现代医学对肠道传染病有成熟的治疗手段,可防、可控、可治。

**控制传染源。**确诊病人应规范治疗,做好隔离,做好个人卫生,尽量减少与他人接触。

**切断传播途径。**肠道传染病的传播途径为粪-口途径,因此应做好水和食品的卫生、粪便的管理及灭蝇措施等。

**养成良好卫生习惯。**注意饮食卫生,喝开水,不吃生食。瓜果要洗净,食物制作加工要生熟分开。饭前便后要洗手,把好“病从口入”关。

**及时诊断治疗。**出现呕吐、腹泻、腹痛、发热等症状时,应尽快到医院肠道门诊就诊,排查病因,及时规范治疗。

据健康杭州

# 荔枝味美 一次最好不要超过15颗

本报记者 徐小翔

眼下正是荔枝上市季,近日关于荔枝的话题“原来我一直在吃荔枝虫子”登上热搜。

浙江医院营养科主任郑培奋解释,准确地说,不是荔枝长虫子,而是虫子钻进荔枝果里面。这种虫叫荔枝蒂蛀虫,是荔枝的一种主要害虫。

与杨梅中的果蝇幼虫往往深藏在果肉里不同,荔枝蒂蛀虫通常藏在荔枝果核里,就算有,大概率是吃不到的,不用太担心。真正见过荔枝里有虫子的朋友其实是少数,但大多数人都曾经见过,荔枝去掉果蒂后会残留一些黑褐色粉末,那是虫粪,俗称粪果,通常是成果期时,幼虫在果蒂与果核之间取食的时候留下的。



其实比起虫子,吃荔枝更应关注摄入量。这个季节,常有人在大量食用新鲜荔枝后出现头晕、心慌、出汗等低血糖症状。这种疾病被称为“荔枝病”,严重者会突然昏迷、惊厥、血压下降,抢救不及时可导致死亡。这是因为荔枝里有两种“毒素”,会阻碍血糖转化。它们会干扰人体生成葡萄糖,抑制脂肪

酸代谢,导致体内储备的能量物质不能及时转化为血糖,加剧反应性低血糖的发生。

郑培奋表示,成年人每天吃荔枝不要超过300克(15颗左右),10颗以内最安全。另外,不要空腹吃,不管大人还是小孩,都建议在饭后半小时吃。如果已经空腹吃了,就尽快吃点饭。

## 痛风患者 少食西红柿

痛风患者在日常生活中往往需要严格控制体内的尿酸水平。除了在饮食上注重减少摄入高嘌呤食物、限制外源性尿酸生成外,还需要限制人体内自行产生的内源性尿酸。

西红柿虽然嘌呤含量不高,但含有较多谷氨酸,可为嘌呤合成提供原料,容易增加内源性尿酸的合成。而且,西红柿中所含酚酸还会抑制肾脏排泄尿酸,从而导致尿酸升高,诱发痛风。

虽然吃多少西红柿会引起痛风尚未有准确答案,有待进一步研究。但是,不论是痛风患者还是高尿酸血症人群,都应尽量避免大量摄入西红柿。

据养生中国