

# 烈日当空照 小心热痉挛

# 糖吃多了 夏天更易增肥

日前,由于天气持续高温,市一医感染科发热门诊接诊了较多热痉挛患者。

热痉挛即中暑痉挛,是一种高温中暑现象,通常是受热导致虚脱的第一次警告。那么,患热痉挛的原因是什么,我们该如何预防?来听听市一医专家怎么说。

## 热痉挛的原因

患者在干热环境条件下劳动出汗过度,随汗液排出过多氯化钠,发生的肢体和腹壁肌肉的痉挛。一般由于身体盐分缺乏而引起,也就是因为流汗过多,食盐流失过多而发生。

## 热痉挛的诊断

热痉挛的诊断可根据患者在高温环境中劳动和生活时,出现体温升高、肌肉痉挛和(或)晕厥,并排除其他疾病后方可诊断。

## 预防热痉挛

盛夏期间应做好防暑降温工作,尽量开窗使空气流通,地面经常洒水,设遮阳窗帘等。合理安排作息时间,不宜在炎热的中午、强烈日光下过多

活动。加强个人防护,戴遮阳帽、饮消暑饮料。出现头痛、心慌时应立即到阴凉处休息、饮水。

## 急救措施

轻者要迅速到阴凉通风处仰卧休息,解开衣扣、腰带,敞开上衣,再喝些凉开水或盐水。

如患者意识丧失,痉挛剧烈,应采取昏迷体位(侧卧,头向后仰),保证呼吸道畅通,同时快速通知急救中心。

如虚脱者苏醒,应抬送至医院,严禁让患者自行行走,禁用使用阿托品以及催眠、镇静等药物。

## 注意事项

热痉挛患者喝凉盐水,是简单有效的方法(一杯水中加一匙盐)。由于热痉挛时会大量出汗,身体丢失很多水和盐分,血液浓缩,循环不良。这时,盐水是救命水,应当立即补充。

市民长时间在温度高的环境中劳动时,应多喝盐水,预防发病。

有条件的,可给轻度热痉挛患者服用仁丹、十滴水或藿香正气水等药品。

## 延伸阅读

### 中暑的饮食保健

中暑后除及时采取措施外,在饮食上需引起人们的重视。

忌大量饮水。中暑的人应采取少量、多次饮水的方法,每次不超过300毫升,切忌狂饮不止。因为,大量饮水不但会冲淡胃液,进而影响消化功能,还会引起反射性排汗亢进。结果会造成体内水分和盐分大量流失,严重者会出现热痉挛症状。

忌大量食用生冷瓜果。中暑的人大多属于脾胃虚弱,如果大量吃进生冷瓜果、寒性食物,会损伤脾胃阳气,使脾胃运动无力、寒湿内滞,严重者会出现腹泻、腹痛等症。

忌吃大量油腻食物。中暑后应该少吃油腻食物,适应夏季胃肠的消化功能。因为吃大量的油腻食物会加重胃肠负担,使大量血液滞留胃肠道,输送到大脑的血液相对减少,人体疲惫感加重,更容易引起消化不良。

忌单纯进补。人们中暑后,暑气未消,虽有虚症,却不能单纯进补。因为进补过早,会使暑热不易消退,或是本来已经逐渐消退的暑热会卷土重来,那时就更得不偿失了。

通讯员 邱帅 李月翠

为什么我反而胖了,肚子肉多了?每年夏天,都有人这么问。

水果饮品只带来热量,却没有饱腹感。夏天出汗多,人们都特别想喝水。但喝白开水总觉得不够味,总想喝点有糖分的水,吃冷饮,或者吃水果。就算是淡甜的绿豆汤,其中至少含有6%的糖。一位做饮料开发的专家表示,若没有6%的糖,消费者会觉得淡甜的满足感都达不到。如果是舒服的甜味,那就是8%至10%了。

吃水果也会吃进去很多糖。现在市面上流行的小西瓜品种,含糖量都在8%至13%之间。按10%的含糖量算,吃800克的西瓜瓤,会带来80克的糖,光是这些糖就含有320千卡的热量了。

还有一部分人,夏天经常吃水果替代一餐。开始可能会因为减少了盐的摄入,导致体内水分含量下降,体重略有减轻,但长此以往,就会带来轻度的蛋白质营养不良性水肿。

同时,因为营养不良,人就会全身乏力,疲倦嗜睡,不想做运动。即便运动,体力也会下降,效果大不如前。头发枯干,容易脱发,肤色暗淡,缺乏弹性。糖分多了,蛋白质少了,松松的脂肪替代了紧实的肌肉。问题是,它们在带来400多千卡热量的情况下,却没有给你带来多少饱腹感,只是感觉解了个渴而已。这些东西蛋白质含量都很低,B族维生素也很少。

夏天因为很热,不运动都冒汗,一运动就全身是汗。再加上怕被太阳晒,大多数人不肯出门走路,待在空调房中。结果糖分多了,蛋白质少了,运动不足了。连着几个月,就很容易造成体脂率上升、肌肉量下降的情况。虽然增加的体重似乎不多,但是脂肪比肌肉比重小,用松松的脂肪替代了一部分紧实的肌肉,人就显得一下子臃肿了不少。

## 延伸阅读

### 八招维持好身材

做好以下这八条,夏天维持紧实苗条的好身材并不难。

1.别太贪吃水果,每天最多0.5千克就好了,特别是日常吃鱼肉蛋类少的人,消化吸收能力较差的人,腹部松软、体力低下的人,更不适合吃过多水果。

2.天热出汗多的时候,适当吃点咸味菜肴是有益的。出汗要损失钠盐,总是不吃咸味食物只吃水果,会使人肌肉疲乏无力,体力活动消耗的热量减少,反而更容易发胖。

3.正常吃主食,蛋奶每天吃,鱼和肉每天吃一点,或者用豆制品来替代。若用水果替代主食,碳水化合物虽然够多,蛋白质却太少,会流失肌肉,造成营养不良。

4.烹调适当少油。把油炸爆炒改成蒸煮凉拌的烹调方式,一天能省下十几克乃至二十几克的烹调油,少摄入一两百千卡的热量。

5.少喝甜饮料,少吃冷饮。喝不下白开水,可以喝不加糖的杂粮粥,喝不加糖的豆汤米汤,喝点大麦茶、淡柠檬水之类。

6.用牛奶、豆浆等含有蛋白质的饮品来替代冷饮。它们既能补充蛋白质和多种维生素,又能补充水分。

7.坚持运动,维持肌肉。有了充足的运动,三餐吃饱也不会胖。

8.按时睡觉,少吃夜宵和高热量零食。(市科协供稿)

# 肠癌,你知道多少

日前,有位患者挂了瑞侦医院特聘浙一医消化科主任医师陈李华的号。在肠镜检查时,一颗黄豆大小的息肉引起了陈李华的注意。陈李华果断将其切除,并送去病理切片。结果,这颗0.5厘米大小的息肉竟是早癌。

据了解,95%的大肠癌由腺瘤性肠息肉演变而来,一般来说,大于2厘米的息肉癌变几率更大。肠癌形成的时间有可能是5年,也可能是几十年,高发年龄段是50岁以后。

腹痛、便秘、恶心 网上盛传的肠癌来临信号,真的是这样吗?且听永康瑞侦医院消化科专家释疑。

## 早期和癌前阶段

息肉在癌变前体积较小,一般不会出血,也不会阻挡粪便通过,所以大便形态、颜色都不会发生变化,也不会有营养不良、贫血等情况。

## 进展期

随着瘤体不断增大,会消耗更多营养,可能会阻挡粪便通过,这时可能会出现出血和大便形状改变、次数增多,或者交替出现便秘和腹泻的情况。青年患者还会有肛门重坠,排便不尽的感觉。

随着病情加重,肿瘤可能会与网膜、周围组织浸润黏结,形成腹部的包块,部分患者会出现定位不确切的持续隐痛或其他症状,部分患者仅出现腹部不适或腹胀感。

也有一些患者表现为典型的不完全性肠梗阻性腹痛,症状为阵发性绞痛,持续数分钟,自觉有气体窜过,接着有排气,然后疼痛突然消失。

## 晚期

患者到了晚期,除了会出现上述症状群(不一定全部出现)外,还会出现肿瘤性肠梗阻。由于流体增大,消耗营养多,流体破溃出血,会造成消瘦、贫血,还会发生转移,常见的是肝转移。

专家提醒,当出现腹痛、便秘、恶心时,其实并不是肠癌来临信号,很可能是进展期甚至到达中晚期了。

(永康瑞侦医院供稿)



# 抗抑郁药物服用解析

抑郁障碍是常见的精神障碍之一,三大核心症状为心境低落、兴趣缺失、精力缺乏。服用抗抑郁药可治疗抑郁障碍。怎么服用?市三院专家答疑解惑。

## 需不需要终生服药

抑郁症的复发率高达50%至85%。目前倡导全程治疗,主要包括三个阶段:急性期治疗是8周至12周,巩固期治疗是4个月至9个月,维持期治疗,具体时间因人而异,但首次发作一般服用2年左右,多次发作的建议时间延长。

## 有没有副作用

目前选用的抗抑郁药物基本上是新型抗抑郁药物,较传统的抗抑郁药物更安全,基本上副作用很小,服药早期会有些口干、肠胃不适等,服用一段时间基本上是会消失的。

## 能不能快速起效

抗抑郁药物治疗一般2周至4周开

始起效,起效慢的可能需要2个月。当然,如果服药时间已经1个多月,仍觉得情绪低,可与医生商量,换用其他药物。

## 是否适用同一药物

目前抗抑郁药物有很多种,医生选用药物时,都会根据患者临床表现的特点、年龄等各种因素。另外,药物效果因人而异,并不是别人有用你也有用。

## 可以擅自停药吗

即使医生告知患者不可擅自停药,但病情好转后,大部分患者仍停药。急性期过后,很多患者感觉自身症状已消失,但这只是药物见效,不可掉以轻心,要坚持服药,预防以前症状卷土重来。如果病情复燃,患者服药时间、剂量可能会更长、更多。

## 初期的不适感是怎样的

很多抗抑郁药物在服用初期会有加重病情的反应,患者坚持服用一段

时间后会好转,药物一般在两周左右才开始见效。因此,初期的不适感会让患者难以忍受。

## 只能接受药物治疗吗

虽说目前药物治疗是各种抑郁障碍的主要治疗方法,但对于轻度抑郁障碍患者,尤其是不愿采用药物治疗的,可考虑心理治疗,医生定期监测和评估,如果症状无法缓解或缓解不全的,仍建议联合药物治疗。

特别强调的是,患者每次就诊最好能坚持找同一位主治医师,便于医师在治疗过程中,及时掌握病情变化,进一步完善治疗方案。

通讯员 丁慧

公益 心晴 支持热线  
13588612320(739320)  
24小时开通

