

运动后马上猛喝冰水 19岁男孩突发心梗抢救无效去世

近日,福建一名19岁男孩在打完篮球后猛喝冰饮,不到五分钟,就开始胸闷、胸痛。休息片刻后,越来越严重。送往医院抢救,男孩被确诊为突发急性心肌梗死,最终因抢救无效去世。

1 一瓶冰饮怎样让血管崩溃

夏季,室外气温高时,人的全身血管均处于扩张状态。如果在剧烈运动后,身体突然遭遇寒冷刺激,比如喝大量冰水、吹空调、冲凉水澡等,血管就会反射性收缩,令血压骤然升高,心肌耗氧量也会明显增加,导致脑血管收缩痉挛。

受寒冷刺激时,心脏和大脑的血液供应会明显减少,血液供需严重不平衡,人体在短时间内又无法实现有效代偿,就会出现胸闷、心前区疼痛等不适症状,严重时可能造成急性心梗。

夏季,雨水多、气压偏低,空气含氧量下降,心脏的供血、供氧都会相对减少。在相同的气温下,相对湿度越大,体感温度越明显。

此外,人体出汗多,水分通过汗液大量蒸发,造成血液黏稠度增高,易出现血小板聚集和血栓形成,从而诱发心肌梗死。

2 心脑血管夏季最怕“猛”

在高温天,心脑血管最怕4件事:

猛吃夜宵 夜宵是不少人的夏日必备,但一些重口味食物,会不断刺激脆弱的血管,吃得太油、太咸还会使血脂和血压升高。

太晚吃饭、大量饮酒,都会增加心脏负担,睡眠时间相应缩短,也会悄悄引起血管损伤。

猛喝凉水 夏天喝水,不能一次喝太多、太快,这样虽然一时解渴,但是

心脏却可能遭殃。

适当补水,能降低血液黏稠度,如果喝水太快,水分就会快速进入血液,造成血容量增加,加重心脏负担。

猛吹空调 从炎热的室外进入空调房,虽然会在瞬间感觉凉爽,但是血管和心脏很难适应过大温差。建议室内外温差不要太大,将空调调至26摄氏度左右。

猛冲凉 夏季,人体温度高,出汗

3 提升血管舒适度

少量多次补水 马拉松专业选手补水时,都会捏住瓶口,使单次补水量减小,并多次补给,从而达到快而有效的补水效果。

因此,正确的补水方式是保持补水速度平缓,间歇多次进行,每次饮水量不宜超过200毫升,两次补水至少应有15分钟间隔,尽量少喝凉水或冰镇饮料。

根据运动时长选择补水方式 运动时会丢失大量汗液,其中98%—99%的成分是水,剩余的则是尿素、乳酸、

脂肪酸和各种电解质。

大量运动后既要补水,也要补充矿物质。1小时以内的运动补充液体以水为主,长于1小时或在极端气候下,建议喝运动饮料。

注意饮食卫生 建议大家调整吃饭时间,尽量别太晚吃饭,以免影响代谢。注意饮食卫生,预防发生腹泻,导致电解质紊乱,诱发心脏不适。

先擦汗再吹空调 若在室外大量出汗,回到室内应先擦汗再吹空调,且不要对着空调直吹,以免温差变化太



多,很多人一进门便使用凉水冲澡。

这种突然的冷刺激,不仅会造成外周血管收缩,还会导致血压升高,有时甚至会诱发冠状动脉严重痉挛、斑块破裂,形成血栓,造成急性心梗。

快诱发心脏和脑血管收缩异常。

洗澡同理,建议大家先擦干身上的汗,休息10分钟—15分钟再用温水洗澡。

让心血管好好休息 稳定情绪,尽量保持平和愉悦的心情。充足的睡眠也能给心脑血管“解压”,白天可以进行半小时左右的午睡,有助血压、心率的稳定。

据《生命时报》

狂练呼啦圈瘦腰 3天后肾破裂

近日,一名女子在进行呼啦圈瘦腰运动后,出现不适,被医生诊断为自发性肾破裂。医生称,这和她使用很重的呼啦圈有关。

女子练呼啦圈肾破裂

赵女士今年27岁,前段时间,看到网上关于呼啦圈瘦腰的消息,她就在网上买了一款网红瘦腰呼啦圈。

为了能快速达到好的效果,赵女士觉得呼啦圈越重越好,买的呼啦圈有2.25公斤重。赵女士每天锻炼两次,每次锻炼15分钟。赵女士在第3天锻炼完后没过多久,就感到腰部肿胀难受,恶心想吐,赶紧到医院就诊。

医生检查发现,赵女士左肾包膜下血肿,结合病史诊断为自发性肾破裂。最后,赵女士来到泌尿外科接受了相关治疗。

这几种人不要转呼啦圈

据医生介绍,呼啦圈在甩动时会撞击腹部、背部的脏器,如肾脏。太重的呼啦圈相对地冲击力也较大,有可能伤及脏器。赵女士本身并不胖,腰部脂肪相对较少,甩动较重的呼啦圈,加上平时不怎么锻炼,陡然剧烈运动就加大了肾脏受伤的风险。

患有如下几种肾病的人不要转呼啦圈:多囊肾病或肾脏多发性囊肿;肾病综合征高度水肿期间;先天性左(右)肾发育不良;左(右)侧或双侧肾脏积水。

医生提醒,呼啦圈瘦腰不是呼啦圈越重就越好,要根据自身情况,选择重量合适的呼啦圈。

据《长江日报》



清理了10床棉被 她莫名咳嗽半个月

一口气清理了10床棉被,女子竟莫名咳了半个月。去医院检查揪出病因——粉尘引起的过敏性咳嗽。抖抖被子的灰也有这么大威力?医生提醒,生活中,过敏引起的咳嗽,最容易被忽视。过敏人群尤其要注意,远离身边的过敏原。

清理10床棉被 女子咳嗽半个月

严女士一直很注重家庭卫生,她经常在家清理被子,还特地用上了除螨吸尘器。严女士花了一个多小时,一口气清理了10床被子。不料,当天夜里,她就咳嗽不止,一直咳了半个月都不见好。

医生为严女士进行了过敏性疾病鉴别诊治,最终,将病因精准锁定为粉尘引起的过敏性咳嗽。

医生称,严女士暴露在高浓度粉尘环境中,长达1个小时,大剂量的吸入,致使免疫机制调控失灵,出现夜间

及清晨刺激性咳嗽发作,加之长期未得到有效治疗,致使过敏性咳嗽频繁、反复发作。

身体这些部位 最容易过敏

人体免疫系统能够帮我们抵御病毒、细菌和其他“入侵者”,保持健康。有些时候,免疫系统的防御太过积极,一些无害的外来物也被排斥在外,引发免疫反应,这就是过敏,引发免疫反应的外来物,便是过敏原。

我们最熟知的过敏,就是皮肤的痒、红、肿。实际上,过敏是一种免疫系统疾病,包括湿疹、荨麻疹、过敏性鼻炎、哮喘、过敏性结膜炎、食物过敏、药物过敏等。身体的多个部位都会遭到过敏“侵袭”:

眼睛过敏 常见症状:眼部痒、流泪、灼热感、畏光、分泌物增加等。常见疾病:过敏性结膜炎。

皮肤过敏 常见症状:瘙痒、红斑、

风团、水肿等;常见疾病:湿疹、药疹、荨麻疹、接触性皮炎。

呼吸系统过敏 常见症状:鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、喘息、憋气、咳嗽。

胃肠道过敏 常见症状:胃食管反流、腹痛、腹胀、便秘等。常见疾病:过敏性胃肠炎。

咳嗽老不好 警惕身边过敏原

生活中,很多原因都会引发咳嗽,但过敏引起的咳嗽却常被大家所忽视。

空气中飘荡的花粉、霉菌、尘螨等过敏原,一旦进入我们的呼吸道,可能引起干咳、嗓子痒、打喷嚏、鼻塞、流鼻涕等过敏症状。严重的还可能出现剧烈咳嗽、呼吸困难,甚至整晚都在咳嗽无法入睡。

对于粉尘过敏的人群,在日常生活中,远离粉尘环境,即便是打扫房间时,也应佩戴口罩及防护面具。

据《武汉晚报》

奥密克戎新毒株 致病性明显减弱

当前,奥密克戎BA.5亚分支正在成为全球主要流行毒株,并在我国引发本土聚集性疫情,防控形势严峻复杂。新毒株致病性更强吗?

近日,武汉大学医学部病毒学研究所副所长、病原生物学系副主任杨占秋称,奥密克戎变异株病毒从一开始,到目前为止,它的致病能力与过去流行株相比,还是明显减弱了。也就是说,这个病毒感染以后,引起的重症病例,或者说有症状性感染的病例明显减少了,大多数表现为无症状感染,不表现任何症状。也就是说在某种原因,或者某种情况下,被检查的时候才发现感染了。

它的致病能力,明显降低了。过去认为新冠病毒主要是引起肺的损害。目前来讲,奥密克戎变异株病毒仅仅是在咽喉部、上呼吸道感染,也就是类似于感冒症状,不会引起肺炎这样严重的症状。

宗合