

冷水浇身,男子大面积心梗离世

医生提醒:洗澡的温度、时机、时间和顺序不对,都会对健康不利

到了夏天,洗澡已经成为每天必须要做的事情,但随之也会带来一些意想不到的问题。近日,一名医生发出一条让人唏嘘的微博《一桶冷水毁了一个家》。这场悲剧的开始,只是一桶想用来消暑的冷水。

洗冷水澡,大面积心梗

在患者将这桶冷水浇到自己身上之前,他是一个被旁人认为“身体棒得可以打死老虎”的人。可浇完冷水后,他就开始出现持续性的胸闷。一开始,他以为自己只是中暑了,就一直熬着没去医院。

几个小时后,他发觉情况越来越糟,还出现了胸痛,立即赶到当地医院,结果发现,居然是大面积的心肌梗死。

当地医院也很专业,赶紧给他做了介入,用支架开通了完全堵塞的前降支,但他的情况仍在一点点地变差,血压开始下降,胸闷再次加重。家人赶紧将他转到另一家大医院,但到了医院后,他的心脏就停止跳动了。

洗个澡,为啥出意外了

北京一位医生称,自己的一位亲属,刚过70岁,就在一次洗澡时,突然倒地去世了,经诊断是心源性猝死。

沈阳一位40岁男子晨跑后洗了一个冷水澡,结果引发心梗,倒在浴室,再也没有抢救过来。

北京一名19岁的小伙儿,洗澡后和同事聊天中突然发生心脏骤停,虽然经过现场同事抢救短暂恢复了心跳,但是最终仍未抢救过来。

好好地洗个澡,为啥就出意外了?以下这几个原因,千万要重视。

洗澡的温度不对

为了保护皮肤,水温不宜太高,应与体温接近,一般以35摄氏度—40摄氏度的温水为宜。

若水温过高,会使全身表皮血管扩张,心脑血管流量减少,发生缺氧;水温过低则会使皮肤毛孔突然紧闭,血管骤缩,出汗散热受阻。

夏天,有些人尤其喜欢洗冷水澡,但从热环境突然进入到冷水澡的环境中,很容易引起意外。因此,不要因一时贪凉,再洗凉水澡了。



洗澡的时机不对

脑力劳动后洗澡 日常生活中,很多人在“头脑风暴”后都很喜欢洗澡“醒神”,但要注意,在脑力劳动后不宜立刻洗澡,应该休息片刻再洗。

这是因脑力劳动时大脑高速运转,对血液需求量非常大。如果立刻洗澡,血液就会向体表皮肤转移。在洗澡过程中,体表对血液的需求量大,这很可能会立刻造成大脑供血量迅速降低,引起供血量不足,导致晕厥。

饮酒后洗澡 酒和热水的刺激,会导致体表血管扩张,大量血液从内脏转移到体表,脑、心、肾等重要脏器会因此出现缺血、缺氧,很容易诱发心绞痛和心肌梗塞。老人一定要提高警惕。

运动后立即洗澡 因机体受到热水刺激后,会导致肌肉和皮肤的血管扩张,使流向肌肉和皮肤的血液进一步增加,导致其他器官供血量不足,尤其心脏和脑部。

特别是对患有高血压或冠心病的人来说,一旦引起心脏和脑部严重供血不足,很可能导致心脑血管系统疾病的急性发作。

感冒体虚时洗澡 感冒体虚时,洗澡容易出现意外,一定要等身体好了之后再洗澡,一定要洗澡时,要在家人照料下进行。

饭后立刻洗澡 因饭后一小时,血液主要集中在胃肠道,此时洗澡会加剧心脏缺血。

洗澡的时间不对

有些人洗澡习惯“泡在水里”。爱干净是好事,但洗澡时间过长对身体并不好。洗澡时间最好控制在30分钟内,老人、小孩及心血管患者最多不超过20分钟。时间过长,会导致交感神经长时间兴奋,心跳和血压上升,导致心脏负担增大。

洗澡的顺序不对

洗澡第一步应该先做什么?洗头?错了!先洗头的话,容易冷热交替刺激,造成头部血液流通不畅,诱发脑血管疾病。因此,建议先用热水冲一会儿之后,等身体适应了再洗头。

清洗身体也是有顺序的,应先从远离心脏的四肢开始,再清洗躯干。

记住,不要为了过度清洁,反复使用毛巾在肌肤上搓擦,易损伤皮肤,使皮肤角质层脱落,皮肤会更干燥。

洗澡前的准备不对

洗澡前,最好先喝杯热水,让身体保持温暖状态,也避免洗澡时因汗液流失而造成的口渴。

浴室通风也非常必要,因高温、高湿的密闭环境,可能使人出现胸闷、气短、头晕眼花等不适。

据人民网

吃杨梅不吐核 肚里长“珍珠”

可引起急性肠梗阻

鲜美多汁的杨梅是这个季节人们爱吃的水果。很多人大大快朵颐,一口一个,也不吐核,只因民间有个说法:杨梅核是个好东西,可以清肠解毒,事实真的如此吗?

半筐杨梅下肚 腹部如刀绞般阵痛

今年72岁的刘成(化名),一直以来就对杨梅情有独钟。正好遇上自家杨梅大丰收,每次都是吃半筐杨梅。

近日,刘成跟往常一样边看电视边吃杨梅,就在吃完不久,他就感觉不对劲儿,下腹部如刀绞一样阵痛。起初他以为是胃痛,就自己买了胃药服用。眼看3天过去了,腹痛没有缓解,反而越来越痛,刘成这才想到医院就诊。

吃杨梅不吐核 肚里出现“珍珠”

医生为刘成做了腹部CT检查后大为震惊,一肚子密密麻麻如珍珠一般的“小圆点”,挤在刘成的结肠肠管内。

经询问得知,刘成平时吃杨梅有一个习惯,就是从来不吐杨梅核。在他的认知里,认为杨梅核是个好东西,可以清肠解毒,殊不知这杨梅核对年龄较大且胃肠道不好的人来说是很难消化的。最终,刘成以“肠梗阻”收治入院。经对症治疗现已好转。

杨梅核一次吃太多 易引起急性肠梗阻

医生指出,每年到杨梅成熟季,医院都会遇到不少因吞食杨梅核,而出现身体不适的患者。杨梅核比较坚硬,无法被消化,一次吞入过多,容易在肠道狭窄部位堆积,轻则出现消化不良症状,重则引起急性肠梗阻,甚至会发生肠穿孔而危及生命。老年人的胃肠道功能相对较差,肠蠕动能力减弱,吞食杨梅核更加容易出现上述情况。

因此,“杨梅连核一起吃能清肠解毒”的说法,根本就没有可信的理论依据。

据钱江晚报



长年吃多种“补品”,鹌鹑蛋大的肌瘤爬满宫腔

羊胎素、雪蛤、燕窝……这些美容、养颜的产品,近年来备受消费者青睐。医生提醒:千万别盲目选购这些产品。近日,杭州42岁的丹薇(化名)体检时发现,子宫里的肌瘤已经密密麻麻,原因就在这些“补品”上。

补多种保健品,子宫长满肌瘤

丹薇今年42岁,是杭州一家公司高管,她像是吃了“防腐剂”,即便有着高强度工作,竟然没怎么在她脸上留下痕迹。

近日,公司体检结果却让丹薇说不出的沮丧——腹部B超报告提示她“多发性子宫肌瘤”,建议她到妇科进一步接受治疗。

大约3年前,丹薇检查发现,子宫肌层有一个直径约1厘米—2厘米的肌瘤。因为当时没有症状,所以并没有放在心上,也没有参加定期的体检。

最近这半年,她已经感觉到身体有明显的异样——每次月经要淅淅沥沥一个多星期,阴道出血量明显增多。以前,熬夜后依旧活力满满,现在,即使早睡早起也会感到疲惫,怎么吃补品似乎都补不好,久坐后站起来还会眼前发黑。

丹薇到医院就诊,被确诊为多发性子宫肌瘤,子宫内部一半以上被大大小小的瘤子占据并压迫着宫腔,大的好像鹌鹑蛋,小的好像花生米,有黏膜下的、浆膜下的、肌壁间的,因肌瘤太多,专家建议她进行子宫肌瘤剔除手术或子宫切除术。

不要盲目补雌激素

医生在和丹薇的交谈中得知:原来,这些年,丹薇为了看上去青春永驻,一直吃大量的进口羊胎素、蜂皇浆、雪蛤及燕窝补身

体,这很可能就是子宫肌瘤迅速长大的罪魁祸首。子宫肌瘤是一种激素依赖性肿瘤,羊胎素、蜂皇浆等补品会导致雌激素增高,滋养子宫肌瘤越长越大、越多。

走出诊室前,医生再三叮嘱她立即停掉上述保健品。

专家提醒,长期服用羊胎素、蜂王浆、雪蛤及燕窝等保健品,确实能让皮肤光洁细腻,但也会相应提高体内激素水平。雌激素的环境,是子宫肌瘤的最爱。针对这类患者,非必要不建议使用外源性雌激素。

市面上一些打着“延缓衰老”“变年轻”宣传功效的保健品,还有不少丰胸、私密保养品、护肤品,如果不注明成分,就有可能存在雌激素,刺激子宫肌瘤的生长。购买之前一定要注意成分表,切记不要购买来路不明、不正规的产品。

孙燕