

喝一碗冰镇绿豆汤,竟致脑梗死

医生:夏天吃冷饮应适时、适量、适合和适度

夏天,喝一碗冰镇绿豆汤,心里会非常爽。但浙江的郑先生喝完冰镇绿豆汤后闹肚子,再加上吹空调,被医生确诊为脑梗死。



1 喝冰镇绿豆汤后脑梗死

浙江40多岁的郑先生是一位销售员,大热天东奔西走,十分忙碌。几天前的晚上,他回到家后,马上从冰箱取出冰镇的绿豆汤,喝下一碗,非常爽。可没过多久,便闹起了肚子,感觉都要虚脱了。

一天的疲惫加上腹泻,他的身体

非常虚弱,开着空调睡觉了。次日醒来,郑先生手脚没力气、走路也不稳,连讲话也含糊不清。家人赶紧把他送到医院,经过检查,郑先生被确诊脑梗死,俗称“脑中风”。

“大多数情况下,脑中风是内因与外因共同所致,也就是‘内外夹攻’!”

浙江省人民医院神经内科副主任张圣称,郑先生大汗淋漓,身体水分丢失,而腹泻又加重程度,使血液黏稠,一碗冰镇绿豆汤及在空调房睡觉,则导致血管收缩。而他有高血压及多年烟龄,多种因素叠加,脑梗就发生了。

2 大汗淋漓,吃冷饮很危险

炎热的天气,让许多人非常渴望能喝一杯冰镇饮料解解渴。但医生却指出,高温天气喝冰镇饮料,对心脑血管健康十分不利。

江苏省仪征市中医院心病二科主任汤华表示,在高温环境中工作生活后喝冰镇饮料、洗冷水澡,都有可能引发心脑血管的健康问题——

血管收缩 在高温下,身体会通过

血管扩张来散热,保持体温平衡。喝冰镇饮料可能会导致突然的冷刺激,引起血管收缩,这可能增加心脑血管系统的负担。

血液黏稠度增加 高温天气下,人容易脱水,血液黏稠度增加。喝冰镇饮料可能加重脱水,导致血液更加黏稠,增加血栓形成的风险。

过度刺激迷走神经 冷刺激可能

刺激迷走神经,这是一条控制心脏和血管活动的神经。过度刺激迷走神经,可能导致心率和血压的急剧变化,增加中风的风险。

需要注意的是,这些风险因素在已经存在心血管疾病、高血压、高胆固醇等基础健康问题的人群中容易出现。对于健康人群而言,适度、缓慢饮用冷饮通常是比较安全的。

3 健康吃冷饮记住4个原则

夏天如何健康吃冷饮?中国医科大学附属第一医院临床营养科助理研究员熊洋洋表示,夏天健康吃冷饮有4个原则:适时、适量、适合和适度。

适时——大汗或运动后不宜吃

饭前、饭后以及大汗或运动后不宜吃冷饮。一般可选在饭后1小时或午睡后半小时吃冷饮为宜。

适量——冰棍一次别超过2根

不要一次连续吃雪糕或者冰棍超过2根,喝冷饮每次以200毫升左右为宜,瓶装饮料一次饮用量最好控制在半瓶。这样不会因过于寒凉而对身体造成伤害。

适度——室温放5分钟细品慢饮

吃冷饮最正确的方法是细品慢饮。无论是冰镇饮料还是各种雪糕,取出后都应该先在室温下放置5分钟左右。入口后也应先在嘴内含食片刻,尽可能缩小体温差,然后再咽下。

适合——这几类人群应慎吃冷饮

6个月以下的婴儿应绝对禁食冷饮,幼儿应该少吃冷饮;

老年人肠胃功能相对比较差,慎吃冷饮;

患有胃肠疾病的人、牙齿不健康的人群、患有心血管疾病人群、患有呼吸系统疾病人群、高血脂和高血糖人群食用应慎重;

经期女性应禁食冷饮,妊娠期女性最好不要食用冷饮。

据健康时报

刷手机刷出失眠症

医生:失眠超过3个月要警惕

武汉的高女士本想躺着刷手机信息助眠,不料越刷越止不住,刷着刷着转眼就是凌晨。高女士刷手机上瘾,最终患上失眠症。

刷抖音刷出失眠症

65岁的高女士平时睡眠就不多,最近几个月,她迷上了刷抖音,每天睡前都会用手机刷短视频,结果越刷越精神,更加睡不着了。

晚上睡不好,白天没精神,高女士觉得非常难受,来到武汉市东湖医院睡眠医学科就诊,医生为她进行了睡眠呼吸监测。监测结果显示,高女士的睡眠结构紊乱,深睡眠减少,结合睡眠评估量表评估以及症状,最终诊断为失眠症。

失眠症高危因素人群

失眠症是以频繁而持续的人睡困难和(或)睡眠维持困难早醒,并导致睡眠感不满意为特征的睡眠障碍。

可孤立存在或者与精神障碍、躯体疾病或物质滥用共病,可伴随多种觉醒时功能损害。

容易引起失眠的高危因素人群,往往是有焦虑和抑郁倾向、完美主义、神经质和敏感、情绪压抑倾向等人格特征,也可以因负面事件如学习工作压力、家庭冲突、外界突发刺激,以及正面突发事件,如孩子出生、搬新家、升职加薪等而引发,也会因为不良的睡眠习惯、不良的应对方式而出现失眠。

失眠症的危害

长期的失眠会损害社交或职业功能,降低生活质量,更严重的影响操作、判断和应激反应能力而容易发生事故,以及导致精神疾病和心血管疾病的风险增加。

医生强调,要保持良好的睡眠,就要养成规律的作息,按时睡觉和起床,形成自己内在的生物钟;要养成良好的睡眠习惯,不管晚上睡眠好与坏,白天不要补觉和长时间午睡;日间应减少兴奋性物质(茶、咖啡)的摄入,避免烟酒,尤其在临近就寝时;规律运动,最好做有氧运动;不能在床上做与睡眠无关的事情,如看书、看电视、刷手机等;最后还要保持良好的心情,让身心放松。

失眠人群如果偶尔出现一两次睡不着,不用过于紧张,不要太在意。如果失眠超过3个月,且每周超过3次,那就要特别警惕了,需要及时到医院就诊。

据长江日报

献县大地燃气有限公司下淀鄂安沧分输站至河城街镇小屯村次高压管线工程项目环境影响评价第二次公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》《环境影响评价公众参与办法》,现开展献县大地燃气有限公司《下淀鄂安沧分输站至河城街镇小屯村次高压管线工程项目环境影响报告书(征求意见稿)》公示,征求与该建设项目环境影响有关的意见。

一、查阅环境影响报告书征求意见稿的方式和途径

环境影响报告书(征求意见稿)网络链接:
<https://pan.baidu.com/s/1rhW00QeIKxzh3XmyO2RJyw>,提取码:agrt

纸质报告书查阅方式:可联系建设单位索取(联系方式见下文);请提前一个工作日致电联系。

二、公众意见表的网络链接

公众意见表链接:
<https://pan.baidu.com/s/1-wSiwUIPzPxFChE6Wnp1g>,提取码:4p9c。

三、征求意见的公众范围

以小屯门站场址为中心,边长5km的矩形区域范围内、管线中心线两侧200m范围内受本项目直接或间接环境影响的公民、法人和其他组织。

四、公众提出意见的方式和途径

公众可采取向建设单位拨打电话、发送电子邮件、信函等方式,发表对工程建设及环境影响的意见、建议;同时请提供详尽的联系方式及真实姓名,以便及时回复。

主要事项:公众可以就本项目在施工及运营过程中,可能对周围环境产生的影响发表自己的意见和看法,主要可关注如下一些问题:项目的建设对区域环境的影响如何、对居民的生活影响如何;是否同意项目的建设;对项目建设环保方面的其它意见及建议等。

五、公众提出意见的起止时间

本项目公示时间为2023年7月21日至2023年8月3日(共十个工作日)。

六、建设单位的名称及联系方式

建设单位:献县大地燃气有限公司
通讯地址:沧州市献县原106国道西侧
联系人:李工
联系电话:13290672300
邮箱:421229995@qq.com

交房公告

尊敬的颐和新园业主:

颐和新园小区已具备交付条件。现定于2023年7月31日开始集中办理交房手续,各位业主需携带购房发票原件、夫妻双方身份证原件及复印件2份及时办理收房手续。

集中办理时间:2023年7月31日-2023年8月4日

交房地址:颐和新园公建楼

咨询电话:3137788 2126720

特此公告

沧州颐和房地产开发有限公司
2023年7月29日

公 示

河北瑞景建筑安装工程有限公司承建的扩建现代中药数字化车间工程已于2022年12月29日申请办理竣工验收备案,施工单位已经保证以上工程项目没有拖欠农民工工资。相关单位和个人如有异议,请在十日内持有关依据向沧州经济开发区住房和城乡建设局、沧州经济开发区人力资源和社会保障局反映。

电话:0317-3095390(沧州经济开发区住建局)
电话:0317-3099590(沧州经济开发区人社局)

河北万岁药业有限公司

司法拍卖公告

沧州市新华区人民法院将于2023年8月30日10时至2023年8月31日10时止(延时除外),在人民法院诉讼资产网网络司法拍卖平台进行公开拍卖,现公告如下:**标的物:**沧州市新华区欣怡小区24#楼3-601室,建筑面积:155.45平方米。起拍价:88万元,保证金:50000元,加价幅度:1000元。竞买人须在人民法院诉讼资产网网络司法拍卖竞价程序结束前报名、登录人民法院诉讼资产网网络司法拍卖平台参加竞拍,报名前需交纳保证金。

未尽事宜及公告详情请登录人民法院诉讼资产网查询。

联系电话:18603271030 沧州市新华区人民法院