

大汗淋漓吹空调,突发心梗差点丢命

医生:天热流汗后,要少量多次地喝水,避开凉风

大汗淋漓后,有人喜欢冲个冷水澡,还有人习惯对着空调吹。

医生提醒,大汗淋漓后,别着急凉快,当心身体受不了。



1 大汗淋漓直接吹空调,致急性心肌梗死

浙江42岁的黄先生是一位厨师。他骑电瓶车去工作,路上被晒得汗流浹背,到了饭馆就赶紧站到了空调前。吹了不到10分钟,工友发现他捂着胸口蹲下,不住喊疼,连忙呼叫了120,将他送入浙

江省立同德医院急诊医学科抢救室。心电图提示:黄先生急性心肌梗死。经抢救,黄先生脱离危险。黄先生也不明白,自己身体强壮,为啥吹个空调就倒下了。该院心血管内科副主任王明

建解释,低温的空调房到高温的室外,血管会突然舒张;从高温的室外突然进入低温的空调房,血管又会收缩。反复折腾导致血压波动大,血管内的斑块容易脱落,堵塞血管。

2 大汗后洗了个冷水澡,突然心梗了

近日,浙江48岁的李先生结束了一天工作后感到疲惫,在出了一身大汗后,用冷水冲了个澡。6个多小时后,他逐渐感觉到胸闷,开始以为是中暑,没有重视。

结果他胸痛一直未缓解,并伴随着胸前区持续性压榨样疼痛,呼吸也越来越费力。他到浙江省杭州市第一

医院瓶窑院区就诊,被确诊是急性心梗发作,心脏前降支血管完全堵塞了。经医生全力抢救,李先生康复出院。

为什么冷水浴会引发一名壮年男子心梗?该院心血管内科主任章永根解释,在高温时人体的毛孔是处于开放状态,便于汗水的排出,有效降低人体的体表温度。但当开放的毛孔突然

遇到冷刺激,就会突然关闭,不仅仅会造成外周血管收缩,导致血压升高,甚至会导致冠状动脉严重痉挛、斑块破裂,形成血栓,危及生命。

“我们常常能看到游泳的运动员,他们在水下之前会提前做一些准备运动,用泳池水拍拍四肢和胸前,也是为了提前适应水温。”章永根说。

3 天热流汗后,一定要做好6件事

要少量多次地喝水 大量出汗后需要及时补水,但要少量多次,喝两三口,停下来,一会儿再喝,也不要喝冰水和饮料,避免电解质失衡和胃肠痉挛。

出汗多要避开凉风 若在室外大量出汗,回到室内应先擦干再吹空调,不要对着空调直吹,以免温差变化太快诱发心脏和脑血管收缩异常。

出汗休息后再洗澡 洗澡前应先

擦干身上的汗,休息10分钟—15分钟后再用温水洗澡。

衣服湿透要及时换 大量出汗时,如果汗液未能及时蒸发或被衣物吸收,就会导致衣物湿透。如果不能及时更换干爽的衣服,这种情况就会对人的肌肤造成伤害。

擦汗尽量用温毛巾 擦汗时最好用干毛巾或温热毛巾,不要用冷毛巾擦汗。如果用冷毛巾擦汗,皮肤

受冷刺激,毛细血管收缩,体表温度迅速降低,就会影响散热,甚至引发感冒。

多吃点含钾的食物 平时出汗较多的人,要多吃豆制品和奶制品等含钙丰富的食物,以及土豆和蘑菇等钾含量丰富的食物。还要注意补充B族维生素,如红豆、绿豆、燕麦等粗粮,适量吃些动物肝脏。

据健康时报



手腿有劲不易患痴呆

大家常说“浑身上下有使不完的劲儿”,形容一个人每天精力充沛和身体强壮。最近一项研究发现,手上有劲儿和腿上有劲儿的人,越不容易患上一种“老年病”。

手劲越大老年痴呆风险越低 绝对握力每增加5公斤,患全因痴呆、阿尔兹海默症和血管性痴呆的风险分别会降低14.3%、12.6%和21.2%。

走路速度越快痴呆风险越低 与平均走路速度(约4.8公里/小时—6.4公里/小时)相比,缓慢的走路速度(<4.8公里/小时)与所有痴呆类型的风险增加有关。

最终研究表明,肌肉健康,特别是握力和走路速度,可能是预测痴呆症风险的重要指标。

——健康时报

天气太热,人会“变傻”

天气炎热,人时而热得烦躁不安,时而感觉整个人昏昏沉沉的,打不起精神。热到头晕眼花的时候,可能是大脑在“罢工”!

作为人体最重要的器官之一,大脑是神经中枢系统的“高级指挥官”,人们很多重要生理活动,比如学习、记忆、情绪、感觉、运动等,都离不开它的指挥和调节。大脑也有“软肋”——对温度的变化很敏感,尤其怕热。

一般来说,大脑的平均温度大约是38.5摄氏度,只要温度升高1摄氏度—2摄氏度,功能就可能受损。

科学研究表明,在过高的气温下,大脑功能就会发生故障,导致多余的蛋白质和离子在大脑内积累,诱发炎症并干扰正常功能。

——健康时报

3件事容易诱发近视

户外活动时间不够 增加户外活动时间是最有效、最经济的近视防控方法。户外活动预防近视主要与多巴胺有关。

室外较高的光照水平会促进眼睛释放更多的多巴胺,延缓眼轴增长,从而起到预防近视的作用。此外,户外的强光照会使瞳孔缩小、景深加深、模糊减少,这也可能对预防近视起到了作用。

建议孩子每天户外活动时间累计不少于两小时,每周累计不少于14小时。

台灯使用方法不对 目前,临床上还没有循证医学的证据证实台灯可以有效预防近视。各种护眼台灯只是部分减少了影响视力的负面因素。

根据台灯相关的国家标准《读写作业台灯性能要求》,护眼台灯的光源应为全光谱,无频闪,色温适中,显色性好,显色指数不低于80。

甜食吃太多 最近一项研究成果,揭示了糖酵解激活是巩膜细胞外基质重塑诱导近视形成的关键分子机制,并提供了潜在的近视防控的新靶点和策略。

家长不仅要控制孩子吃糖的量,还要管好孩子餐后1小时内避免或尽量减少近距离用眼。否则,餐后胰岛素的飙升和近距离用眼导致的缺氧,会给眼球带来双重打击。

——健康中国

沉迷手机害了颈椎

年轻人扎堆“吊脖子”

最近,网友晒出上海一家医院内的一幕,不少年轻人排排坐,“吊脖子”(左图)。不少网友表示:“颈椎理疗,我也做过!”“我同事天天在单位吊着。”

很多年轻人患上颈椎病

近年来,随着人们长期使用电脑、手机,颈椎病的发病率日益增长,很多年轻人患上了颈椎病。常见症状有颈肩背酸痛、头疼、眩晕、心悸、胸闷、恶心呕吐、胳膊疼痛、麻木、无力等。颈椎病的治疗方法中牵引是最重要的方法之一。

据了解,通过物理治疗的方法,可解除颈部肌肉痉挛、松软组织粘连、改善或恢复颈椎的正常生理曲度,旨在通过拉伸颈椎的方式,缓解颈部疼痛和不适。

不过,也有人发现,“吊脖子”的人群中,居然还有不少人在沉迷手机。

不是所有人都适合“吊脖子”

上海市第六人民医院康复医学科医生指出,颈椎病是慢性病变,很多患者在进行单次物理治疗后,症状会有一定程度的改善,但若想取得长期疗效,需要数个疗程。要先对病人进行评估,确定是属于适合的类型,才会建议牵引治疗。

此外,颈椎病的发生与职业紧密相关,如会计、办公室人员、打字员、抄写者等发病率明显高于其他人群。长时间用笔记本电脑、低头玩手机人群

据长江日报

