

多地高温来袭 公众要科学预防中暑

近期,北方多地高温持续发展,部分地区最高气温可达39℃至42℃。专家提醒,遇持续高温天气,公众要加强健康防护,注意防暑降温,科学预防中暑。

国家卫生健康委有关专家介绍,《高温热浪等级》将高温热浪定义为气温高、湿度大且持续时间较长,使人体感觉不舒适,并可能威胁公众健康和生命安全、增加能源消耗、影响社会生产活动的天气过程。高温热浪可直接引起热疹、热水肿、热晕厥、热痉挛、热衰竭和热射病等热相关疾病。

“高温极易引发中暑,一旦发生中暑,要及时干预、正确处置,将患者转移到阴凉通风处,解开患者衣扣,并通过擦拭、冷敷等措施帮助患者降低体温。”北京大学人民医院急诊科副主任医师迟骋说,同时要给患者补充含有盐分的液体,补充中暑导致的体液和电解质丢失。

专家介绍,当患者出现体温持续升高甚至超过40℃,在高温环境下或重

体力劳动后出现持续性头痛、肌肉痉挛、呼吸浅快、恶心等情况时应及时就医;如发现昏迷、极度虚弱、意识模糊、谵妄、癫痫等情况的患者,应立即送医或协助拨打120。

公众应如何预防中暑?中日友好医院急诊科副主任医师杜涛建议,公众应尽量避免在温度最高时段出门,如必须出门,应采取防晒措施,如穿防晒服、戴遮阳帽、涂防晒霜等,尽量避免太阳直射;尽可能避免在高温高湿环境下长时间工作、运动,要注意劳逸结合;饮食要清淡,多补充有防暑降温作用的饮品和时令水果,如绿豆汤、西瓜等。

此外,北京协和医院临床营养科主任于康提示,夏季高温多雨,食物易腐败变质,是食源性疾病易发、高发季节。他建议公众在饮食方面需多加注意,不宜贪凉吃太多冷饮等对肠胃刺激性大的食品,食用时令瓜果前要充分浸泡、洗净并尽可能去皮。同时,食物要烧熟煮透,最好现制现吃。

新华社北京6月14日电

早饭时间居然和健康挂钩? 这样吃可以降低疾病风险

民以食为天,一日三餐都是人体能量与营养的来源。而作为最容易被大家放弃的早餐,更是对健康有着巨大的促进作用。有研究证实,规律进食早餐可以降低老年人群发生心血管疾病以及糖尿病的风险。

1 早餐吃得晚,心血管疾病风险增加

研究人员分析了大型营养学队列研究中103389名参与者数据,通过问卷形式收集了参与者的饮食情况以及进餐、禁食时间、进食次数,分析了进餐、禁食时间与心脑血管疾病发病率之

间的关系。在平均7.2年的随访期间,研究人员发现:早餐每延迟一小时,患心血管疾病的风险增加6%。如与早晨8时吃早餐相比,9时吃的人患心血管疾病风险增加6%。

2 早餐提前1小时能控糖

通过两年的随访记录,研究人员分析了参与者“进餐时间”与“2型糖尿病发病率”之间的关系。结果显示,与8时前吃早餐的人相比,9时后吃早餐的人,患2型糖尿病的风险增加了59%。

也就是说,较晚的第一餐,与较高的2型糖尿病发病率相关。研究还发现了两个有趣的现象:①较晚的晚餐,

也会稍微增加2型糖尿病风险;②较高的进食频率,则会降低2型糖尿病风险。具体来看,与每天进食≤4次相比,进食≥5次与2型糖尿病发病率降低20%有关。综合以上研究结果,总的来说更推荐大家在早上8时之前吃完早饭,晚上8时之前吃完最后一餐,并保证夜间12-13小时的禁食,这样或许更有利于降低各种疾病风险。

3 早餐吃得好,3个“陷阱”要避免

每天早上一根油条

油条是高温油炸食品,在油炸过程中不仅会吸很多油,热量偏高,容易导致肥胖以外,还可能产生2A类致癌物丙烯酰胺,即很可能对人体致癌。

另外很多人的油条都是在路边买的,不排除有些早餐摊上的油是反复使用的,很可能产生反式脂肪酸、多环芳烃类等有毒、有害物质,长期吃容易增加肝肾代谢压力及心血管疾病风险。

边走边吃早餐

上班一族经常喜欢在路上解决早餐,路上随便买个煎饼果子、鸡蛋灌饼,然后边走边吃,这样很容易将

空气中的尘埃、微生物、有害气体吃到肚子里,不仅不卫生,还影响健康。加之走路的频次、幅度都会影响肠胃的消化和吸收。当身体忙于应付耗费较大的肌肉活动时,血液供应会从胃肠等消化系统转移到肌肉,由此引起消化不良。

剩饭剩菜当早餐

这样做不是完全不行,但要注意“剩荤不剩素”。肉菜类比如丸子等比蔬菜好,因为蔬菜经过反复加热营养素损失严重,而动物性食物的蛋白质和矿物质不易流失。如果一定要将剩饭菜作为早餐,应该额外加一杯牛奶或新鲜蔬菜,补充营养。

据北京青年网

老人儿童等重点人群注意防暑降温

专家提示,高温天气会给一些重点人群带来健康风险,这些人群要加强自我防暑降温意识,及时补充水分,保证充足睡眠和健康饮食。

国家疾控局此前发布的《高温热浪公众健康防护指南》明确,高温热浪健康防护的重点人群包括:敏感人群,如儿童、孕妇、老年人等人群;慢性基础性病患者,如循环系统疾病、呼吸系统疾病、精神与行为障碍、肾脏疾病及糖尿病等患者;户外作业人员,如农民、建筑工人、环卫工人、快递员等人员。

怎么识别中暑症状?专家介绍,中暑分为先兆中暑、轻症中暑、中症中暑和重症中暑等阶段。北京儿童医院主任医师王荃提醒,在高温、高湿环境

暴露后,一旦出现头晕、头痛、恶心、呕吐、发烧、肌肉抽筋、抽搐等症状,提示可能要发生中暑。

王荃特别提醒,老年人、儿童、孕产妇、慢性基础性病患者以及户外作业人员等人群,更容易发生中暑,需格外加强自身健康防护。

专家建议,这类人群要尽量避开高温高湿环境,儿童尽量在早晨或晚上进行户外活动,在户外玩耍时最好待在阴凉处;孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内;慢性基础性病患者要主动、多次、适量饮水,不要感觉口渴才喝水,若因疾病限制饮水量,要及时询问医生合理的饮水量;户外作业人员要合理安排户外作业时间,预防职业性中暑。据新华社北京6月16日电

中医支招炎夏养生

中医专家提示,炎热潮湿的天气容易诱发中暑、胃肠道疾病等,人们应顺应自然变化,在饮食、起居等方面作出调整以防暑祛湿,减少疾病发生。

中国中医科学院西苑医院感染疾病科副主任高金柱介绍,高温多雨的季节里,人体受到暑邪侵犯容易中暑,可能出现高热、面赤、目红、口渴、心烦、气短乏力、四肢困倦、胸闷呕吐、大便溏泄等症状,重者甚至会突然昏倒、不省人事。平素体质以湿热和痰湿为主的人此时更易感受暑湿之邪,从而影响脾胃运化功能,引起相应症状。

“炎夏饮食宜清淡易消化,可以食用一些味酸或者味苦的食物,避免进食辛辣刺激、油腻及生冷食物损伤脾胃。”高金柱说,夏季出汗较多易耗伤

人体津液,酸味能敛汗养阴,故适当吃西红柿、山楂、乌梅、葡萄、杨梅等酸甘食物,可避免耗气伤阴,又能生津解渴、开胃消食;而苦味食物可清热降火祛暑、消除疲劳,如苦瓜、苦菜、莲子等;还可配合食用健脾祛湿、消食解暑的食物,如冬瓜、薏米、扁豆、绿豆及山药等。

专家提示,炎炎夏日,房间应保持通风,高温下活动时间不宜过长;日常宜及时补充水分,运动出汗后避免立即饮用冷饮;运动以微出汗为度,避免过多出汗耗伤心阴、心血;保证充足睡眠,尽量在21时至23时之间就寝。此外,调整心态、把控情绪,配合百会、曲泽、内关、劳宫及涌泉等穴位按摩,可起到养心之功效。

据新华社北京6月15日电

初夏犯困爱打盹? 按摩三个穴位提神醒脑

俗话说:“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。”针对容易感到疲乏,甚至出现昏昏欲睡、精神不振的人群,广州医科大学附属第二医院中医科副主任李华锋推荐日常适当按摩以下三个穴位,可帮助大家提神醒脑解困乏——

太阳穴

太阳穴是人体头部的重要穴位,常按揉太阳穴有助改善用眼疲劳,改善视力,还能缓解头晕头痛,振奋精神。

按摩方法:大拇指指尖按住太阳穴,先顺时针进行按揉和拨动30次,再逆时针按揉30次,大约各1分钟。

百会穴

百会穴是人体阳气聚集充盛的部位。按揉百会穴可以疏通头部经气,调节全身功能状态,有醒脑开窍、缓解疲劳等作用。

按摩方法:百会穴在两耳尖连线与头正中线相交凹陷处。可用中指指腹按压住百会穴,轻轻按压按揉1分钟左右。

风池穴

刺激风池穴可有效改善大脑供血,缓解头晕头痛。

按摩方法:风池穴位于枕骨之下,胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中。可用双手拇指分别按在同侧的风池穴,剩下的手指放在头部的双侧,力度由轻到重按揉约1分钟。

据《广州日报》