

暑热交织！健康安全度夏有“凉”方

三伏已至,湿热交蒸,养生防病成为公众关注的焦点,科学防护可化“危”为“机”。日前,国家卫生健康委召开新闻发布会,多位专家围绕“伏天晒背”“肝病调理”“防暑降温”“伊蚊叮咬”等热点话题,为公众送上一份贴心的“健康锦囊”。

晒背有讲究

三伏时节,气候炎热,是“养阳”的好时节,“养阳”方法层出不穷,晒背是其中之一。

中国中医科学院广安门医院主任医师张振鹏提醒,晒背虽有益,但并非人人适合。体质弱、高龄、皮肤对紫外线过敏者,阳气偏盛或阴虚阳亢体质人群,以及有高血压、冠心病等基础疾病的人群,晒背后易上火,应避免。

哪些人适合“伏天晒背”?张振鹏说,对于平日表现为畏寒怕风、怕凉的虚寒体质者可适当晒背,但需注意选择合适的天气和时间段,避免在天气炎热、阳光直射的情况下久晒;掌握好晒背时长和频次,先从5至10分钟开始尝试,慢慢适应后可逐步增加至每次15至30分钟,每周2至3次即可;晒后避免直接洗冷水澡,也不要直接吹风扇、空调冷风或进入温差大的空调房,让体温自然恢复;晒背后应及时补充水分,避免喝冰饮。

护肝需辨证

天气炎热,人们火气易旺,易出现

莫名的心烦意乱、烦躁易怒等问题,也被称为“情绪中暑”。

“肝病患者可根据症状辨证养生,养肝护肝。”张振鹏建议,平素口苦、心烦、目赤头痛、易发火者,可用栀子、荷叶等冲服清肝饮;平素心烦不安、胸胁胀闷者,可取玫瑰花、白梅花等冲服花麦茶,疏肝理气;平素食欲不振、容易腹泻、疲劳者,可取茯苓、山药冲服健脾茶。还可以采用中医“冬病夏治”的穴位贴敷,起到疏肝实脾、改善脾胃功能的作用。

首都医科大学附属北京地坛医院主任医师王琦提醒,改善熬夜等生活方式、尽量避免饮酒等致病因素,是保护肝脏健康最根本、最有效的措施。健康人群没有必要为“预防”肝损伤而服用“护肝”类药物。

科学防中暑

高温天气下,外卖员、快递员等户外工作者中暑风险较高。如何科学预防中暑?

北京大学第三医院研究员李树强建议户外工作者做到三个“主动”预防中暑:主动防护,包括穿戴防晒装备;主

动休息,尽量避开高温时段、增加休息频率和时间、休息时到阴凉通风的地方、保证充足的睡眠和营养;主动补水,要少量多次,保持水分和电解质平衡。

出现中暑症状怎么办?专家建议,如果出现头痛、头晕、口渴、多汗等先兆中暑症状,要及时到阴凉通风的地方安静休息,补充水分和盐分;在先兆中暑的基础上出现面色潮红、大量出汗、脉搏加速等中暑表现,要立即使用冰袋等物理降温并及时补液;如果症状继续加重,要及时到医院治疗,避免发展成重症中暑。

警惕基孔肯雅热

近期,我国南方个别城市发生基孔肯雅热输入疫情并引发本地传播。

中国疾控中心研究员段蕾蕾表示,基孔肯雅热可防可控可治,主要通过伊蚊叮咬传播,没有人传人迹象。临床表现为发热、关节痛等。有疫情的地方要迅速开展灭蚊行动,降低蚊媒密度。

个人如何做好防护?段蕾蕾建议,白天外出时穿着浅色长袖衣裤,如果有裸露的皮肤要涂抹含避蚊胺和避蚊酯的驱蚊产品来驱蚊,避免在树荫和

草丛等蚊虫密集的地方长时间停留;家中要安装纱门和纱窗,晚上睡觉时要使用蚊帐,必要时要配合电蚊拍和蚊香液灭蚊。“个人如果出现高热、关节剧痛、皮疹的情况,尤其是有蚊虫叮咬史或疫区旅居史者,要立即就医治疗。”段蕾蕾提醒。

谨慎防溺水

暑假期间,很多人喜欢到海边、河边游玩。儿童和青少年如何防溺水?

段蕾蕾提醒,家长应带孩子到有资质、有救生员、可游泳的区域游泳或玩水;参加乘船、漂流等水上娱乐项目时,应全程正确穿着救生衣;教育和告诫孩子不可单独或擅自与他人结伴去游泳或玩水,不可去沟渠、池塘、水库、江河、湖泊等设置的非游泳区域;家长应学会应急救援和心肺复苏技能。

从中医养生到疾病防治,从防暑降温到暑期旅游……科学知识与实际行动的结合,是应对暑热挑战的“金钥匙”。

国家卫生健康委呼吁公众关注权威信息,践行健康生活方式,让科学为夏日健康保驾护航。 据新华社

血液健康！守护老年人的生命之河

60岁以上人群血脂异常率超40%、65岁以上老年人高血压发病率约50%……血液,是生命之河,关系着每一名老年人的健康活力与生命质量。

老年血液病需警惕

贫血是常见于老年人的疾病,大概有20%的老年人存在不同程度的贫血。

国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院心内科副主任医师叶蕴青说,一些老年人长期吃素食、胃肠吸收不良或酗酒,容易引发缺铁性贫血或巨幼细胞贫血,也有一些慢性肾病的老年患者,容易出现肾性贫血,这些都可能导致心慌、气短、认知下降,甚至诱发心绞痛。

还有一些老年患者长期卧床,或患有低蛋白血症、慢性肾脏疾病、肿瘤或免疫系统疾病等,血液变得更为黏稠,容易出现下肢深静脉血栓、肺栓塞、脑血栓、心肌梗死等严重情况。

血液肿瘤也需重视。研究显示,全癌种的发病率在80岁至84岁年龄组达到峰值。比如血液肿瘤弥漫大B细胞淋巴瘤,近30%的患者确诊时年龄超过70岁。

“淋巴瘤,尤其是非霍奇金淋巴瘤,是老年人最常见的血液恶性肿瘤之一。”北京协和医院血液科主任医师陈苗说,患者一般会出现淋巴结无痛性肿大、发热、盗汗等。

老年人常见的血液恶性肿瘤还有多发性骨髓瘤、急性髓系白血病、淋巴瘤白血病病等。

专家提醒,老年人应每年至少进行

一次血常规检查,如有慢性病或正在服用可能影响血液指标的药物,检查频率应遵医嘱增加。若出现不明原因的乏力、面色苍白、反复感染、皮肤瘀斑瘀点、牙龈或鼻出血等情况,应及时就医检查血常规。

小箭头的升降不容小视

一张血常规化验单,如同身体健康的“仪表盘”,上上下下好多小箭头,却藏着一些血液健康问题,不容小视。

“验血单就像血液的体检报告,数值变化反映着身体状况。”国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院心内科主任医师赵雪燕说,老年人尤其要关注血常规和生化指标。

血红蛋白、白细胞和血小板,是血常规的血细胞三兄弟。

赵雪燕介绍,血红蛋白下降应警惕贫血。缺铁或缺维生素B12都会导致血红蛋白数值降低,也可能提示存在肾病、消化道出血、肿瘤等疾病。血红蛋白过低还会出现头晕、乏力、心慌等问题,长期严重贫血还会增加心衰风险。

“白细胞有了上升小箭头,可能提示感染,如肺炎、消化道或尿路感染等,下降小箭头则需要警惕免疫系统疾病、血液疾病等。”赵雪燕说,血小板明显升高易引发血栓风险增加,降低可能导致出血不易终止,如牙龈出血、皮下瘀斑等。

生化指标主要包括血脂四项、血糖、肝肾功能。血脂四项里总胆固醇超过5.2mmol/L,提示动脉硬化风险增加;诊断冠心病的患者,建议将低密度脂蛋白降至1.8mmol/L以下;高密度脂蛋白如果低于1.0mmol/L,会削弱血管保护作用;甘油三酯过高则有诱发急性胰腺炎的风险。

此外,老年人还要关注肌酐,若持续升高需警惕肾病;转氨酶升高则提示肝细胞受损,应注意有无肝脏疾病、药物副作用及全身性疾病。

血管血液也要深度“保养”

血液需要优质原料来补充造血元素。陈苗介绍,老年人要保证富含铁、叶酸、维生素B12等的食物摄入,可适量补充红瘦肉、动物血、肝脏等含铁量高的食物,同时搭配富含维生素C的食物促进吸收。此外,可补充鱼、禽、蛋、奶制品等富含维生素B12的食物,以及深绿色叶菜、香蕉等富含叶酸的食物。

目前我国60岁以上人群血脂异常率超40%,容易引发冠心病、脑卒中等。

专家强调,在补血的同时,也要减轻血液负担。要控制高油、高糖、高盐饮食,减少加工食品和饱和脂肪摄入,避免过量饮酒,严格戒烟。同时,要保持规律作息,适当尝试打打太极拳、八段锦等,促进血液循环和新陈代谢。

“把慢性疾病管理好,对血液健康非常重要。”陈苗说,要在医生指导下管理好高血压、高血糖、高血脂。

此外,专家还提示,不良情绪也可能影响免疫系统和内分泌,间接干扰造血功能,保持平和、乐观的心态也非常重要。 据新华社

运动员猝死可能源于心脏微观异常

法国一项新研究发现,在常规检查中难以发现的心脏组织微观病变可能导致运动员猝死,这为提前干预提供了新方向。

运动员一般身体状况良好,所以其猝死往往令人震惊。据法国《世界报》介绍,法国每年约800名业余运动员和约15名职业运动员猝死。超过八成的死亡与心率失常有关,这其中一半的病因可以确定,比如因为心脏病导致血管扩张;但另一半的病因则难以解释。一些观点认为,这些猝死是由与体力消耗相关的短暂现象引起,如体温过高、脱水、身体释放肾上腺素和去甲肾上腺素……

由法国波尔多大学心脏病专家米歇尔·艾萨盖尔领导的团队在《美国心脏病学杂志:临床电子生理学》上发表论文说,他们分析了19名从运动诱发的心律失常中幸存的患者,这些患者来自欧洲、北美、泰国和日本等15个国家和地区,包括16名男性和3名女性,平均年龄31.4岁。其中12例心律失常发生在比赛中,7例发生在休闲运动中。

在患者的心电图、心脏磁共振成像、基因检测等常规筛查均显示正常后,研究人员对患者进行了超高精度的体内心腔电图绘制,即将一根微型探头从腹股沟处插入,再通过导管沿股静脉进入心室和心房内,以对数千个点位进行探查。结果发现,有14名患者至少有一个心室存在微结构异常,推测可能是病毒性心肌炎的后遗症或者未知基因导致的心肌病。

据介绍,这种高度侵入性的体内检测无法在看似健康的对照组人群中进行,相关研究人员正在研发一种非侵入性但高度精确的心电图设备,以检测这些细微改变。

据新华社