

消暑莫洗冷水澡

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。2015年,浙江省人民医院心内科的丁亚辉主任医师曾发过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。

丁亚辉医生写道:这场悲剧的开始,只是40小时前的一桶冷水,一桶想用来消暑的冷水。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,他就开始出现了持续性的胸闷。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,立即赶到当地医院看,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,血压开始支撑不住,胸闷再次加重,身体内环境也逐渐崩溃。终于在到达

我们医院的那一刻,他的心脏彻底停工了。

北京中医药大学中医诊断学博士罗大伦曾刊文称,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,心源性猝死,令人悲哀。

《辽沈晚报》曾报道,2013年夏季,沈阳一40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。

2012年夏天,北京一名19岁的年轻小伙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,但最终仍未抢救过来。

类似的意外事件每个夏天几乎都会发生……

好好的洗个澡,为啥就出意外了?多是因为这几个原因!

1.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35~40℃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。

2.洗澡的时机不对!

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

广东省第二人民医院心内科主任医师杜作义解释,脑力劳动时,大脑高速运转,对血液需求量非常大。如果立刻去洗澡,血液会向体表皮肤进行转移。而在洗澡过程中,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 武汉中心医院心血管内科主任医师陈曼华表示,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。

运动后洗澡 武警广东省总队医院内一科主任医师吴朝晖提醒,运动后别立即去洗澡。因为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 北京120急救中心医生刘江表示,老人感冒体虚时,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,要在家人照料下进行。

饭后立刻洗澡 刘江医生表示,饭后也不能立即洗澡。因为饭后一小时,血液主要集中在胃肠道,此时洗澡,会加剧心脏缺血。

3.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。罗大伦指出,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。

4.洗澡的顺序不对!

洗澡第一步应该先做什么?洗头?错了!

上海交通大学医学院医学博士黄佳在“科普中国”微信公号发文:

第一步:洗脸 进入浴室后,热水开一会就会产生热气腾腾的蒸气。人体毛孔也遵循热胀冷缩的原理,遇热时会迅速张开,如果不先洗脸,白天脸上积累了一天的化妆品、路上飘来的灰尘、皮肤自身分泌的油渍就会趁毛孔大门开启之时,悄悄潜入。久而久之,毛孔就会被堵塞,黑头和青春痘也会越来越多。因此,先洗脸可避免脸

部毛孔进入过多异物。

第二步:洗身上 清洗身体也是有顺序的,应先从远离心脏的四肢开始,等身体适应后,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,你洗的是皮肤不是铁皮,否则易损伤皮肤,使皮肤角质层脱落,皮肤会更干燥。

最后一步:洗头 一是可以避免冷热交替刺激导致头部血液流通不畅,减低诱发脑血管疾病的可能性;二是经过一段时间热水冲洗,头皮跟头发在水蒸气中得到充分滋润,更利于清洁及头皮健康。

5.洗澡前的准备不对!

罗大伦提醒,洗澡前,最好先喝杯热水,让身体保持温暖状态。这杯水非常重要。因为洗澡时一般会流失汗液,很多人洗澡后口渴,如果此时体内津液不足,又有汗液流失,那经络空虚,出来后猝然感受风寒,则寒气更易进入体内。洗澡后可再喝一小杯,使身体继续温暖,汗液不至于匮乏。

(据《健康时报》)

打嗝两天不止要就医

呃逆即俗称的打嗝。大多数呃逆可在短时间内自行缓解,或通过物理方法终止。若出现持续性呃逆,多提示患者存在脏腑病变。如连续呃逆48小时以上,则是顽固性呃逆,就要及时就医、治疗。病理性的呃逆一般针灸三四次就可以痊愈。但有些病人呃逆时间过长,膈肌已形成记忆,一不小心就会刺激到而再次复发。病理性的呃逆一般是由心脑血管病、重度肺炎及食管疾病等引起的并发症。预防呃逆,除注意控制以上几种疾病以防出现并发症外,平时饮食要细嚼慢咽,不要吃得过饱,注意劳逸结合。

(据《济南日报》)



“以热攻热”提高夏日食欲

进入6月,天气开始变得又闷又热。一到饭点,很多人总觉得什么都不想吃,尤其是老年人,更容易没胃口。除了食谱单一让人没有食欲外,汗流得多、水喝得少,人体中的电解质下降,钾、钠不平衡,也会在一定程度上抑制食欲。

补充钠和钾 老年人本身味觉退化,到了爱出汗的夏天,可以吃一些香干、芹菜、鲜百合等含钠、钾丰富的食物,在补充矿物质的同时也可以刺激食

欲。夏季炎热,大量出汗会导致钙的流失。钙缺乏则导致各种肌钙蛋白含量下降,骨骼肌的收缩功能减弱,人体就会感到疲乏无力。此外,体内缺钙的人,神经系统处于过度兴奋的状态,可能会导致情绪急躁、易怒等。因此,夏季要多吃富含钙的食物,比如牛奶、酸奶、奶酪等奶制品,豆腐、豆干等豆制品,还有小白菜、油菜、芹菜等绿叶菜。

多喝热粥热汤 食欲下降是“夏日综合征”的一

种,对于这种季节性厌食,“以热攻热”是不错的调理方法。平时,适当喝些热粥、热汤,有助于提升食欲。比如,可以喝点沙参知母粥。取沙参、干山药、莲子、薏米、白茅根各20克,知母10克,粳米50克。先将粳米洗净放入锅中,再把准备好的干山药切成小片,与其他材料一起洗净后用布扎好,放入锅中,加水,待粥熬成后,加入冰糖调味即可。

(据《北京日报》)

患静脉曲张要定期做B超

静脉曲张并非下肢的“专利”,身体多个部位的静脉均可发生曲张,比如胃底—食管静脉曲张、精索静脉曲张及腹壁浅静脉曲张等。静脉曲张是个很厉害的“卧底”,比如下肢静脉曲张在发展到“蚯蚓腿”之前,已经发病很长一段时间了。其隐蔽性强和不痛不痒等特点,常让人们忽视了它的存在,一拖再拖的结果就是延误了病情。

静脉曲张患者,静脉暴露于皮肤表面,一旦静脉血管出现损伤,机体的凝血机制被唤醒,血液容易凝结,发生静脉血栓。因此,患有静脉曲张的人,最好定期到医院检查。浅静脉血栓从体表可以用肉眼看出来,当腿部的静脉曲张形成一个个小的凸起物,而且有疼痛、灼热感,患者伴有低烧,就可能是浅静脉血栓。深静脉血栓可能导致肺栓塞,影响下肢功能,甚至使人丧失劳动能力。但深静脉血栓不能从体表看出来,只能通过影像学检查确诊。

一般情况下,下肢静脉曲张应到血管外科就诊,胃底—食管静脉曲张应就诊于消化内科,精索静脉曲张应到泌尿外科检查。医生会结合患者病史、症状、体征,以及B超(下肢静脉疾病及精索静脉曲张首选的辅助检查手段)、造影、磁共振血管成像等确诊。

目前,静脉曲张手术已经微创化,可日间手术。最先进的治疗方法为静脉曲张射频治疗。对于不想手术的患者,建议避免久坐,宜定期活动,休息时注意抬高肢体,平时可穿医用弹力袜。

(据《大河健康报》)