

# 这些夏日解暑标配或有致命风险

炎炎夏日，消暑降温莫贪凉，小心这些疾病找上门。

## “冷热交替”有风险

夏季运动后猛喝冷饮可能有致命风险。近日，一则男孩剧烈运动后猛喝冰饮诱发心梗猝死的新闻令人痛惜，运动后猛喝冷饮为何会诱发心梗？医生介绍，夏季气温高，人体血管处于扩张状态，剧烈运动后，身体突然遭遇寒冷刺激，如喝大量冷饮、吹空调、洗冷水澡等，易导致全身血管收缩痉挛，诱发心绞痛和心肌梗死。

炎热的夏天，“冷热交替”会让身体承受健康负担。

## 消化不良

一冷一热，很容易造成胃部消化不良，比如，吃火锅喝冰饮会刺激胃部血管收缩，胃肠蠕动减缓，消化液分泌减少。温度下降，消化酶活性也会降低。

## 胃肠炎

冷热交替强烈刺激胃部容易造成胃痉挛或胃痛，久而久之可能

诱发胃炎或肠炎。

## 心脑血管疾病

心脑血管不好的人更怕冷热交替刺激，像高血压、冠心病、动脉粥样硬化患者等血管自我调节能力相对较差，吃热食后的“骤冷”导致血管收缩，可能会诱发心绞痛、心梗、脑栓塞等。

## 头痛

大脑对温度相当敏感，血流量增加，血管扩张时，可向脑内输入温暖血液，为大脑保温，血流突然变化则会产生压力，导致头痛。

## 高温天气， 以下这几件事最好别做！

### 24小时待在空调房

天气一热，很多人喜欢一天都待在空调房内，这样的做法并不可取。若空调常年不清洗，则会附着多种危害健康的病菌，一旦被人体吸入，将造成不同程度的呼吸道感染，甚至导致“空调肺”。

**夏日吹空调小贴士：**出汗时，应该先擦干汗水再吹空调。不要开着空调睡觉。用空调的时间不宜过长，一般开空调两三个小时，就应开窗通风半小时。吹空调要护好颈椎、肩膀、膝盖、脚踝等部位，不能直吹身体，必要时可以给空调安装挡风板。

## 渴了就猛喝水

天气热，出汗多，容易渴，很多人习惯端起杯子猛喝水。夏天适当喝水，能补充人体缺失的水分，降低血液黏稠度，但一次性喝太多，水分会快速进入血液，造成血容量增加，易加重心脏的负担，引发胸闷、气短、呼吸困难等症状。

## 用冷水洗澡

夏季天气炎热，人体的毛孔处于张开状态，洗冷水澡，寒气极易侵入体内，导致阳气暗损。

专家表示，夏日用温水洗澡不仅可以洗掉汗渍、污垢，使皮肤清洁凉爽，利于消暑，而且能加快血液循环，改善皮肤组织营养，降低肌肉张力，消除疲劳，改善睡眠，增强抗病力。  
**(据央视报道)**

## 鱼刺卡喉怎么办？



抱有侥幸心理，记得及时就医。

鱼刺卡喉在家怎么简单处理？这里有三忌三建议，大家请收好。

### ●三忌：

1. 忌讳立即吞饭、咽馒头；
2. 喝醋效果不佳，还难受；
3. 看不见鱼刺的情况下自行用工具伸进咽喉部盲取，不仅不会取出鱼刺，甚至造成咽喉部损伤、水肿。

### ●三建议：

1. 张开嘴，用勺子柄部压住舌头前端，观看口腔内有无鱼刺，如果能看到使用镊子将其取出；
2. 呕吐：用手或者筷子、勺子刺激舌根部，将胃内容物呕出时带动鱼刺一起吐出；
3. 剧烈咳嗽：咳嗽产生的强大气流冲击也可以将鱼刺带出。

**(据《新闻晨报》)**



## 睡眠障碍危害大

人的一生大约有1/3的时间在睡眠中度过，像饮食、运动一样，睡眠也是人类不可或缺的基本生命活动之一。睡眠障碍不仅严重影响生活质量，降低工作效率，而且引起全身多系统的病理改变，如诱发高血压、心律失常、心肌梗塞、心绞痛等，甚至可能因为夜间呼吸停止时间过长而猝死。因此，及早发现和干预有着极其重要的意义。

它们都是由哪些原因导致的呢？咽喉、鼻腔原因；口腔疾病；先天性颈面部发育畸形；全身性疾病甲状腺功能减退绝经期之后会有内分泌紊乱。

睡眠呼吸障碍的症状包括：

**1. 鼾症：**表现为睡眠时连续打鼾、张口呼吸、睡眠质量下降，白天困倦嗜睡、口干舌燥等；

**2. 睡眠呼吸暂停综合征：**表现为睡眠时反复发生呼吸暂停，白天嗜睡、疲乏、困倦、精神症状等，部分患者由于反复的呼吸暂停造成缺氧，进而出现血压升高、代谢紊乱等；

**3. 睡眠低通气综合征：**表现为睡眠时打鼾、白天嗜睡等症状。

如果现在您出现以上症状，我们需要做些什么？

首先需要进行耳鼻咽喉的专业内镜检查，明确是否存在狭窄及狭窄平面，以及存在的一些耳鼻咽喉疾病；

其次需要完善夜间的睡眠呼吸暂停，根据夜间睡眠图分析属于您的睡眠报告。

最后根据您的夜间睡眠报告及专科的耳鼻咽喉检查结果制定属于您的治疗方案。

**(据《工人日报》)**