

头顶烈日易致脑中风



进入盛夏后各地气温不断创下新高。天气再热快递员也得头顶烈日走街串巷送货上门，工作异常辛苦。这不，从事快递工作的黄某忙乎了一上午，刚吃完午餐准备小憩一会时，突然感觉有点头痛，左侧肢体不听使唤，甚至说话也不利索了。同事立即将他送到医院救治，被诊断为缺血性脑卒中（脑中风），幸亏及时送医才捡回一条命。湖南省第二人民医院神经内科主任医师刘秋庭介绍，高温时，人体有限的血液在短期内涌向皮肤，势必造成脑血流骤然减少，尤其对心血管调节功能不良及脑动脉硬化的老年人来说，易诱发缺血性脑卒中。

脑卒中，也叫脑中风，是脑血管的急性病变引起脑功能损害而致的一系列症候群，具有高发病率、高复发率、高致残率和高死亡率的特点。发病后如果未规范或及时救治，多数患者会落下半身不遂、语言障碍、痴呆等后遗症。高血压、心脏病、糖尿病、高血脂、吸烟、酗酒、肥胖、家族史等，都是脑卒中的危险因素。这些高危人群如果在盛夏不注意避暑，经常在高温下工作，很容易导致脑中风。因此，气温高时一定要注意以下几个方面的保健。

防暑降温 夏季要注意改善居室的通风条件，保持室内空气新鲜。在室外时，要注意避免强烈阳光的直射，采取打遮阳伞、戴太阳镜等必要的遮阳措施。中午气温高，尽量减少室外活动。

主动饮水 夏天出汗多，容

易造成体内缺水，会为脑卒中埋下隐患。因此，在盛夏季节即使没有感到口渴也要饮水，最好保持每日饮水 1500 毫升以上，以补充机体各生理机能正常需要。如果必须在高温下工作，可以喝些盐水，多补充水分。

清淡饮食 应多吃清淡和易消化的食物，如蛋奶类、鸡鸭肉、豆制品、鱼、新鲜蔬菜瓜果等，少吃油腻煎炸、辛辣刺激的食物。常饮绿豆汤、菊花茶，既能降温去暑，又能降血压，对老年人和室外作业的劳动者最为适宜。

适当午休 夏季出汗多，血液大量集中于体表，大脑血供相对减少，易使人感觉精神不振。保持午休的习惯对于人体恢复体力，平稳血压大有好处。

心态平和 遇事不要着急上火，要保持一颗平常心，乐观豁达地处理事情。

刘莉

糖尿病患者夏季保健要点

对于普通人来说，炎热的夏季最大的问题就是脱水中暑，而对于糖尿病患者来说，本来就更容易口渴，小便多又更容易丧失水分，那么在夏季需要注意哪些特别的问题呢？

注意一：多喝水，少喝饮料

糖尿病患者往往会担心因为多饮导致多尿，其实多尿是由于血糖高的缘故，如果限制饮水，更容易造成脱水。老年糖尿病患者容易血液浓缩导致血栓形成、高渗性昏迷、肾功能障碍等，因此糖尿病患者不应限制饮水，但也同样不宜一次性大量饮水或饮用过凉的冷饮，忌饮含糖高的饮料和含气的饮料，应多喝凉开水或凉茶水。

注意二：吃水果要适量

糖尿病患者吃水果可不能太放纵，尤其是血糖尚未控制的糖尿病患者。病情稳定的糖尿病患者也应在营养师或医生

的指导下合理选用含糖量低的水果，尤其是要根据每天的总热量适量食用。夏季适宜糖尿病患者吃的蔬菜有：茄子、黄瓜、豆角、洋葱、苦瓜、西红柿等。可以在两餐之间或睡前半小时食用适量水果，应注意水果的含糖量，食用含糖量较高的水果时应注意减少主食的量。

注意三：保持皮肤干爽

糖尿病患者夏季尤其要注意个人卫生，需要坚持洗澡，及时更衣，洗脚后注意擦干，保持脚趾间的皮肤干燥，避免细菌和真菌感染。夏季因出汗多、蚊子咬，皮肤易出现瘙痒，糖尿病患者皮肤被抓破后容易感染，伤口不易愈合。因此在被蚊虫叮咬后，不要用力搔抓痒处，可用花露水等止痒。

湘西州民族中医院
副主任医师 张浩

■张医生信箱

拉肚子 为啥会引起心肌炎？

张医生：

我家小孩前段时间拉肚子后，出现心慌、气短的现象，医生最后的诊断是心肌炎，现在已经治愈。请问为啥拉肚子会引起心肌炎？

山西读者 小美

小美：

急性上呼吸道感染和肠道感染而导致的心肌炎其实很常见，平时即使看似轻微的感冒和胃肠炎，都可能演变成致命性的爆发性心肌炎。6 岁以上的孩子，特别是平时体质好、很少生病的孩子一旦出现病毒感染，更容易患上爆发性心肌炎。当孩子出现头痛、胸闷、心悸、气短、抽筋等症状时，家长就要怀疑心肌炎的可能，应及时就医。查个心电图或者心肌酶谱就可以确诊，避免发生危险。爆发性心肌炎一旦被拖延，死亡率很高，千万别大意。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题，请联系本版责任编辑。
邮箱：jtysjb@163.com

腰椎间盘突出症 术后康复很重要

随着生活方式的改变，患腰椎间盘突出的人越来越多。大部分早期的腰椎间盘突出症不用手术治疗，只有腰椎间盘突出严重，甚至椎间盘脱出，或者是合并有椎管狭窄、腰椎滑脱的，则需要手术治疗。为了减少手术后的并发症，尽快恢复健康，患者应注意以下几个方面。

注意体位 如果患者出院时要乘车返回，最好取侧卧位，尽可能减少因颠簸引起的脊柱横向运动。3 个月内尽可能多卧床，睡硬板床。

适当休息 多休息，不负重、不弯腰，但可以适当活动腰部，以增加腰肌的协调和脊柱关节的灵活性。术后 1 年内，提举重物时都必须十分小心，防止腰部扭伤。

使用腰围 坚持每天间断使用腰围，尤其是久坐和弯腰负重时要使用腰围，睡觉、吃饭时可取下。

预防感冒 其目的就是要避免因剧烈咳嗽、打喷嚏等导致椎间盘重新脱出。

调理饮食 饮食以清淡、富有营养而又易于消化为宜，多食含粗纤维丰富的食物，以刺激胃肠蠕动，防止大便秘结。

暨南大学附属第一医院
脊柱外科主治医师 查丁胜

正确向医生陈述病情

张大姐一坐下就开始讲个不停：“医生啊，我浑身不舒服，头有点疼、肚子痛，腿脚有点酸，晚上又睡不好，白天又心慌……”张大姐很郁闷，自己想把病情多告诉一点给医生，医生怎么不愿意听呢？说实话，遇到这样的病人，医生也很郁闷。

病人要在短短的几分钟里快速又准确地向医生陈述自己的病情，还真有点学问。

首先要告诉医生自己近期最痛苦的、最影响生活的病状就行，而这种讲述最好不要超过 1 分钟，之后你只根据医生的提问如实回答就行。例如头痛，头痛从什么时候开始，是忽然发生还是逐步明显，开始的状态如何，头痛剧烈的程度如何，发作是间歇的还是一阵阵的，是一直疼痛还是越来越痛；头痛的具体部位、最痛的部位、发作时有没有牵涉到其他部位、疼痛部位有没有转移等，以及头痛在何种情况下可以减轻，有没有用过止痛剂等，尽量在短时间内将自己的症状清晰地呈现在医生面前。

其次要尽可能科学表述事实，对于医生的提问，特别是有“多少”这样的关键词的提问，请尽量以数字回答。例如，“我眼睛红肿已经影响视力了”、“我发烧最高到 39 度”、“我嗓子疼两天”、“尿不出来三天”、“运动后胸闷四年了”、“左眼前发黑看不见东西半小时”、“这个星期我的血糖最高到过 13 毫摩尔/升”等等。医生会根据自己的专业经验向病人进一步询问，病人应该如实回答，既不能为了引起医生的重视而夸大病情，也不能为了某些顾虑而掩盖病情。

另外，如果你之前有就此症状看过别的医生，就要记得把病历和检查结果拿给医生看，让医生从病历上获取很多有用的信息；如果你有家族遗传病史，或是药物过敏史，千万不要隐瞒，有利于医生在开药时避开一些禁忌症。

主任医师 刘迈