

# 炎夏防“冰淇淋头痛症”

本报讯 (记者 贺文) 炎炎夏日,吃着美味的冰淇淋,那可是一大享受。可是有些人吃了冰淇淋后却会引发剧烈的头痛,在长沙移动工作的李小姐,近日就出现了这一现象。到底是什么导致冰淇淋头痛呢?可以避免吗?

记者在市内几家医院神经外科了解到,进入夏季,不少贪食冰淇淋者因为头痛前去求诊,其中大多是20岁左右的女性。

这种吃冰淇淋就出现头痛的症状,医学界称之为“冰淇淋头痛症”。据了

解,冰淇淋头痛一般是在匆忙吃下冷饮之后的30至60秒内发作,这种疼痛通常位于额中部,发作的10至20秒内出现刺痛,极少数情况可持续25分钟。省第二人民医院神经科医生说,这种头痛只会发生在热天发生,一般是在快速摄取冰淇淋等冷冻食物或饮料之后发作的疼痛。这是因为冷饮进口时,会给口腔粘膜很强的刺激,这就可能使得头部和面部的肌肉、血管收缩,神经产生放射性的疼痛;另外冰淇淋中含有大量奶制品,而牛奶又是最早被发现可能导致偏

头痛的食物之一。不仅是吃冷饮,吹空调也会产生这种情况。

专家提示,吃冷饮时注意让胃部尽量避免接触冷食,可有效预防“冰淇淋头痛”的发生。一般不要快速摄取冷冻食物或饮料,有头痛史和发作过“冰淇淋头痛”的人更要少吃冷饮。“冰淇淋头痛”一旦发作,可用手反复进行局部按摩,缓解突然的冷刺激引起的头部血管、肌肉的收缩,减轻疼痛,如果头疼得特别厉害,可在医生的指导下服用止痛药。

健康快车

◇主持人 魏静

## 夏季要防急性尿道炎

139\*\*\*\*4749: 每到夏天我就急性尿道炎频繁发作,怎么办?

长沙市中心医院泌尿外科主任、副教授傅发军: 急性尿道炎可分为一般的细菌性尿道炎、淋菌性尿道炎和非淋菌性尿道炎。

细菌性尿道炎是由各种细菌侵犯尿道(如:大肠杆菌等)引起的。淋菌性尿道炎是通过不洁的性行为感染的。目前,非淋菌性尿道炎要比淋菌性尿道炎发病率高,主要由沙眼衣原体和解脲支原体通过不洁的性行为感染所致。

夏季,大量出汗后,若饮水不足导致尿少而浓,不能及时把细菌排除体外,就有可能导致急性尿道炎的发生。建议你每天除了及时补充水分外,还要多注意个人卫生,将内裤消毒,不要穿化纤品做的内裤,少穿紧身裤。最后建议你去医院进行检查,了解到病因后对症治疗。

## 防晒霜使用有学问

网友“慧慧”: 现在用防晒霜总是油光满面的,我的皮肤比较干,请问要怎么选择防晒霜?

湘雅医院皮肤科主治医师简丹: SPF和PA值过高的产品比较油腻,其通透性越差,会妨碍皮肤的呼吸、排汗及油脂分泌功能,容易堵塞毛孔,甚至引起痤疮或毛囊炎。

一般而言,油性的肌肤应选择渗透力较强的水性防晒用品;干性肌肤应选择霜状的防晒用品;中性皮肤一般无严格规定,用乳液状的防晒霜即可。建议使用延展度好(易抹开)的防晒护肤品。由于防晒护肤品形成保护膜需要一个过程,因此,一般最好在脸、背部和上肢的裸露部位涂抹防晒霜30分钟以后再出门,尽量避免在阳光下紫外线最强的时候(上午10点到下午3点)外出。在使用防晒护肤品的同时,还应该佩戴防晒用具,如遮阳伞、墨镜等。夏天容易出汗,易把防晒霜冲掉,所以应每2个小时涂抹一次。当处于海滩等阳光强烈的环境中时,则每30~90分钟就应重新涂抹一次。

QQ群地址:67316384 72167918  
 博客地址: <http://4.health.blog.163.com/> 等候着您的到来。  
 QQ在线时间:9:00—18:00,如不在线,请留言。博客不限时间段。  
 《大众卫生报手机报》已开通短信咨询平台,用户可通过编辑短信方式咨询健康问题。  
 订阅方式:发送2或者CXB到106289002 订阅资费:5元/月

### 门诊新闻

## 奇·子弹「驻」心十四年

本报讯 (通讯员 黄惠 刘玉君 记者 魏静) 男子心悸14年,近日检查才发现心脏“驻”着一颗子弹。7月7日晚,经过3小时惊心动魄的手术,男子心脏上的弹头在湘雅医院取出,这颗“攻心炸弹”被成功拆除。

该男子今年44岁,是怀化市沅陵县人。1995年,他在遭遇劫杀时被歹徒用手枪击中右侧胸部,被紧急送入当地医院进行急诊探查手术,当时并未发现弹头。14年来,他经常自觉有心悸发作,回想起中枪受伤的经过,遂前来湘雅医院寻求诊治。医生在仔细研究了该男子的胸片和CT片后,发现子弹头竟藏身于左侧胸腔内,弹头已与心脏融为一体,弹头靠近心脏冠状动脉。如果按常规手术直接将弹头拔出,可能致使心脏大出血,心跳骤停。

这是一台难度高且罕见的手术。罗万俊教授等为该男子成功建立体外循环后,小心翼翼地打开了患者的“心包”。这时大家才发现,14年后,其心脏表面已看不出子弹射穿留下的任何痕迹。医生只能凭手指的触觉一点一点地探查,发现子弹头竟然卡在了心脏的肌肉间,位于房室间隔交界处。经过小心翼翼的分离后,一颗长达13毫米的子弹头终于被成功取出。3个小时的手术后,这颗幸运的心脏又顽强地跳动起来。

据介绍,这颗心脏内的子弹头就好比定时炸弹,在肌肉收缩力量很大的时候,弹头随时都有可能穿过心肌进入心腔,产生更为严重的后果。

## 小义工医院内劝熄烟



图为身披“禁烟使者”绶带小义工正在院内劝熄烟。

本报讯 (见习记者 颜青 记者 魏静) “叔叔,请不要在医院内吸烟。”7月15日上午8点30分,记者刚到长沙市妇幼保健院的大门口,就看到一群“小义工”身披“禁烟使者”的绶带在认真工作。9岁的禁烟小使者甘一惟很自豪的告诉记者,今天上午他已经劝说了9名吸烟的人。

记者看到许多来往的病人及家属在小义工的劝导下,纷纷把手中的香烟掐灭,扔进了垃圾箱内。但也有少数吸烟者显示出些许的不耐烦,对“小义工”的提醒不是那么在乎,“我跟那个叔叔说过了,但是他不理我。”面对这样的吸烟者,小小禁烟使者有些委屈的表示。

据悉,今年5月始,卫生部、国家中医药管理局已向各省级卫生厅(局)和医疗机构下发《关于2011年起全国医疗卫生系统全面禁烟的决定》,2010年,所有卫生行政部门和至少50%的医疗卫生机构要建成无烟单位,确保2011年实现卫生行政部门和医疗卫生机构全面禁烟目标。

**湖南省脑科医院**  
 (省第二人民医院)  
 咨询热线: 0731-85214354  
 85232209(节假日)  
 急救电话: 0731-85216500  
 85232650

## 湖南省综合医院专家门诊指南

湘雅医院 (特约电话: 84327109)		
科室	专家	时间
心血管内科	余国龙 教授	星期二(全)
呼吸内科	海镇环 教授	星期二(上)
消化内科	陈凤英 教授	星期二(上)
内分泌科	雷闽湘 教授	星期二(全)
湘雅二医院 (特约电话: 85295022)		
胸心外科	罗会昭 教授	星期三(全)
骨科	孙材江 教授	星期三(上)
普外科	文明星 教授	星期三(全)
泌尿外科	彭龙开 教授	星期三(全)
益阳市中心医院 (特约专线: 0737-4212931)		
肝胆外科	田海清 主任医师	星期二(全)
血管胃肠外科	童启文 副主任医师	星期二(全)
骨科(一)	戴文博 副主任医师	星期二(全)
神经外科	聂正夫 主任医师	星期二(全)
长沙市中心医院 (特约电话: 85667887)		
骨外科	刘宝恒 副主任医师	星期三(全)
脊柱外科	缪时金 副主任医师	星期二(全)
泌尿外科	高澎 副主任医师	星期二(全)
腹外科	李瑞斌 主治医师	星期二(全)

湖南中医药大学第二附属医院(门诊电话:84917729)		
科室	专家	时间
皮肤科	王建湘 教授	周一至周五(全)
肛肠科	谢力子 教授	周一二四(全)
骨伤科	芮克治 副教授	周一至周五(全)
内科	邹碧云 教授	周一二三五(全)四(下)
湖南省人民医院(咨询电话:82278039)		
心内科	曾书才 主任医师	星期五(上)
骨科	黄象望 主任医师	星期四(下)
肛肠外科	黄忠诚 主任医师	星期一三(上)
小儿科	李云 主任医师	星期三(下)
长沙市第四医院(特约电话:88882922)		
心血管科	龚浩 主任医师	周二四(上)
普外科	龚义林 主任医师	周二四(上)六(下)
湖南旺旺医院(咨询电话:82775411)		
普外科	吴启菁 主任医师	周二四(上)
神经外科	姚兴发 主任医师	周一三五(上)
骨科	蔡有权 副主任医师	周一三(全)六(上)
心血管内科	肖纯 副主任医师	周一三五(全)

## 湖南省专科医院专家门诊指南

湖南省肿瘤医院(门诊部:88651260)		
科室	专家	时间
腹外科	莫胜川 主任医师	星期二(全)
胸外科	谭正 主任医师	星期二(全)
内科	徐建华 主任医师	星期二(全)
湖南省脑科医院(省第二人民医院 咨询电话:85214354)		
精神科专家门诊	郭田生 主任医师、副院长	周一(全)
神内三科	龙先瑜 主任医师	周二四(全)
骨关节外科	吴向阳 副主任医师	周一(全)
长沙星灿泌尿微创专科医院(门诊办:88142880)		
泌尿外科	龙洪熙 主任医师	星期一三五(全)
泌尿外科	王怀亮 副主任医师	星期二四六(全)
长沙长海医院(门诊办:84662222)		
心血管科	王登科 教授	星期三(全)
内儿科	王晓阳 副主任医师	星期五(全)
妇科	张凤斌 副主任医师	星期六(全)

(注:各医院均只刊出部分应诊专家,个别专家可能因临时性工作调整改由其他专家应诊。)