

贪凉吹空调, 冬季病高温天急登场

医生: 空调搞乱了“疾病谱” 热天“上身”的冷病更难治



今年这个史上最热最干的夏天,让一些户外工作者和体弱的市民遭遇了热射病、中暑、日光性皮炎等等“热病”袭击。然而,一些市民平日里身体健康,又少在户外活动,却也在今年夏天被疾病击倒,而所患疾病竟然大多是常在秋冬季才高发的面瘫、脑出血、颈椎病等“冷病”。

为何热天里“冷病”会来“找茬”,医生表示,主要还是人们贪凉,无节制地吹空调搞乱了“疾病谱”。而某些冬季常发的疾病,其致病因素往往产生于夏季,有的即使因气候原因没有立即发作而潜伏在体内,一旦到了冬季天气寒冷时便会发作或转为严重。

贪凉提防面瘫找上门

【事例】

30岁出头的长沙市民陈磊,因为爱好健身,身体素质一向较好。可8月初,陈磊和朋友一起打了一场酣畅淋漓的篮球赛后,回家洗完澡在空调房倒头睡着了。结果,第二天起床时,陈磊发现自己嘴巴歪了,眼睛也难以闭合,到长沙市中心医院康复医学科就诊才发现,自己“面瘫”了。陈磊一时难以相信,平时身体好好的自己,怎么会得面瘫呢?

【解析&贴士】

长沙市中心康复医学科主治医师王井泉:面瘫多在冬季受冷风寒发病,但夏秋季节,很多年轻市民喜欢在体力活动出汗之后对着空调冷风吹,从而发病。

大部分面瘫患者都在着凉或头面部受冷风刺激后发病,面部神经的血管容易因风寒而发生痉挛,进而导致该神经组织缺血、水肿受压迫而致病。主要表现为患侧面部额纹消失、不能皱眉、闭眼及漱口时水从嘴角流出、口角向另一侧歪斜等,任何年龄都可发病,青壮年多见。

一些面瘫患者病前有过疲劳史,因此保证睡眠充足,少看电视、电脑,避免各种精神刺激和过度疲劳,以利面瘫的预防和康复;部分患者发病前有病毒感染迹象,患感冒、中耳炎等,因此要适当锻炼,增强抵抗力防病毒性疾病侵入。患了面瘫应及时就医外,在家可适当热敷患侧面部及耳后,也可适当面部按摩,咀嚼口香糖锻炼患侧面部肌肉。

猛吹空调“吹”出颈椎病

【事例】

白天,在单位空调房里伏案工作;晚上,窝在家里开着空调上网、玩手机。这是家住长沙雨花区桔园小区的26岁张英,在这个夏天的生活节奏。最近,张英感觉脖子疼痛僵硬、活动受限,休息后也未见好转,经医生诊断为颈后肌功能紊乱综合征。医生告诉她,这是空调吹出来的颈椎病。

【解析&贴士】

长沙市中心医院脊柱外科主治医师王强:最近,脊柱外科每天都可接诊多例这类的患者,他们因为频繁地吹空调和电风扇,引起了颈腰部肌肉痉挛和神经水肿,导致乳酸等代谢产物的增加和排除不畅,进而加重颈椎患者的病情;而像那些从未患有颈椎病的人,因为过度“冷刺激”出现颈后肌复合体功能失调,产生不适,也就是人们常说的“受风”。另外,市民长时间呆在室内,运动减少,颈腰部肌肉长时间劳累,也容易诱发疾病。

长期对着空调出风口办公的人群,不妨给脖子搭个丝巾,在膝盖上盖条毛巾,减少颈背部、关节受寒。也可以喝一些西洋参水,补脾益气,提高抵抗力。



冷刺激致心脑血管病频发

【数据】

据长沙市120医疗急救中心数据显示,从5月5日-8月7日(立夏-立秋),120有效出警高达16416次,其中心脑血管疾病以1325次位居第5位,且有逐日递增的趋势。

【解析&贴士】

长沙市中心医院心血管内科主任医师戴海鹰:人体出汗较多、体液丢失较快,容易引起心脏、脑供血不足,这是导致心脑血管意外频发的重要原因。此外,室内外温差过大、室内温度过低时,患者进出居室受到冷刺激,容易引起血管收缩、血压波动,诱发心脑血管疾病。

建议中老年人应避免过长的睡眠,因为长时间睡眠的后期阶段,脑部血流速度减慢,容易造成脑血栓形成,适当早起可有效避免血栓形成。一般来说,头晕头痛、半身麻木或酥软、抬不起腿来、频频打哈欠、语言不清等是发生中风的预兆。而脚踝部出现进行性肿胀、运动后容易疲劳或呼吸急促,是早期心力衰竭的症状。当这些症状明显时,家人应立即拨打120,送病人去医院急救,切不可麻痹大意,以免延误时间而造成严重的后果。

■三湘华声全媒体记者 徐焰
实习生 杨齐
通讯员 汤雪 袁锋 王强 王井泉



健康资讯

劳模和困难职工可全免治骨病

本报8月20日讯 由长沙市职工服务帮扶中心、长沙市雨花区总工会与长沙正和骨科医院联合开展的“履行社会责任,远离慢性骨病,关注职工健康”大型公益援助活动近日启动,今年12月31日前,符合条件的长沙职工可申请骨科免费体检和医疗援助。

该活动免费体检项目包括骨科体格检查、骨密度检查、肝功能、肾功能、血糖、血脂、抗“O”、类风湿因子、血压、心电图、B超等。对于区级以上劳动模范以及在长沙市总工会困难职工帮扶系统建档的困难职工,住院治疗的自费部分将由正和骨科医院给予全额援助。

长沙市总工会党组书记、副主席彭惊雷介绍,通过体检,可对职工慢性骨病进行全面的评估,为其建立健康档案,引导其合理、有效地治疗伤病,实现健康动态监控更新机制;同时,对于具备康复条件,具有康复价值的职工,还将提出康复计划。相关活动详细介绍及免费体验的申请报名可登录长沙正和骨科医院的门户网站(<http://www.zhgkyy.com>)咨询。

■三湘华声全媒体记者 徐焰
实习生 杨齐

八旬老汉“囫囵吞枣”引发腹泻

本报8月20日讯 又到红枣成熟时,八十岁的张大爷近日吃了几颗红枣后突感腹部隐隐作痛,接二连三拉肚子,家人以为老人“食物中毒”,赶紧送其到长沙市传染病医院感染科诊治。普外科手术探查,竟是一枚枣核尖刺穿了肠管。原来张大爷牙齿脱落,在吃红枣时不慎连同枣核吞入,引发无妄之灾。

长沙市传染病医院感染科四病室主任蒋芳清提醒,枣核两头尖锐、锋利,一旦误吞,很容易嵌顿在食道、胃、肠道狭窄处。喜欢吃枣的老人不要将枣子整个放入嘴里嚼食后再吐核,以免将枣核误吞。

■三湘华声全媒体记者 徐焰
通讯员 李金强

假冒知名化妆品被查

本报8月20日讯 近日,长沙市食药监局联合公安机关,查获一起非法销售假冒潘婷、飘柔、海飞丝等知名品牌化妆品案件,查获物品共涉及潘婷、飘柔、海飞丝等8个品牌104个批号的14074瓶(套)产品,涉案金额20余万元。

销售窝点位于东岸乡望龙新城的某一居民房内,执法人员在现场查获,窝点人员对所销售产品进行了两层包装,里层为仿造潘婷、飘柔、海飞丝等产品外包装的包装盒及封套,外层为简单印有英文字母的普通包装。经广州宝洁有限公司专家现场鉴定,该窝点内发现的产品均为假冒潘婷、飘柔、海飞丝等知名品牌的产品。

■三湘华声全媒体记者 徐焰
实习生 杨齐

快来“健康加油站”为身体把脉

本报8月20日讯 4平方米敞篷式玻璃小屋,绿色醒目外观,摆放了全自动血压计、身体脂肪测量器等各种自助体检工具……最近,到长沙市政府一办公楼办事的市民发现,一楼大厅多了一个绿色的“健康加油站”小屋,在这里市民们可自行简便地测出自己的身高、体重、体质指数、血压等健康数据,从而初步判断自己的健康状

况,知晓自己的体重、血压、脂肪比例是否正常,而且还可以从健康加油站免费领取腰围尺、膳食宝塔冰箱贴和体重指数速查卡(BMI转盘)等健康小工具,以及一些健康知识手册、折页。

长沙市疾控中心(长沙市健康教育所)健康促进科科长胡劲松介绍,“‘健康加油站’

况,知晓自己的体重、血压、脂肪比例是否正常,而且还可以从健康加油站免费领取腰围尺、膳食宝塔冰箱贴和体重指数速查卡(BMI转盘)等健康小工具,以及一些健康知识手册、折页。

长沙市疾控中心(长沙市健康教育所)健康促进科科长胡劲松介绍,“‘健康加油站’

况,知晓自己的体重、血压、脂肪比例是否正常,而且还可以从健康加油站免费领取腰围尺、膳食宝塔冰箱贴和体重指数速查卡(BMI转盘)等健康小工具,以及一些健康知识手册、折页。

长沙市疾控中心(长沙市健康教育所)健康促进科科长胡劲松介绍,“‘健康加油站’

况,知晓自己的体重、血压、脂肪比例是否正常,而且还可以从健康加油站免费领取腰围尺、膳食宝塔冰箱贴和体重指数速查卡(BMI转盘)等健康小工具,以及一些健康知识手册、折页。

长沙市疾控中心(长沙市健康教育所)健康促进科科长胡劲松介绍,“‘健康加油站’