

夏季，这几种病早提防

进入夏季，气温“蹭蹭”往上升。与此同时，一些夏季常见病也接踵而至，所以现在开始就得防着点，尤其是有基础疾病的人群，更要增强身体抵抗力。

拉肚子，不一定是肠胃炎

“夏季大量吃冷饮，容易引起腹痛、腹泻等。此外，夏天一不小心吃了不干净、变质的食物，也易患上急性肠胃炎。”宁夏回族自治区人民医院消化内科主任医师于晓兵介绍，急性肠胃炎多表现为恶心、呕吐在先，继以腹泻，大便多呈水样，也会伴有腹部绞痛、发热、全身酸痛等症状。

要注意的是，夏天多发的一种感冒——胃肠型感冒与急性肠胃炎有相似的表现，一定要注意区分。“胃肠

型感冒以胃肠道症状为主，患者首先会出现恶心、厌食、腹泻、腹胀、腹痛、呕吐等症状，而后出现发烧、咳嗽等感冒症状。”一般症状较轻的胃肠型感冒可以服用藿香正气水或胶囊，而急性肠胃炎，尤其是症状比较严重的患者，则要在医生指导下治疗。

管住嘴，远离痛风

“夏天，不少痛风患者不注意忌口，喜爱烧烤配冰啤酒、海鲜，导致痛风复发的非常多见。另外，天热出汗多，加上长时间吹空调，如果不及补时补充水分，排尿少，尿酸水平也会升高。”银川市中医医院内分泌科主治医师田强介绍。

田强同时提醒，痛风是一种慢性代谢性疾病，大多数人进入缓解期往

往是“好了伤疤忘了疼”，结果时隔不久，痛风就卷土重来、周而复始。

为减少痛风复发，建议做好以下几点：疼痛缓解并不代表痛风已经痊愈，只要血尿酸控制不达标，还是应该接受降尿酸药物治疗、合理控制饮食。尿酸高的人群，夏天要多喝水，不建议喝浓茶；减少嘌呤含量过高的食物的摄入；酒和饮品最好远离。

低血压要找准病因

夏天，老年人应关注自己的血压波动，某些人小心低血压的发生。“临床上，一般认为血压长期低于90/60毫米汞柱即为低血压。有些人属于生理性血压偏低，只要没症状，可不干预。如果血压偏低的同时，出现头晕、乏力、晕厥等症状，多属于

病理性低血压，应找出病因，对症治疗。”宁夏回族自治区人民医院内科主任席少静介绍。

另外，有糖尿病、中枢神经系统疾病的老人，也容易诱发低血压。通常，一些比较瘦弱的女性，会因为营养不良、血液循环能力较差等原因，天气一热，也容易出现血压偏低的情况。部分高血压患者在夏季可能发现血压有所降低，切不可擅自减药或者换药，应及时咨询医生。病理性低血压的人群，建议夏天应适当加强锻炼、增强体质，保证摄入全面充足的营养。容易出现低血压的人，在捡取地上东西时，不要直接低头弯腰，应先蹲下；起身时，缓慢站起。

(据《银川晚报》)

健康提醒 / 穴位按摩

不咳嗽不胸闷却查出胸腺瘤

70岁赵先生在体检中查出纵膈占位，就是常说的肿瘤。赵先生想不通，自己不咳嗽不胸闷不难受，怎么就长肿瘤了？

肿瘤有很多种，无论是良性的还

是恶性的，在发生、发展的过程中，都有可能出现不同程度的疼痛。但这并不意味着，只要有肿瘤就一定会有不适，所以定期体检就显得尤为重要。如果是良性肿瘤，一般无需干预，若是

恶性肿瘤，那么发现得越早，治疗得越早，治疗效果就会越好。

纵膈肿瘤良性居多，大多数是可以治愈的。但仍有恶变可能，且有易于向外侵蚀、穿破的特点。

脊髓损伤不可轻视

由于硬膜囊脑脊液的保护，脊髓具有一定的延展性。但很多患者本来就存在颈椎疾病，脊髓处于长期受压状态，平时虽然没表现出症状，但一

旦遭遇外伤，脊髓没有缓冲地带，就会瞬间挤压导致损伤。这类患者即使是轻微的受伤都可能造成严重后果。

脊髓受损的典型症状为颈部疼

痛，活动或过伸时疼痛加重；上肢症状重于下肢，无力，肢体麻木；如果损伤波及范围广，还可能出现大便失禁及小便潴留。

出现“风团” 尽早查病因

“风团”属于荨麻疹，是指各种原因导致的人体真皮浅层水肿引起的局限性隆起的扁平斑块样皮肤损害，呈苍白色或淡红色，大小不等，数量不定，肿块周围泛红晕。

“风团”按诱发物质大致可分

为：由药物、食物、粉尘等过敏引发的过敏型“风团”；由感染细菌、病毒、寄生虫等引发的感染型“风团”；由寒冷、日晒、局部刺激等因素引发的物理型“风团”。建议患有慢性荨麻疹、病情反复发作以及急性荨麻疹

的患者尽早到医院皮肤科就诊，彻查病因，进行针对性治疗。

部分严重过敏反应，早期也会表现为“风团”，患者要仔细甄别，必要时前往医院就医。

(据《云南日报》)

健康识堂

益生菌宜餐后半小时补充

当出现便秘、腹泻、腹胀等问题时，不少人会选择酸奶、益生菌饮料或益生菌补充剂来补充益生菌。

的确，益生菌不仅能维护肠道健康，还有增强抗感染能力、降低胆固醇水平、合成维生素、降低癌

症患病风险等一系列益处。随着年龄的增加，肠道中的益生菌会减少，补充益生菌对于老年人的作用和意义更加重要。

一般来说，餐后半小时是补充益生菌的最佳时机。因为空腹时，胃酸

较强，强酸环境不利于益生菌存活；进食时，胃酸会大量分泌，此时酸性也强，容易杀死益生菌。而饭后半小时，胃酸被食物中和，酸性下降，可以保证更多益生菌活着到达肠道，发挥保健功效。

(据《医药养生保健报》)

痛风患者少吃菌类

香菇及其他菌类食品都属于高等及中等嘌呤的食物。

干菌类中，干香菇的嘌呤含量

最高，鸡腿蘑最低。鲜菌类中，滑子蘑嘌呤含量最高，烹调时放几朵水发木耳或几片香菇，痛风缓解期可以

食用，但如果正处在疾病发作期则最好不要吃。

(据《医药养生保健报》)

按揉然谷穴 辅助调理血糖

想要控制血糖，可以坚持按摩然谷穴。然谷穴是足少阴肾经的常用腧穴之一。刺激然谷穴可以缓解口干舌燥、内心烦乱等消渴症状，所以然谷穴也是辅助调理糖尿病的特效穴位。



刺激然谷穴可以采用按揉的方式，即用拇指的指腹用力按揉该穴100至200次，每天坚持即可。此外，还可采用温和灸的方法。将艾条点燃，置于然谷穴上，距离穴位皮肤表面2至3厘米进行施灸，每次温和灸5至20分钟，每天一次即可。

按摩腰痛穴 缓解急性腰痛

居家健身操如今在网络上爆火，引起了很多人的热情追捧。然而，有些运动基础较差的人盲目尝试高强度的健身操很容易受伤。当出现急性腰痛时，可以按摩手上的腰痛穴。

具体操作：腰痛穴位于手背第2、3掌骨及第4、5掌骨之间(一手两穴)，腕横纹与掌指关节中点处。相比于自行按摩，通过针灸手法刺激该穴，效果更显著。

(据《大河报》)