

疾病防治

夏日高温来袭  
做好中暑防治

近期,随着气温攀升,通城各医院急诊科收治的中暑患者呈现逐渐增多趋势。中暑绝非小事,重症中暑可致多器官功能衰竭,危及生命,了解中暑知识、做好防治至关重要。

当出现大量出汗、口渴、头晕、眼花、耳鸣、胸闷、心悸、恶心、四肢无力等情况,且体温正常或略升高时,要警惕先兆中暑。此时及时转移到阴凉通风处,补充水和盐分,短时间休息后通常能恢复。若发展为轻症中暑,可能出现恶心、呕吐、心悸、脸色干红或苍白、注意力涣散、动作不协调,以及体温升高等症状。处理上需更积极降温,如移至阴凉处、脱衣、扇风、冷水擦浴/喷淋、补充电解质等,休息后症状无缓解或严重者需就医。

热痉挛一般发生在大量出汗后,出现短暂、间歇发作的肌肉痉挛(抽筋),主要累及四肢和腹部肌肉。热衰竭较为常见,症状有大量出汗、极度疲乏、虚弱、皮肤湿冷苍白、脉搏细速、低血压、头晕、头痛、恶心、呕吐、晕厥等,体温升高但通常低于40℃,中枢神经系统功能尚正常或仅有轻微损害(如轻度意识模糊)。热射病是夏天最严重的中暑类型,核心特征是核心体温急剧升高(通常高于40℃),伴中枢神经系统功能障碍,表现为意识模糊、谵妄(说胡话)、嗜睡、抽搐(惊厥)、昏迷等。热射病是医疗急症,死亡率高(可达50%或更高),需立即拨打急救电话并强力降温(如冰水浸浴)、进行器官功能支持治疗。

一旦有中暑症状,一是迅速脱离高温场所,转移到阴凉通风处,让患者平躺,解开衣服扣子,同时抬高双脚。二是用湿毛巾冷敷,配合通风(扇子、吹电扇等)加速散热。三是喝电解质饮用水或淡盐水,补充水分和电解质。四是若患者出现恶心、呕吐、瞳孔扩大、腹部或肢体痉挛、晕厥、昏迷等情况,应立即送往医院诊治,避免重度中暑发生。

夏日出行,要尽量选轻薄、宽松及浅色衣服,佩戴遮阳帽、太阳镜等防晒工具,涂抹防晒霜。增加饮水,避免饮用冰冻或含大量糖分的饮料;饮食清淡,少食高油、高脂食物,注意补充蛋白质、维生素。尽量在室内活动;气温超32℃时,可选择凉水洗脸、淋浴等方式降温。如要到户外活动,尽量安排在早晨或傍晚,避免太阳暴晒;活动中如果感觉心跳加快、胸闷憋气、头晕、虚弱时,应立即停止活动,到阴凉通风处休息。可摄入梅浆饮、绿豆汤、丝瓜蛋汤等“食疗方”;多吃藕、豌豆苗、苦瓜、冬瓜、丝瓜等清热解暑食物;还可摄入鸭肉、核桃、黑芝麻等滋阴润燥食物。

仲轩 朱颖亮 贾冯翔

这5个方法  
提升睡眠质量

如今,光看外表越来越难猜准一个人的年龄。医疗和医美技术的进步让许多人保养得格外年轻,四五十岁也能拥有三四十岁的样貌。然而,有一个衰老信号几乎无法伪装——睡眠。即使外表保养得再好,50岁人的睡眠状态也骗不了人。当睡觉出现这3个变化,说明可能是真的老了!



CFP供图

3个变化可能是衰老预兆

入睡时间显著提前:真熬不动夜了

你有没有发现曾经特别能熬夜的自己,突然有一天熬不动夜了?没错,上了年纪的人往往一到晚上就早早入睡。这就是上了年纪后生物钟的悄然偏移。

有研究发现,大部分老年人经常晚上8~9点就开始困了,睡到清晨4~5点就自然醒了。这种“睡眠时间提前”的原因其实与人体内掌管昼夜节律的“生物钟”密切相关。例如,老年人的褪黑激素分泌高峰比年轻人早1~2小时,核心体温最低点也前移。这就导致老年人会比年轻人的“睡觉困点”提前。

这也就是为什么老年人很难再像年轻时一样熬夜晚睡。而入睡提前意味着整体睡眠节律的前移,可能导致清晨过早醒来,成为衰老的清晰信号。碎片化睡眠的增多:睡眠断断续续

上了年纪后,安睡一整夜仿佛成了奢侈品。夜里频繁醒来,被轻微声响惊醒,或是无明显原因地醒来,然后再难快速入睡。睡眠被切割成一段段碎片。

出现“碎片化睡眠”的核心原因是大脑中“Hcrt神经元”的过度兴奋。2022年,斯坦福大学医学院的研究人员在国际《科学》期刊上发表的一项研究发现,随着年龄的增加,人体大脑中的Hcrt神经元更容易被触发、出现过度兴奋,进而导致“碎片化睡眠”的出现。

深度睡眠大幅减少:感觉似睡非睡

年纪大了,感觉睡眠变浅,总感觉“睡得沉”,稍有动静就醒,或者整夜感觉自己“似睡非睡”,这些正是深度睡眠减少的表现。

2000年,《美国医学会杂志》发表了一项临床研究,发现随着年龄的增长,深度睡眠时间显著减少,被较浅的睡眠所取代。比如:深度睡眠的比例从青年时期(16~25岁)的18.9%下降到中年时期(36~50岁)的3.4%。

深度睡眠是“黄金修复期”,深度睡眠的流失削弱了身体的夜间修复能力,与日间疲惫、认知功能减退(如记忆力变差)密切相关,也是衰老的表现之一。

提升睡眠质量的5个方法

规律优质睡眠是抵抗衰老的有效“武器”。下面这5个提升睡眠质量的方法,睡眠不好的人可以试一试。

方法一:三个助眠运动

睡前运动几分钟,多睡半小时!2024年,《英国医学杂志在线·体育与运动医学》发表的一项研究发现,在睡前4小时内,多做深蹲、提踵、提膝展髋这3个运动动作可以显著延长睡眠时间。一次只需3分钟,每隔30分钟进行一次。

方法二:穿上袜子睡觉

穿袜子睡觉会对睡眠质量和睡眠时长有影响吗?2018年,《生理人类学期刊》发表的一项关于“穿袜子睡觉对睡眠影响”的研究发现,睡觉时穿上袜子能有效改善睡眠质量。与睡觉时不穿袜子的人相比,穿袜子睡觉的人入睡时间缩短7.5分钟,睡眠期间醒来次数少了7.5倍,总睡眠时长平均延长了32分钟。

研究指出,这主要和睡眠时人体的肢体温度有关,小腿和脚等部位的温度通常易受外界环境影响。穿袜子可以帮助保持舒适和温暖的睡眠环境。

方法三:睡前放下手机

2021年,美国一家睡眠评估机构对2000多人进行了睡眠数据调查后发现,睡前刷8分钟手机,大脑持续兴奋1小时。睡前玩手机8分钟后,平均入睡时间需1小时。

方法四:睡觉前洗个澡

睡前1~2小时洗个澡,能有效促进睡眠。其原理在于利用人体体温节律,洗完澡后暴露在凉爽环境中,身体会加速散热,导致核心体温迅速下降。这种显著的体温降低模拟了入睡前的自然生理过程,向大脑发出“该睡觉了”的强烈信号,并有助于褪黑激素的分泌。

方法五:睡觉前泡泡脚

如果你没有睡前洗澡的习惯,睡前简单泡泡脚也有助于睡眠。2024年,《整合与补充医学期刊》上发表的一项研究发现,睡前1小时用温水泡脚可以显著改善老年人的睡眠质量。

研究还发现了睡前泡脚助眠的关键点:水温40℃左右、泡脚时长不超过20分钟、水位高于脚踝10厘米,满足这3个条件时,泡脚对于提升睡眠的效果最佳。

据健康时报

生活百科

冬病夏治要科学  
网红养生不靠谱

本周末将入伏,意味着三伏正式开启。民间有冬病夏治习俗,连日来,包括三伏晒背等“网红”养生热潮再起。这些夏季养生方法靠谱吗?

河南一名54岁的阿姨因连续一周顶着38℃至40℃的高温,每天从上午10点到下午3点在烈日下暴晒背部,出现头晕、恶心、乏力、吃不下饭等症状。医生诊断她已出现中暑甚至热射病的早期症状。浙江一名67岁的阿姨听邻居说“晒背能祛湿治病”,大中午趴在空地上晒了两个钟头,结果回到家眼前一黑,昏迷不醒。送医院一查竟是动脉瘤脑出血,还形成了危险的脑疝!医生紧急为她做了开颅手术,清除了淤血,阿姨的命保住了,但康复还要很长一段过程。

酷暑来袭,“晒背晒进医院”的病历也给大众敲响警钟:别把“天灸养生”简单理解为“烤验”,高温下长时间暴晒对老人和有高血压、心脑血管问题者是危险的,可能引发中暑、中风等问题。“武侠小说里说‘打通任督二脉’,在中医世界里,人体后背脊柱中间这根就叫督脉经,认为是阳气汇聚的地方。”上海中医药大学附属龙华医院肺病科主任医师陆城华解释,中医理论认为,三伏天是一年中心阳最旺盛的时候,人体背部有督脉和膀胱经两条重要的阳经,晒背可借助自然界的阳气,驱散体内寒湿,改善手脚冰凉、关节疼痛、脾胃虚寒等问题。陆城华提醒,晒背的时间和度务必要掌握好,避免暴晒,上午8点~9点和下午4点以后,紫外线较柔和时适合晒背;一次晒15分钟为宜,“上午10点到下午4点的太阳最毒辣,晒背要避免这个时段”。一旦出现头晕、恶心、心慌、大量出汗或不出汗、浑身发烫等情况,即提示可能出现中暑甚至热射病等,赶紧移动到阴凉处,喝水、降温,情况严重时马上拨打120。

除了三伏晒背,今年还冒出新流行——“抱冬瓜睡觉”。网络上好多帖子声称:最近,好多人不爱空调爱冬瓜,据说“抱着冬瓜睡觉”可以降温、防暑,更养生。“这更多属于个人喜好,从医学角度,我们并不特别建议这样做。”上海市奉贤区中心医院中医科主任医师严烨告诉记者,并不建议将腹部搁在比较寒凉的地方,这样的物理降温可能诱发腹痛腹泻;另外,冬瓜很重,睡觉时如果压住肢体可能导致血液不循环。所以说抱冬瓜睡助眠,与人们睡觉喜欢抱长圆形抱枕是类似原理,会让人觉得心情平和、舒心。医生表示,养生还得看个人情况,盲目跟风要不得。

据文汇报