

湿热夹击

## 当心夏日“健康刺客”偷袭

贪凉一时爽  
颈椎遭了罪

高考结束后,家住金凤区的王同学,宅在家吹着空调通宵打游戏。某天早上,王同学的脖子突然像被钉住,连起床都需要家人帮忙。就诊检查发现,他的颈部肌肉因持续受凉痉挛,颈椎压力骤增。

“颈椎病原本是在冬天高发,为啥夏天也来凑热闹?这和颈椎受凉有很大关系。炎热的夏天,许多人都喜欢将空调温度调低,或是一直对着风扇吹,时间久了,一些人觉得脖子越来越酸胀、僵硬。这是因为,颈部的血管和神经对低温、风吹都很敏感,受凉后颈部肌肉就变得紧张、僵硬、痉挛,软组织血液循环发生了障碍,就产生了无菌性炎症,最终导致颈椎病发作或加重。”主任医师张跃全介绍。

【对策】

炎夏也要注意颈部保暖,别让冷风直吹颈部,空调温度调至26℃左右,最好搭配长袖或披肩护住脖子。出汗后别急着冲凉,等汗干后用38℃温水洗澡,重点冲洗后颈,缓解肌肉疲劳。建议上班族每天做两次简单的颈椎保健操,比如耸肩、仰头、扩胸运动等。

“情绪中暑”  
也可能诱发心梗

65岁的陈叔平时脾气就急,一到夏天他的急躁情绪更加难以控制。前几天,陈叔在下棋时与人争论,突然捂住胸口倒地,大汗淋漓。被紧急送往医院后,陈叔被确诊为急性心肌梗死。

高温天气,人往往心浮气躁,甚至出现情绪失控,这就是我们常说的“情绪中暑”。“值得警惕的是,对

空调房的清凉让颈椎和呼吸道吃不消;烧烤冷饮的热辣狂欢,又给消化道疾病埋下隐患。湿热交加的夏季,有些常见病就像埋伏在高温中的“健康刺客”,一定要提前提防。这套实用的防护指南送给您,让您守护夏日健康防线。

老年体弱者来说,情绪障碍可能造成心肌缺血、心律失常和血压升高,甚至还可能会引发心梗。”主任医师王晓丽提醒。

【对策】

高温天气里,老年人要避免外界不良情绪干扰,可采用“心理纳凉法”调整情绪。老年人还可选择一些具有清心降火、养心安神效果的食物食用,如:茯苓、麦冬、金银花、莲子、百合等。

室内外温差大  
热伤风易侵袭

26岁的上班族小周,白天在办公室对着空调猛吹,突然就出现喉咙剧痛、声音沙哑,还伴有低烧。医生检查后确诊小周患了热伤风,“室内外温差过大,毛孔突然收缩,病毒就会乘虚而入”。

天气炎热,当你咕咚咕咚地喝着冰镇饮料,或者大汗淋漓地走进清凉的空调房,紧接着就出现了鼻塞、打喷嚏、头疼等症状,甚至还发烧了,这多半是被热伤风盯上了。

【对策】

出现夏季感冒的轻微症状时可以吃些消暑的药物,如藿香正气丸、

十滴水、人丹等。另外,还要注意清热解暑,吃些扁豆、绿豆、西红柿等解渴祛暑的食物。预防夏季感冒要少开空调,不要贪凉,可适当进行耐热训练。

放纵口腹之欲  
小心肠胃炎来扰

周末,32岁的市民小吴和老同学聚餐,烤串、小龙虾、冰啤酒一顿猛吃。当晚小吴就开始肚子绞痛,半夜频繁跑厕所,还吐得昏天黑地,到医院一查,被确诊为急性胃肠炎。

“一到夏天,冰镇西瓜、冰啤酒、冰淇淋等让人欲罢不能。但是大量冷食进入胃肠道后,冷刺激导致胃肠道血管骤然收缩,引起胃肠道痉挛性收缩,进而引发腹痛、腹泻。此外,夏天一不小心吃了不洁、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表示。

【对策】

夏天要格外注意饮用水、食品和双手的卫生。食物生熟要分开,吃剩的食物要及时储存在冰箱,且放置时间不宜过长,食用前要热透。家中常备藿香正气水、黄连素和双歧杆菌等药物。(刘威)

高温对老年人“杀伤力”更大

## 老人家 夏天空调该开就开

炎炎夏日,空调已成为现代人必不可少的避暑伴侣。相对于过度使用空调的“空调病”受害者,还有一类需要特别注意正确使用空调的人群,就是常因担心受风寒或费电,而坚持不开空调的老年人。“老年人对高温的感知会下降,等觉得热不可耐时,有可能已经开始脱水,面临中暑的风险了。”主任医师刘清平提醒,高温闷热还会带来心脑血管疾病风险及消化道不适。高温会使血管扩张,血液集中于体表,心脑血管血液供应减少,血液黏度上升,因此高温盛夏容易诱发脑卒中、心肌梗死等心脑血管事件。而高温下胃蠕动减弱,也容易引起食欲不振、消化不良以及其他胃肠道不适。

“烈日炎炎,老人家应该科学开空调,享受适宜人体健康的温度和湿度。”刘清平提醒,老年人要想健康使用空调,可注意4点:

1. 空调不直吹,防护三部位:空调温度尽量 $\geq 26^{\circ}\text{C}$ ,避免直吹,

重点防护后颈、膝盖、脚踝等部位,可加挡板或调整为摆风模式。可穿长袖长裤或盖薄毯护住膝盖、肩膀等关节,避免持久冷刺激。

2. 定时活动:每小时抽5分钟活动关节,以促进血液循环、加快新陈代谢。如有出汗及时擦干。

3. 保证湿度:长时间开空调,室内湿度下降,老年人容易出现眼干、口干、咽干、皮肤干燥等不适,应适当喝水,必要时可使用加湿器或在房间放一碗水。

4. 定时通风:每天应开门窗通风15~30分钟。

另外,有的人上了年纪后,会觉得空调环境下膝盖等关节容易不舒服。“学会热养关节,优化空调使用习惯,就能在享受清凉的同时,守护关节健康!”刘小宝提醒,局部热疗和艾灸都是简单易行的热养关节方法。如果已经出现关节疼痛,可用热毛巾适当热敷疼痛部位(40℃左右,15分钟/次),也

