

12岁女孩烈日下排队晕倒,确诊为血管迷走性晕厥,喝水太少是诱因

自主神经“掉链子”惹祸

自主神经“发错指令”

事发当天,小芳在烈日下排队半小时后,突然感到头晕目眩、心慌怕冷、眼前发黑,随即双腿发软,晕倒在地。父母赶紧将她抱到阴凉处,几分钟后,她自行苏醒,精神恢复如常,不抽搐,不呕吐,意识清醒。虽然症状来得突然,去得也快,但家长不敢掉以轻心,带她做了头颅CT、脑电图、心电图、心脏彩超等全面检查,结果全部显示正常。最终,通过直立倾斜试验,孩子被确诊为血管迷走性晕厥。

人体内有一套“自主神经系统”,它不受意识支配,默默调控着心跳快慢和血管的收缩与扩张。当我们从平躺或坐位突然站起时,重力会使大量血液涌向下肢和腹部,脑部供血瞬间减少。正常情况下,自主神经会迅速发出指令,让下肢血管收缩、心率适当加快,把血液“挤”回上半身,确保大脑不缺氧。

然而,血管迷走性晕厥的患者,其自主神经在某些诱因下,不是收缩血管,反而令血管突然扩张,心率骤然减慢,导致脑部供血急剧下降,引发短暂意识丧失。该病发作前,常有视物模糊、耳鸣、恶心、面色苍白、出冷汗等先兆;发作时,意识丧失持续数秒至数分钟,醒后多无后遗症,但若跌倒时,头部着地或处于危险环境,后果可能非常严重。

近日,12岁女孩小芳(化名)在游乐园排队时突然晕倒,被确诊为血管迷走性晕厥。泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)心血管内分泌科陈怀生医生表示,这种晕厥是儿童青少年最常见的晕倒类型,盛夏时节高发,但许多家长对其认知不足,常误以为是中暑或癫痫,耽误治疗。

□融媒体记者 张沼婢 实习生 黄新新

喝水太少是“隐形推手”

很多家长感到困惑:孩子平时身体挺好,怎么一晒太阳就晕倒?陈怀生医生解释道,夏季高温,人体出汗增多,水分和电解质流失加快,血容量(即管内的总血量)相对不足。血液就像管道里的水,水量少了,压力就低,体位改变时,脑部供血更难维持。

如果孩子平时饮水不足,血液呈

“浓缩”状态,自主神经的调节储备能力下降,稍一站立过久、处于闷热环境或情绪紧张,便容易诱发血管迷走反射。小芳的暑假作息极不规律,常熬夜、久待在空调房、不爱喝水、缺乏活动,身体已处于轻度脱水状态,烈日下排队又加重了体液流失,最终触发了晕厥。

值得注意的是,“渴了才喝水”是一

“会喝水”比“多喝水”更重要

外活动时,宜选择含电解质的饮品(如口服补液盐稀释液、淡盐水、含钾的果蔬汁等),这样能更快、更有效地扩充血容量,稳定自主神经反射。

同时,切忌一次性猛灌大量水,这会突然增加血容量,加重心脏负担,还会稀释电解质。建议每隔15—20分钟喝一小杯(约100—150毫升),分次完

成全天的饮水计划。

陈医生提醒,血管迷走性晕厥虽多数为良性,但反复发作会影响孩子的学习和生活质量,且跌倒可能造成外伤。患儿家长需摒弃“晕倒就是大病”或“忍忍就好”的两种极端心态,科学补水、合理防护,才能帮孩子安稳度过每一个盛夏。

晒出来的皮肤病

夏季,紫外线强度大,日照时间长,不少人的皮肤会出现红肿、灼热感、红斑、水疱等症状。泉州市皮肤病防治院中医皮肤科林俊杰医生围绕夏季高发的日光性皮炎、多形性日光疹、光敏性皮炎三类光相关性皮肤疾病进行科普答疑,明确疾病特征、诱发因素及防护方案。

□融媒体记者 张沼婢 实习生 黄新新

日光性皮炎： 一过性皮肤反应

日光性皮炎是皮肤过度暴露于紫外线下所致。在暴晒后,面部、颈部、四肢等暴露部位的皮肤出现红肿、灼热感、刺痛,严重时可有水疱,属于一过性皮肤反应。

“针对这种因暴晒导致的皮肤疾病,日常的防护手段以防晒为主,可使用遮阳伞、长袖防晒衣、宽帽檐,涂抹防晒霜。”林俊杰医生说,应以物理防晒为主、化学防晒为辅,在涉水场景中,要使用防水型防晒产品。户外活动时,建议每隔2小时补涂防晒霜,以保证效果。

多形性日光疹： 肤色白皙者易患病

林俊杰医生介绍,多形性日光疹是属于特发性光变态反应,持续时间较长,仅由紫外线直接刺激诱发,和药物、光敏食物无直接关联。因受紫外线直接照射,患者的眉头、鼻尖、颈部、前胸等暴露的部位易出现形态多样的红斑、丘疹、小水疱伴明显瘙痒,日晒后加重,避光后缓慢缓解。

长期反复日晒刺激会诱发该病,肤色偏白皙的人群更容易患病。这类人群皮肤中的黑素含量少,紫外线更易抵达真皮层,因此,发病概率更高。黑素细胞分泌的黑素颗粒决定了我们皮肤的颜色,黑素能帮助皮肤抵抗紫外线,肤色偏深的人群相对不易患多形性日光疹。同时,该病易反复发作,需要坚持规范治疗,并坚持全年防晒。

光敏性皮炎： 治疗须排查过敏原

光敏性皮炎是指皮肤接触或摄入植物、香料、药物等光敏性物质后,再经日光照射,引发的光毒性或光变态反应。

常见的光敏性物质包括光敏性植物,如香菜、芹菜、茴香、无花果、柠檬、青柠、芒果等;光敏性药物,如避孕药、部分有光敏副作用的药物等。

林俊杰医生表示,“长期摄入光敏性物质可能诱发光敏反应,偶尔食用并不一定会诱发此类反应。”此外,发病和个人的光耐受阈值、接触光敏性物质后的日晒时长强度相关。不同光敏相关病症处置方式不同,在治疗时,需要排查食物、药物、体质等诱因,以对症干预。

针对光敏性皮炎,找到过敏原是关键,还要注意规避明确致敏的光敏食物、药物,日常加强户外防晒。光敏性皮炎严重者要严格避光,遵医嘱进行防护。

雷雨叠加花粉 小心“雷暴哮喘”

近期多地雷暴天气频发,不少医院急诊科接连收治因雷雨后出现急性喘息、胸闷及持续性干咳的患者。医生提醒,这可能是“雷暴哮喘”急性发作,过敏体质人群需格外警惕。

雷暴天气为何会诱发哮喘?宁夏医科大学总医院急诊科主任医师冯珂说,在雷暴天气期间,强风会将花粉、霉菌等过敏原卷入空气中。受雷暴强气流影响,这些过敏原被破碎成更微小的颗粒,极易被人体呼吸吸入。此外,这些微粒随气流沉降至地面,使得空气中可吸入过敏原的浓度急剧上升。人们吸入微粒后,气道黏膜的通透性将发生改变,使得过敏原更易侵入气道,进而引发过敏反应,导致哮喘急性发作。

“遇到雷雨天,这四类人群最容易‘中招’。”宁夏疾病预防控制中心环境卫生与消毒杀虫科主任医师齐爱说,曾有“雷暴哮喘”发作史的人群、确诊哮喘且对花粉或霉菌过敏的人群、季节性过敏性鼻炎患者,以及未确诊哮喘,但花粉过敏原检测阳性、有过过敏性疾病家族史的“隐匿人群”,极易出现喘不上气等不适症状。

面对雷暴哮喘,科学防护是关键。专家建议,对于“雷暴哮喘”的易感人群,及时关注雷暴天气预警,在雷暴来临前、发生期间及雨后短时间内严格减少外出;必须外出时,佩戴N95或KN95口罩和密封护目镜,回家后立即换衣、洗脸漱口、用生理盐水冲洗鼻腔;同时应预防性使用抗过敏药物,并随身携带哮喘类急救药物。一旦哮喘发作,尽量采取半坐位或坐位,使用布地奈德福莫特罗、沙丁胺醇等急救药物,每隔20分钟吸入一次。若连续使用3次后症状仍未缓解,一定要及时就医。(新华)

高温高湿天气适合病菌繁殖,又降低消化系统抵抗能力,寒凉食物会增加胃肠炎发病率

盛夏贪凉 胃肠“雪上加霜”



炎炎盛夏,冷饮、生冷海鲜、冰西瓜等寒凉食物成大众消暑刚需。福医大附二院消化内科副主任医师陈江木提醒,过度贪求凉爽,大量饮用冷饮或食用生冷食物,极易刺激脆弱的胃肠道黏膜,引发夏季消化科最常见的病症——急性胃肠炎。

□融媒体记者 张沼婢 实习生 黄新新

胃肠炎夏季高发

夏季是胃肠炎的高发期,高温埋下两个隐患。一是酷热环境使得体表血管扩张,更多血液流向皮肤散热,胃肠道供血相对减少,胃肠道耐受度大幅降低,胃肠黏膜变薄,屏障功能受损,抵抗能力下降;另一方面,高温高湿环境,特别适合沙门氏菌、副溶血性弧菌、大肠杆菌等致病菌快速繁殖,食材更容易变质。双重原因叠加,让人们更容易患上胃肠炎,常出现腹痛、腹

胀、恶心、呕吐、水样腹泻、轻微乏力等典型轻症症状。

陈江木提醒,急性胃肠炎患者如出现高烧、呕吐、腹泻频繁、剧烈持续性腹痛无法缓解,以及口干、尿少、头晕、心慌等脱水症状时,应及时就医,不要居家硬扛。老人、婴幼儿、孕妇、慢性病患者的耐受能力差,出现典型轻微症状也应尽早就诊。

寒凉食物增加发病率

陈江木介绍,夏季,市民偏爱凉拌菜、卤味、烧烤、生腌、冷饮等食物,也增加了急性胃肠炎的发病例。

生腌海鲜、凉拌菜属“生冷寒凉”食物范畴,且未经高温消杀灭菌。近海的海产品极易携带副溶血性弧菌,卤制品露天摆放,放置时间久,细菌易大

量繁殖,容易导致急性胃肠炎。

烧烤食物油脂厚重,调味料添加较多,加重肠胃消化负担,再加上冰啤酒,冷热交替,会刺激胃肠黏膜,抑制消化酶活性。同时,酒精本身也会直接灼伤黏膜,抑制胃部杀菌能力,导致肠胃耐受下降,易诱发急性肠胃炎。



冷饮冰品会加重对脆弱胃肠的刺激。(CFP)

内外兼顾暖脾胃

脾胃乃运化之基,水谷化生之源,养好脾胃是预防胃肠疾病的第一步。针对胃肠脆弱、易腹泻人群,陈江木提供了几点建议:

饮食温补避寒凉。平日可适当吃一些山药、茯苓、莲子、生姜等温性食材,少吃西瓜、刺身、冷饮等寒性食物,少吃重油重辣食物,减轻消化系统压力。可饮用茯苓薏米茶、陈皮山楂茶、生姜红枣茶等温补饮品,养护脾胃。

作息规律避寒邪。夏季适宜选择散步、八段锦等和缓运动,舒张筋骨。夜间睡觉注意腹部保暖,避免空调直吹,防止肠

胃受凉痉挛。做到三餐规律,饮食有节。

此外,还要注意空腹不摄入寒凉食物;运动过后的肠道血管敏感,切忌立刻摄入冰饮;食用冰西瓜应控制分量。冰镇食物应提前拿出冰箱,回温10—15分钟。

陈江木提醒,急性胃肠炎患者居家处理时应重视防脱水,可口服补液盐,少量多次饮用。注意清淡流质饮食,如米汤、白粥,让胃肠得到充分休息。同时,规避拉肚子就吃抗生素,腹泻就喝白开水、糖水,随意服用止泻药、止痛药等常见误区。

隔夜西瓜能吃吗

相关 新闻

网传“啃一口隔夜西瓜,就能吃下8400个细菌”,西瓜切开后,第二天还能吃吗?

浙江宁波市场监管部门的一项实验显示:

用干净的刀切西瓜后,冷藏24小时,每25克西瓜有160个菌落。

用切过肉的脏刀切西瓜,同样冷藏24小时,每25克有8400个菌落。

也就是说,西瓜切开后,切面会被细菌污染,如果储存不当,有害菌会更大量繁殖。这主要有以下三个原因:

●**瓜果贴地生长,自带“细菌底子”。**西瓜、蜜瓜等瓜类都是贴着地生长的,土壤、灌溉水、田间蚊虫、农家肥,都可能让果皮携带致病菌。部分商家不洗瓜直接切,刀会把果皮上的细菌带进干净的瓜瓤里。再配上反复使用、不彻底消毒的砧板、刀具,等于给细菌开了“绿色通道”。

●**高糖分高水分,是细菌的最爱。**

西瓜糖分足、水分大、果肉软、营养高,切开后,非常适合细菌繁殖。再加上商家大多是提前批量切瓜,操作台、人手、刀具、保鲜膜,任意一个环节不干净,都会交叉感染更多细菌。

●**常温储存,给细菌提供了良好的生存空间。**

少数商家将切好的西瓜常温摆放,更是给细菌创造了最佳生长、繁殖条件。20℃—30℃是各种致病性微生物最喜欢的温度范围。

记住这几点,安心吃西瓜:切西瓜前,洗刀洗砧板,别跟切生肉的刀混用。

吃不完的西瓜,应裹上保鲜膜冷藏,别在室温环境下放置太久;再次食用之前,切掉表面1厘米—2厘米厚度的瓜瓢。

发酸、发软的西瓜直接扔,别舍不得。

其实不仅是西瓜,由于夏天高温高湿,食物更易变质,因此,尽量不食用隔夜食物。(来源:家庭医生报)



切开的西瓜不要长时间放置,以免造成细菌大量滋生。(CFP)