

桑拿天要留意:莫把脑卒中当中暑



夏季科学保养脾胃

夏日里很多人选择冷饮等来降温,这给脾胃带来不小压力。夏季调养脾胃,首先饮食方面应避免直接服用冷饮。冰镇饮料可以放上十几分钟,等温度和室温稍微接近后再进行饮用。大量饮用冰啤酒则可能诱发一系列疾病,包括急性胰腺炎、消化道出血等,所以夏季应该避免吃这类过凉的食物。

假如吃了凉的食物,如何降低对脾胃造成的伤害?可以采取食补方法。比如吃海鲜时,可以配一点紫苏或姜茶来纠正寒邪。寒邪一旦侵入时间较长,会真正损伤脾胃,难以通过食补调整过来。

夏季阳气外露,脾胃的消化功能变弱,很多人不想吃饭就是因为脾胃虚弱。这时再吃进不易消化的食物,就会增加负担,从而造成很多疾病。夏季饮食要清淡,推荐食用红豆、薏米、莲子、莲藕、木耳、芡实等食物,既不伤脾胃,还能健脾祛湿,有利于保养肠道。

夏季容易肝火旺、心火旺,这时要注意管理自己的情绪。中医讲“五行”,肝火一旺,脾就会变虚,比如有些人生气就会不想吃饭。因此,夏季注意管理好自己的情绪也是对消化道的一种保护。

沐铁城

夏季保存茶叶 小心“高温高湿”

尽管天气炎热,仍有不少人喜欢喝上一杯热茶。茶叶营销业内人士提示,夏季高温高湿,茶叶保存是需要多注意的,以免影响茶叶的质量和口感。

茶叶在炒制过程中会蒸发掉大量水分,所以成品茶叶具有很强的吸湿还潮性。存放茶叶时,相对湿度在60%较为适宜,超过70%就会因吸潮而发生变质。

茶叶最佳保存温度为0~5摄氏度。当环境温度过高时,茶叶中的氨基酸、糖类、维生素和芳香性物质则会分解,使茶叶的质量、香气、滋味都有所降低。如果茶叶长时间暴露在空气中,很多物质易与空气中的氧结合,其营养价值会大大降低。此外,绿茶中含有高分子棕榈酶和萜稀类化合物。这类物质生性活泼,极不稳定,能够广吸异味。因此,此类茶叶与有异味的物品混放贮存时,会吸收异味而且无法祛除。

李岩

“啊?是中风,我还以为是中暑后遗症!”近日,一位62岁的老人“中暑”后,出现站不稳,连连摔倒症状,被确诊为中风。脑卒中俗称脑中风。专家称,桑拿天季节,不少人把脑卒中误认为是中暑,因而贻误救治时间,加重病情,极易诱发脑梗死危及生命。

老人中暑后站不稳

近日上午,62岁的齐先生买菜回家,刚走到楼梯口,突然倒地,人事不省。邻居们立即将他抬到阴凉处,并联系了正在上班的女儿齐女士。齐女士回家后,父亲看了她一眼,想说话却说不出来。半分钟后,父亲才说出话来,称刚走到楼梯口,突觉耳朵嗡的一声,就没了知觉。老人喝了些糖开水、休息了半小时,说话仍提不起气,有时还有口吃现象。

齐女士称,父亲有糖尿病史,摔倒后,休息了一个多小时,服用了一些保健品,仍站立不稳。随后,又休息了两个多小时,父亲起身行走期间,连续两次摔倒。一直以为是中暑后遗症的齐女士立即将父亲送进了医院。

医生确诊是中风

听完齐女士的讲述后,医生说,老人不是中暑,是脑中风初期临床症状。医生称,如再拖延几小时或不引起重视,其父病情将很快加重,最后将出现半身麻木、偏瘫、诱发脑梗死等。“近日,医院已收到多例类似中风患者。”专家称,随着气温的升高,目前,医院已迎来该类疾病小高峰。几天前,一遛鸟老人突然倒

地,出现类似症状,家人认为是中暑引起,结果耽误了治疗时间,老人因脑梗死昏迷。

专家称,夏季高温季节,很多人误将中风认为是中暑,一旦错过及时预防时机,可能导致重度中风。据统计,初期中风发生后,50%患者将大大增加脑梗死几率,如诊断或治疗不当,10%脑梗死发病可能在近期一两个月内出现,严重威胁人的生命。

“六要领”远离中风威胁

1、治疗疾病诱因,如动脉硬化、糖尿病、冠心病、高血脂病等。

2、不误就诊时间,有头晕、头痛、肢体麻木、昏沉嗜睡等症状后,及时就诊。

3、消除诱发因素,如情绪波动、过度疲劳、用力过猛等,保持精神愉快,情绪稳定。

4、饮食结构合理,清淡为主,多吃蔬菜水果,戒烟戒酒。此外,土豆富含钾,有降血压作用,可多吃。

5、注意保暖降温,调节室内空调温度,避免从较高温度的环境突然转移到温度较低的环境。

6、动作保持缓慢,起床、低头系鞋带等动作要慢,洗澡时间不宜过长。

医患面对面

问:中暑和初期中风有哪些区别,如何辨别?

专家:中暑有发热、乏力、头晕、恶心、呕吐、胸闷,重症有头痛剧烈、昏迷、痉挛等一次性症状。初期中风症状为头痛、头晕,可伴有视物旋转、恶心、呕吐,症状加重后有持续性。同时,会出现运动障碍,如四肢一侧无力或活动不灵、有时走路不稳,突然吐词不清,思维迟缓,伴有口唇、面舌,肢体麻木等,及耳鸣、听力下降,短暂性视力模糊或失明等症状。

问:高温天气,老年人或有慢性疾病的老年患者如何预防中风?

答:控制好血压、血糖,保持情绪平稳,少做或不做易引起情绪激动的事,如打牌、搓麻将等;饮食清淡有节制,多吃新鲜蔬菜和水果,少吃脂肪高的食物,如肥肉、动物内脏等,戒烟酒,保持大便通畅;适量活动,如散步、打太极拳等。使用

空调时,室内外温差以不超过8℃为宜。

问:发现中风前兆,如何及时预防?

专家:中风来势快速,常在中风发生前数分钟至数天内出现,有个脑循环轻度失调的病理过程。出现不适症状后,应密切观察血压变化情况,及时请医生检查,在48小时内诊断和治疗最关键,可预防病情进一步恶化至中风偏瘫。

问:现在中风发病趋势如何?

专家:随着饮食等各方面的改善,中风已不是老年人的专利,30~40岁的中年人,特别是体重超标20%以上的人,且有高血压、糖尿病、冠心病等疾病史,及有吸烟酗酒的嗜好,中风的危险性会增加10%。通过上述特征,可判断自己是否易患中风疾病,并科学调整自己的饮食生活,降低中风几率。黎奎

上了年纪,呵护韧带很重要

很多老人有晨练的习惯,但在这个过程中,如果没有注意保护,很容易让韧带受损,影响整体的健康状态,尤其是手臂、膝关节的韧带,需要格外爱护。

韧带也会衰老

不久前,69岁的市民常女士像往常一样,到家附近的公园锻炼身体,不料在跳健身操时,竟发生了意外。“那天我去晚了,刚好赶上大家在练习一个新的小跳动作,我也没热身,就跟着跳了起来,结果突然感觉膝盖一阵刺痛,腿一软,就坐地上了。”常女士回忆说,幸好当时周围人多,大家帮她叫了救护车,送到医院一检查,竟然是膝盖韧带断裂。

中医骨伤科医师许建峰指出,韧带最大的作用是加强关节稳固性。当关节遭受外伤,限制关节运动的韧带必然首当其冲受到损害。“而随着年龄增大,我们的韧带也会衰

老。尤其是一些老人平时缺乏柔和的拉伸运动,韧带就像放久了的橡皮筋,少了弹性,还会出现短缩及韧性减弱的情况,稍有不慎就会受伤,甚至断裂。”

运动前,应该先做好热身,这样才能激活韧带功能,减少运动损伤。”许建峰说。

韧带损伤及时治疗

“如发生损伤,通常需要进行石膏固定膝关节,同时冰敷膝关节使局部血运降低,减轻局部肿胀,也有止痛效果;如果是一般的撕裂可以继续保守治疗,如果出现了断裂,则建议患者进行膝关节镜下前交叉韧带重建手术。”许建峰介绍。

做到以下几点可降低韧带损伤发生风险:运动期充分热身;选择合适的运动装备,必要时佩戴护具;经常进行肌肉力量和柔韧性练习;既往发生过韧带损伤者,经充分康复

锻炼后,逐步恢复运动。

几个小动作炼韧带

下面几个运动方法,或许能帮助老年人增强不同部位韧带的弹性和活动能力。

★并脚转膝

动作要领:双手置于膝盖上,双脚并拢,先从左到右顺时针转动双膝20~30下,再从右到左逆时针转动双膝20~30下。每日2次。此动作有助于增强膝部韧带的弹性。

★单脚转踝

动作要领:左脚站立,勾起右脚,并从内往外转动右侧踝关节20~30下。然后右脚站立,勾起左脚,从内往外转动左侧踝关节20~30下。每日2次,有助于增强踝部韧带的弹性。

★三起三落

动作要领:分三步慢慢踮起脚尖,当脚踮到最高处时,维持此姿势3~5秒,然后快速使双脚下落到原来高度。重复以上动作5~10下,每日2次,有助于拉伸下肢肌肉及韧带。

王敏

天热没胃口 试试凉拌莼菜

夏日炎炎,不少人胃口欠佳,吃点什么菜有助开胃呢?凉拌莼菜,您不妨一试:

食材:莼菜300克,红尖椒丝10克,青尖椒丝10克,姜丝、葱丝、香菜、调料各适量。

做法:莼菜择洗干净切段,沸水氽熟后捞出沥水装盘,再撒上姜丝、葱丝、红尖椒丝、青尖椒丝,淋上适量香菜和酱油即可食用。

特点:莼菜价格便宜,清甜可口,中医认为其性凉,有助清热、化痰,慢性咽炎、慢性支气管炎、痰多者可适当食用,脾胃虚寒者不宜多食。