

6 | 延年益寿

2024年8月2日 星期五

编辑:尚美玉 电话:0532-66988698 邮箱:872531500@qq.com

老牛生活报

健康指南

为何天一热就偏头痛

在炎热的夏季,有的人会出现反复发作、一侧或双侧搏动性的剧烈头痛。夏季为何是偏头痛的高发季节呢?原因可能是以下几个方面:

受强光照射。偏头痛患者一般对强烈的光线敏感,容易导致交感神经处于兴奋状态,致使人体释放较多的缩血管活性物质,进而引起脑血管痉挛,出现头痛现象。

身体脱水。夏季气温高,人体汗液蒸发量大,人容易脱水。脱水后,脑脊液随之减少,颅骨和脑组织的间隙就会加大,当体位变化时,脑组织轻度下沉或震动,使脑部的神经根和血管受到牵拉而出现头痛症状。

大量喝冷饮。短时间内大量冷饮进入口腔时,会给口腔黏膜带来很强的刺激,使头面部的肌肉、血管收缩,导致神经放射性疼痛。

空调温度过低。头部表皮血管及神经非常丰富,对疼痛和冷热刺激很敏感。在高温季节,头部容易出汗,这时血管是扩张的,如空调冷风直吹头部或者后颈部,就会导致头皮血管异常收缩和痉挛,可能引起颅外血管功能异常,引发偏头痛。

睡眠质量差。夏季,有的人受室内温度高、湿度大、蚊虫多、烦躁情绪等因素的影响,会出现入睡困难,导致睡眠质量差。如果连续几天睡眠时间都少于6小时,就很容易诱发偏头痛。

大气压变化。夏季大气气压相对较低。大气压力的小幅度降低可导致脑血管扩张,使血小板释放血清素,血浆血清素水平的升高导致血管收缩,随后血清素的减少又导致脑血管迅速扩张,就会引发偏头痛。

想要缓解偏头痛症状,要多补充水分,避免身体脱水;多卧床休息,头部尽量放低;多吃水果和蔬菜,减少摄入冷饮、酒精、咖啡、浓茶等;减少室外活动,可以选择一些室内活动;从室外回到室内不要直接在空调下吹冷风;保证充足的睡眠,作息要规律,避免熬夜;保持心情舒畅;遵医嘱适当对症用药。

李海涛

微信扫一扫 游戏玩起来 看图猜成语

①

②

③

④

⑤

⑥

走走走走...

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240802”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

7月31日6版中缝答案《看图猜成语》:
1、胆小如鼠;
2、覆水难收;
3、明争暗斗;
4、秦晋之好;
5、天衣无缝;
6、长吁短叹。

夏日警惕餐桌上的“致命杀手”



近期,天气高温湿热,食物容易腐败变质,凉皮、米线(米粉)、濑粉等湿米粉,以及长时间泡发的木耳、银耳在高温潮湿天气下容易受椰毒假单胞菌污染,产生米酵菌酸,食用后易引发中毒。

椰毒假单胞菌在自然界普遍存在,受其污染的食品如未妥善储存或超过保质期食用引发米酵菌酸中毒的风险增大,且米酵菌酸耐高温,煮沸也不能破坏其毒性。

米酵菌酸是什么

“米酵菌酸”由发酵的谷物、椰子及食用菌等受污染后产生,毒性强烈,无色无味,耐热性极强,正常的家庭烹饪方法难以消除,进食后即可引发中毒。

主要影响肝脏、脑、肾等重要器官,只需1毫克即可致命。

目前,米酵菌酸中毒尚无明确的特效救治药物,病死率极高。

哪些食物易滋生米酵菌酸

经长时间发酵或浸发的食品,当放置在高温潮湿环境下最易滋生米酵菌酸,包括:

谷类发酵制品:发酵玉米面、糍粑、醋凉粉、粿条、米粉、凉皮等。

变质食用菌:过久泡发的银耳、黑木耳等。

薯类制品:马铃薯粉条、甘薯面、山芋淀粉等。

如何预防米酵菌酸中毒

针对米酵菌酸中毒要做到“发现在早”“预防在先”。医生表示,一般要从三个方面进行预防:

第一,自制的谷类发酵食品。不要使用发霉的玉米等原料;谷类浸泡时要勤换水,食用前闻一下有无异味。研磨的各种谷物贮藏时要通风防潮,保持卫生以防污染。

第二,木耳或银耳。要先清洗干净后再用干净的水和容器泡发或烹饪,一次量不要太大,泡发后及时食用。如果选择凉拌一定要先用开水漂烫,再适当添加大蒜、醋等。不要食用自己采摘的新鲜银耳或木耳,特别是已经变质的银耳或木耳。

第三,谷类发酵的制品。谷类发酵的制品储存不当或时间太长都容易产生此毒素,加热后食用仍可能引起食物

中毒,一般购买当天须食用完。

“一旦怀疑自身或家人发生‘米酵菌酸’中毒,可第一时间用筷子或手指刺激咽喉部催吐,将刚吃进去的食物呕出。”如果怀疑误食“米酵菌酸”,专家建议尽快催吐,并将剩余食物保存好,以便就医时送检。明确诊断后,可结合临床症状,对患者进行血液透析治疗,并根据病情轻重对症治疗。

这4类食物变质也很危险

发芽的土豆。龙葵素是一种有毒的糖苷生物碱。土豆发芽后,龙葵素含量会大大提高,一次摄入200毫克龙葵素就可使人中毒,严重还会致命。

有霉点的水果。苹果、梨、桃子等水果腐败变质后,会产生并积累很多真菌毒素,如展青霉素。展青霉素是一种神经毒素,可导致食用者出现恶心、腹痛、腹泻等

食物中毒症状,且具有致畸性和致癌性。

有黑斑的红薯。红薯表面出现黑斑,是红薯黑斑病的典型症状。黑斑病菌不易被高温杀死,主要损伤人体的肝脏,导致患者出现呕吐、腹泻、发烧等症状,严重时还可引发出血、休克。

发霉的生姜。生姜一旦发霉、腐烂,其含有的黄樟素会急剧增加,黄樟素属于致癌物质,长期食用会增加患癌风险。

如何判断是否食物中毒

典型症状:食物中毒通常在进餐后短时间内急性发病,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。此外还可出现发热、头痛、眩晕、乏力、肌肉酸痛和皮疹等。

多人同时发病:一同进食的人同时发病,出现相似症状,是食物中毒的常见现象。

覃琬淇

肝功能检查“那么多箭头”怎么看

肝功是体检当中的重要一项。一般肝功检查包括谷丙转氨酶、谷草转氨酶、碱性磷酸酶、谷氨酰转肽酶、血清总胆红素、直接胆红素等。

肝功检查不仅能够反映肝脏的生理状态,还能帮助判断肝脏疾病,如肝脏是否有损伤、代谢功能是否正常,是否影响了合成功能和解毒功能等。比如谷丙转氨酶主要参与细胞内的氨基酸代谢,存在于肝细胞细胞质中,正常参考值在40U/L以内,各种原因导致的肝细胞损伤都可见谷丙转氨酶水平升高。

而谷草转氨酶主要存在于肝细胞线粒体中,同时还分布在心肌、骨骼肌等组织,谷草转氨酶相较于谷丙转氨酶数值显著升高,可能是酒精性肝炎或药物性肝炎导致,也可能有心肌或骨骼肌病变。

如果体检时肝功指标出现异常,不要过于紧张,异常的箭头不一定是慢性肝病导致,抽血前有急性感染、熬夜、高脂饮食、剧烈运动的人,都可能会导致转氨酶短期升高。建议患者拿到化验单后及时找医生复诊。谢晗

莫名肩痛或是钙化性肌腱炎

“医生,最近我啥也没做,也没受过伤,为什么我的肩膀越来越痛,睡也睡不着。”近日,52岁的叶女士来到长沙市中心医院,向运动医学科医生诉说她的苦恼。经过详细诊治,医生很快便查到了导致叶女士肩部剧痛的“真凶”——肩袖钙化性肌腱炎。

医生介绍,钙化性肌腱炎是指肩袖出现了钙化沉积物,当钙化物在肌腱中累积时,它会导致肌腱压力增

加,并引起化学刺激,导致疼痛。而且这种疼痛会非常剧烈,是肩部最严重的疼痛之一。

随后,医生为叶女士实施了肩关节镜下微创手术,成功清除了肌腱钙化组织,并对肩袖损伤进行修补,术后叶女士疼痛迅速缓解,顺利康复出院。

对于钙化性肌腱炎的预防,医生提醒,日常生活中要保持良好的生活和饮食习惯,加强肩关节肌肉锻

炼,避免长时间玩手机、打麻将、玩电脑等。一旦出现肩关节劳损,可以通过热敷来缓解紧绷的肩膀肌肉。同时,减少寒冷、潮湿环境刺激,特别是出汗及洗热水澡后,应避免空调、风扇直吹肩部。减少肩关节过度用力及重体力活动造成的劳损、避免外伤。平时多做伸展动作、适度锻炼肩膀来改善肩袖肌肉和肩胛骨周围肌肉的强度。

欧阳丽梅

炉甘石洗剂是“止痒神器”吗

炎炎夏日,在对付恼人的蚊子包时,炉甘石洗剂成了网友口中的“神器”。

在南京市第二医院皮肤科主任李子海看来,单论止痒,炉甘石洗剂并非最推荐的用品。

炉甘石洗剂是由炉甘石、氧化锌和甘油、蒸馏水混合在一起而成的皮肤科常见外用药物。炉甘石属于矿物性粉剂,可吸湿,减少外界对皮肤的摩擦。

“炉甘石洗剂主要作用是急性皮肤发炎时的收敛

干燥,带轻度的止痒以及保护的作用。”李子海认为,炉甘石洗剂适合皮肤上“红、肿、痒”的情况,尤其是对于皮肤不适范围较大,甚至出现了皮肤渗液的症状时可以起到不错的作用。

但对于蚊虫叮咬后的“痒”,炉甘石洗剂本身的止痒效果并不是很好。“如果是单纯的一两处地方被叮咬,痒得特别厉害,涂抹一点花露水或风油精,快速止痒的效果会更好。”

“但花露水一类的产品

里有酒精、薄荷、樟脑成分,有刺激性,不适合年龄很小的婴幼儿。此外,如果叮咬范围大,尤其是如果已经破损或有渗出,此时使用就会加重皮肤过敏,可能引起接触性皮炎。”李子海介绍,在这种情况下用炉甘石洗剂就更为合适。

此外,炉甘石洗剂因“收敛”的特点,在毛发区如头皮不得使用。如果皮肤已经慢性瘙痒、特别干,也不要使用炉甘石洗剂,否则会越用越干。吕彦霖