

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。

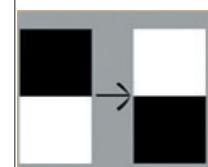
大气压变化。夏季大气气压相对较低。大气压力的小幅度降低可导致脑血管扩张，使血小板释放血清素，血浆血清素水平的升高导致血管收缩，随后血清素的减少又导致脑血管迅速扩张，就会引发偏头痛。

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

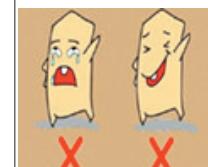
①



②



③



④



⑤



⑥



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”



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。

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

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。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，也不要用炉甘石洗剂，否则会越用越干。 吕彦霖