

热昏了?

这份避暑秘籍一定要收好

健康养生

责任编辑:郭爽

微博:http://t.xinmin.cn/guoguo11

邮箱:

9773859@qq.com

热线电话:22897276



痛风可不只是「关节痛」

痛风是由高尿酸血症所导致的关节疾病之一。急性痛风性关节炎好发于下肢单关节,通常发生在大脚趾底部关节。引起痛风发作的原因是尿酸盐晶体聚集在关节中,而形成尿酸盐晶体通常是因为血液中含有高浓度的尿酸。

尿酸高有哪些危害?

导致痛风反复发作的真正原因是高尿酸血症。痛风常见的发病部位是大脚趾,肩背、膝关节等其他关节也可能发病,发作时起病急骤,数小时内症状发展至高峰,关节及周围软组织出现明显的红、肿、热、痛,疼痛剧烈。痛风发作在大多情况依靠秋水仙碱和非甾体消炎药都能很快控制疼痛的症状,一部分病例甚至可以不用药而自行缓解。

此外,不受控制的血尿酸危害还有很多——累及关节,致其疼痛、肿胀、畸形甚至骨折;尿酸结晶沉积于肾脏,导致尿酸性肾病、增加肾结石发生概率、增加肾衰竭的风险;尿酸结晶刺激血管壁,导致动脉硬化,引起高血压、慢性心脏疾病、脑卒中;此外,血尿酸高是心衰的危险因素,与其发生、发展及预后均密切相关;血尿酸高也是糖尿病的危险因素,研究显示血尿酸水平每增加 $60\mu\text{mol/L}$,相对新发糖尿病发病风险增加17%。因此控制尿酸水平才是治本的举措,需要长期坚持。

如何科学管理高尿酸血症?

首先,高尿酸血症患者应当坚持在专科门诊随访。

在生活方面,患者要注意:避免高嘌呤饮食,包括动物内脏、海鲜、浓肉汤、火锅汤等;鼓励吃一些富含钾及维C的水果:樱桃、草莓、菠萝、西瓜、桃子等;避免饮用可乐橙汁等含糖饮料或含糖软饮料;维持适当的体内水分,多喝水,维持每日尿量2000ml以上,可饮用牛奶及乳制品;限制饮酒,尤其是啤酒和烈酒应当避免,酒精的摄入和痛风发作显著相关。规律作息,避免熬夜,适当运动,每周至少进行150分钟中等强度运动(运动时心率控制在最大心率50%—70%范围内)。

合理的饮食和作息,辅以至必要的药物治疗,可以有效控制血尿酸水平,减少痛风发作的风险。

摘自上海交通大学医学院附属瑞金医院微信公众号

近日接连发布的高温预警,预示着马上将迎来炙热的三伏天。该如何度过这火热的夏季?年老体弱、孕产妇、体力劳动者、过度疲劳以及肥胖者这些中暑高发人群又该如何安稳度夏?

穿衣:轻薄透气颜色浅

据徐家汇气象站观测显示,7月10日下午2点左右,上海市中心城区的气温高达 40.9°C 。轻薄透气的浅色衣物,绝对是夏季穿搭顶流。夏季足部容易出汗,选择透气性好的凉鞋、带网孔的运动鞋以及吸汗性好的棉袜,能减轻闷热感。

饮食:多吃瓜果勤喝水

夏季饮食应以清淡容易消化为主,补充必要的水分、盐分、热量、维生素、蛋白质等。高温天气,如要降温解暑,及时补水是关键。我们要养

成良好的饮水习惯,饮水应少量多次,千万不要等口渴了才喝水。

多吃新鲜蔬菜和瓜果也可以为身体补充水分。果肉细嫩、清甜多汁的西瓜,是当之无愧的夏季水果人气王,手捧半个西瓜,用勺子一口一口挖着吃,这感觉倍儿清凉;清脆香甜的桃子,一口入喉,总能抚平暑气燥热;果肉白嫩、香甜多汁的荔枝,一口一个甜滋滋;颗颗晶莹饱满的葡萄,就是闪耀整个夏日的“救生”……

居住:降低室温靠空调

盛夏时节,凉席得安排上,不然晚上估计要热得睡不着觉了。古人会借助扇子扇冰来实现手动制冷,生活在21世纪的我们,则可以畅快地靠空调续命。当环境温度超过 32°C 时,电扇已经无法带走人体的暑热感,必须开启空调降低室内温度。

过度疲劳是不可忽视的中暑诱发因素。舒适的室内环境才可以保证良好的睡眠,充足的睡眠可以使大脑和身体各系统得到放松,是预防中暑的好措施。

孕产妇人群更应增强防暑意识,破除不通风、不洗澡、不吹空调等坐月子陋习。

老年人的热适应能力降低,同时身体对外界湿度的敏感性降低,即使室内环境温度很高,他们自己可能并不觉得热,极大增加了中暑的发生风险。

因此夏季老年人的居室温度控制在 26°C 较为理想,可上下调节 $1-2^{\circ}\text{C}$,注意室温恒定,避免忽高忽低。此外,儿女可时常与家中独居老人电话联系,社区工作人员也应加强对独居老人的探访慰问,以便及时发现安全隐患,保证老年人的安全。

出行:户外活动避烈日

夏季出行应避免烈日时段,特别是患有基础疾病的老年人群。中午12点至下午3点阳光强烈,在户外活动容易发生脱水或中暑,因此在这个时段应尽量避开外出,可选择在清晨或傍晚时分进行户外活动,或是选择健身房、游泳馆等凉爽的室内场所进行活动。如果确需在烈日下出行,应做好防晒,撑起遮阳伞、佩戴遮阳帽和太阳镜、涂抹防晒霜,并准备好足够多的饮料。

如果是必须在高温时段作业的体力劳动者,需要做好个人防护,并加强轮班休息,以降低劳动强度。出现头晕、眼花、无力、耳鸣、恶心、心悸、注意力不集中等中暑先兆,应立即停止作业,转移至阴凉通风处。重症中暑必须及时送医救治。

摘编自上海疾控微信公众号

乘坐地铁等公共交通请携带不含酒精的消毒剂
佳姆巴消毒液受到消费者青睐

随着上海在5月底逐步恢复地铁运营,上海轨道交通在静默两个月之后实现了生命“重启”:伴随着熟悉的地铁语音报站声、列车开行的隆隆声,背包的乘客们戴着口罩陆续进站或是出站,地铁员工们穿着防护服忙碌在各自的岗位,熟悉的上海又回来了,但是不同的是大家防范病毒的意识普遍提高了,随身携带的物品里也随之添加了各种消毒液。

消毒要科学、规范,既要确保消

毒的有效性,又要保证消毒的安全性,因此,地铁出行,随身携带不含酒精的佳姆巴消毒液是不错的选择。

佳姆巴消毒液不含酒精,是一款新型消毒液,可以高效杀灭细菌消毒,乃至顽固性芽孢菌等有害致病菌,并使其残留蛋白失活,共同转化为水和氧等。其蕴含丰富纯粹的次氯酸,因次氯酸是无机小分子,可穿透细胞壁膜,效仿生命体内免疫过程的生化反应,故不仅安全,更广谱高效。

这款佳姆巴次氯酸消毒液无色

无味无毒,pH值5-6.5,接近健康皮肤的弱酸性指数,没有刺激性,经口无毒无害,可以对手部及口腔等处进行杀菌,也能为果蔬、净水器等进行消毒。

所以无论是坐地铁还是高铁等交通工具,这款安全有效同时又颇有“颜值”的佳姆巴消毒液受到了消费者的青睐。恢复正常生活秩序不等于就是完全放松警惕,我们只有做好了在不同环境和不同场所的卫生消毒工作,才能给自己最好的保



护,这不仅是对自己负责,更是对身边的每一个爱你的人负责!

啤酒肚不是“幸福肥”

啤酒肚,民间又称其为罗汉肚或将帅肚,常见于中年男性。中山大学附属第六医院消化内科副主任医师唐健介绍,民间通常认为男性的“大腹便便”主要是饮酒导致的,其实这是一种片面的看法。“啤酒肚的形成主要是由于大多数男性人到中年之后代谢水平下降,运动量减少,又形成了高热量饮食的习惯,造成了局部脂肪的堆积。”啤酒肚与饮酒并没有直接的关系。唐健说:“啤酒

肚在医学上也称之为腹型肥胖,有啤酒肚的人群出现高血压、糖尿病的概率比正常人要高出很多倍,患上冠心病、脑梗塞、血管堵塞的概率也会大大提高。”

“腹部形成的局部脂肪堆积,可能会比其他部位的减肥困难一些。”唐健介绍,“脂肪的消耗大多会优先消耗其

他部位的脂肪,最后才会消耗腹部脂肪。但只要养成正确的饮食习惯和运动模式,啤酒肚是可以消除的。”

他建议,在饮食方面应减少热量摄入,提高饭菜中低脂食物的占比,减少脂肪的堆积。同时也要多运动,通过运动促进脂肪代谢,消耗腹部脂肪,进而消除啤酒肚。“啤酒肚

人群多是超重的,这种状态不太适合做高负重的运动,比如跑步、跳跃,或者剧烈的球类运动。”中山大学附属第六医院康复医疗中心主任王于领介绍,“可以优先选择进行游泳、快步走这类轻负重、低负荷的运动进行减重。”

他提醒,啤酒肚人群在快步走时应选择缓震较好的跑鞋,减少体重带来的冲击,保护下肢膝关节、髌关节、踝关节。 摘编自羊城晚报

夏季如何“养心”

调整作息:古代养生学家认为夏季应“夜卧早起”,即晚睡早起,顺应夏季昼夜的变化规律,心脏病患者尤其要安排好午睡,调查表明,午饭后小憩30分钟可使心肌梗死的发病和死亡危险减少30%。

调节情志:气温过高容易加剧人们的紧张心理,烦躁不安,易发脾气,这是心火过旺所致。由发怒诱发心律失常、血压升高的情况并不少见,甚至可能因此而发生猝死。所以要做好精神养生,做到精神安静,笑口常开,自我调摄,制怒平和。

饮食调护:饮食应以清淡为主,而且要低脂、低盐、多维生素,不能吃过辛辣、膏粱厚味、煎炸等食物,这些食物均可生痰、蕴热、化火,或伤脾、滋生痰浊,痰火扰心而致心悸。适量补充水分,心血管病的患者不能和普通人一样渴了才喝水,而应主动补水,但又不宜过量。

适当运动:夏季天气炎热,运动后很容易出汗,所以要选择温和的,

如散步、慢跑游泳、太极拳等有氧运动,能促进人体的新陈代谢,提高全身各系统的协调性,增强体质,而且能够缓解精神压力。

冬病夏治:除了以上措施,我们还可以用中医药来调理,中医学“治未病”和“冬病夏治”的理念便是“未病防病、既病防变”理念的具体体现,在夏季养生防病中的巨大作用已为越来越多的人所喜爱。因夏季

自然界阳气旺盛,人体阳气浮越,此时对阳虚者用助阳药,对内寒凝重者用温里祛寒药,可更好地发挥扶阳祛寒、扶助正气,祛除冬病根因的作用,同时呵护气血,调理阴阳,并可为秋冬储备阳气,阳气充足则冬季不易被严寒所伤。

夏季养身重在养心,做到心中有数,笑口常开。

本文作者为上海中医药大学附属岳阳医院张腾教授

摘自上海中医药大学附属岳阳医院微信公众号