

□ 贴心呵护

# 高温来袭

## 防暑措施要牢记

近期,全国各地纷纷进入高温模式。在享受夏季的乐趣时,我们要警惕高温天气可能带来的危害。其对人体健康的主要影响是中暑和诱发心脑血管疾病,严重者甚至可能死亡。因此,气象专家提醒,遇高温天气,建议公众采取积极有效的防暑降温措施,在衣食住行方面都要有所注意。



图片来源:IC photo

□ 事件 1

### 歌手陈奕迅中暑休克 导致下巴撞地受伤

6月11日,陈奕迅世界巡回演唱会官方微博发布演唱会重庆站延期公告,称陈奕迅因10日下午于室外打网球中暑休克晕倒,导致下巴撞地受伤。意外发生后,陈奕迅立即被送到医院接受诊治。经医生检查,发现其腮骨出现骨折,下巴皮肤破裂伤口深可见骨,需立即进行缝合手术。随后,医生共为陈奕迅缝合了30多针。“基于医生的诊断,为了不让下巴伤口及腮骨能够完全愈合,需要休息最少3个星期。”

□ 事件 2

### 女孩徒步登山 因中暑不幸离世

6月9日是端午假期第二天,很多户外运动爱好者到南京和镇江交界的九连尖徒步登山。当天气温超过30℃,山上闷热,一名女孩中暑,虽经抢救依然不幸离世。刘先生9日爬九连尖,因为天气比较炎热,他避开了中午最热的时候,下午2点半左右开始爬山,正好目睹了这起事故。他说事情发生在九连尖第一尖人口大约200米处,没看到出事者有同伴,“我到的时候,她已经晕倒在那里,听说是下山的时候,应该是先中暑了,下山还撞到人,有两个人拉了她一把。她在那边躺了很久,有人帮她物理降温,并且拨打了报警电话,120急救人员先赶到,然后消防员也到了,给她挂了氧气,做了心肺复苏,但是好像晚了。”另一位驴友曾经帮助出事女孩做物理降温,他也是为了避开中午最热的时候,下午3点开始爬山。他说这位女孩起初能发出声音,但他路过时感觉不对,回头去看,发现她没有意识了,于是他一边为她降温,一边打电话求救。但等专业人员赶到,女孩已经没有了呼吸。

□ 慢病防治

“甜蜜杀手”又多一个 糖尿病还可以“睡”出来

## 有这四个睡眠习惯 当心变成“小糖人”

我们常说,饮食是糖尿病的“罪魁祸首”,而近年来的研究表明,睡眠质量与糖尿病的发生同样息息相关。糖尿病不仅能吃出来,还能睡出来?这是怎么回事?今天,医生就为您总结四个容易让人变成“小糖人”的睡眠习惯。

### 吃得再健康 睡不好也白搭

应总医院内分泌科主任、主任医师李洪海介绍说,在我们的日常生活中,饮食与糖尿病的关系常常被提及,但鲜少有人意识到,睡眠质量同样对糖尿病的发生起着至关重要的作用。2024年3月,一项发表在《美国医学会杂志·网络公开》上的研究为我们揭示了这一令人惊讶的事实:糖尿病的发生不仅与饮食习惯紧密相关,更与我们的睡眠质量直接挂钩。

更令人震惊的是,即使我们保持着健康的饮食习惯,不良的睡眠也可能增加罹患糖尿病的风险。换句话说:有些人吃得再健康,睡眠不好也容易致糖尿病。这种风险并非简单地相加,而是与饮食习惯等因素相互作用,共同影响我们的健康。

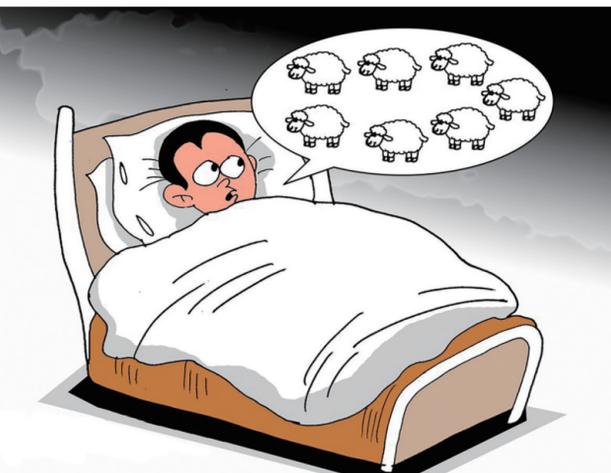
### 四个睡眠习惯增加糖尿病风险 夜间开灯睡觉

研究表明,长期

开灯睡觉的人更容易患上糖尿病。人体有生物钟来调节人类的活动,其中包括饮食和血糖调节。夜晚的光线刺激可能会干扰到体内的生物钟,进而影响胰岛素的分泌和血糖的调节。光线的刺激可能会导致睡眠质量下降,进而影响身体对血糖的处理和调节。

**白天小睡过多** 如果人一天当中的睡眠增多又不爱活动,这样就会出现胰岛素抵抗或胰岛素分泌不足的情况,比较容易出现高血糖。白天的小睡可能是晚上睡眠紊乱的结果,这种紊乱可能由睡眠呼吸暂停引起,而这种状况会增加糖尿病等心脑血管疾病的风险。

**睡觉总爱打呼噜** 打呼噜与糖尿病之间存在一定关联。根据国际糖尿病联盟的报告,常打呼噜的人患糖尿病的风险是一般人的2.5倍以上。打呼噜的人一般为肥胖病人,肥胖很容易诱发糖尿病。此外,睡眠过程中如果反复出现的呼吸暂停,会导致窒息或微觉醒。睡眠呼吸暂停程度越严重,患糖尿病的几率也越大。这是因为打呼噜可能导致慢性间歇性缺氧,增加胰岛素抵抗,从而诱发糖尿病。



图片来源:IC photo

**睡眠不足** 睡眠不足已经成为现代生活的常态,许多人为了工作、学习或娱乐而牺牲宝贵的睡眠时间。然而,这种看似无足轻重的行为,实则暗藏杀机。研究发现,长期睡眠不足或低质量的睡眠,可能增加患

糖尿病和其他代谢性疾病的风险。每天睡觉不足六小时的人发生血糖受损的概率比睡眠六小时以上的人要高。

这是因为长期睡眠不足会干扰人体的生物钟,导致胰岛素分

### 怎么判断中暑

中暑起病急骤,大多数患者有头晕、眼花、头痛、恶心、胸闷、烦躁等前驱症状。按病情的程度和特点,中暑一般可分为3种类型,即先兆中暑、轻度中暑和重度中暑。

**先兆中暑:**表现为大量出汗、口渴、头晕、耳鸣、胸闷、心悸、恶心、四肢无力等症状。体温正常或略有升高,一般<37.5℃。

**轻度中暑:**除有先兆中暑症状,同时表现为体温>38.5℃,伴有

面色潮红、胸闷、皮肤灼热、面色苍白、恶心、呕吐、大量出汗、皮肤湿冷、血压下降和脉搏细弱而快等。

**重度中暑:**大多数患者是在高温环境中突然昏迷。按发病症状与程度,可分为热痉挛、热衰竭和热射病。

**热痉挛:**表现为肌肉疼痛或抽搐。通常发生在腹部、手臂或腿部,常呈对称性,时而发作,时而缓解。

**热衰竭:**起病迅速,其症状包

括眩晕、头痛、恶心或呕吐、大量出汗、脸色苍白、极度虚弱或疲倦、肌肉痉挛、昏厥。热衰竭患者的皮肤可能冰凉且潮湿,血压下降,脉搏快且虚弱,呼吸急促且浅,体温稍高或正常。

**热射病:**表现多样,包括头晕、搏动性头痛、恶心,极高的体温,皮肤红热且干燥无汗、怕冷,意识模糊,口齿不清,不省人事。若救治不及时,可导致死亡或残疾。

### 中暑后如何处理

**热痉挛患者:**应停止一切活动,静坐在凉爽的地方休息,饮用稀释、清爽的果汁或运动饮料。

如果患者有心脏病史、低盐饮食,或1小时后热痉挛的状况还没有消退,则应及时呼叫120或自行就医。

**热衰竭患者:**应立即休息,饮用凉爽且不含酒精的饮料,条件允许的情况下洗个凉水澡或用凉水

擦拭身体,同时打开空调并换上轻便的衣服。此外,可服用人丹或藿香正气水。

**热射病患者:**生命安全存在威胁,应立即采取如下措施。

不应犹豫,应立即拨打120,同时开始进行救治。

将患者转移到通风、阴凉、干燥的地方,如走廊、树荫下。

让患者仰卧,解开衣扣,脱去或松开衣服。如衣服被汗水浸透,应更换干衣服,以尽快散热。不论使用何种方法,尽快冷却体温,降至38℃以下。

若患者肌肉发生不自主的抽搐,注意避免患者伤害到自己。如果发生呕吐,可使患者侧卧,确保其呼吸道通畅。

### 这些做法要不得

**误区一:**中暑后迅速转移到温度过低的空调房内。

中暑后,应立即远离高温环境,但不宜迅速转移到温度过低的空调房内,适宜的温度为22~25℃。

**误区二:**用过冷的水擦身。

用冷水擦身时,注意开始时

不宜过冷,过冷的水可使皮肤神经末梢因突然受到冷刺激后,造成血管收缩而不易于散热,且过于寒冷的刺激还可能导致患者虚脱。

**误区三:**中暑后自行服用退热药物。

中暑后体温可能会升高,由

于体温调节功能出现障碍,一般退热药物对此无效,不建议自行服用退热药物。

**误区四:**中暑症状消退后吃辛辣刺激食物。

中暑症状消退后,饮食宜清淡,忌辛辣刺激。

(据《大众健康报》)

□ 健康服务

## 长期腰腿痛? 要查腰椎管狭窄

腰腿疼痛十三年,最长行走距离不超过10米。64岁的退变性腰椎管狭窄患者杨先生近日在南方医科大学第三附属医院接受手术后,终于可以自由行走,折磨他多年的疼痛症状也消失了。

### 腰腿痛了十三年 拖到路都走不动

64岁的杨先生于13年前突然莫名开始腰痛,发展到有时候走路一瘸一拐,走路没法坚持超过400米。三年前,杨先生在当地医院接受了后路腰椎融合手术后,疼痛稍有缓解,但依然走不了400米以上的路。近三年以来,他越来越走不了路,多家医院就诊的过程中,有医生建议他再次手术,但他又担心再次手术有风险,就一直拖着。就这样挨到了半个月前,腰腿痛、麻木的症状进一步加重,连10米距离都走不了,严重影响生活。杨先生再次求医,这次他经人介绍找到南医三院脊柱外科二科吴毅主任医师的门诊,诊断为“退变性腰椎管狭窄症”收治入院。

吴毅介绍,患者疼痛时间长、症状重,经历过一次腰椎融合手术,术后症状加重,且保守治疗无效,根据影像学检查L5双侧神经根受压,椎管狭窄严重。经讨论后拟实施“腰椎管减压术+神经根黏连松解术+后路腰椎融合术”。腰椎二次手术,局部解剖结构变化明显,疤痕组织增生,容易与硬膜囊和神经根产生黏连,再次手术难度大,要求手术团队对每个

步骤进行精细操作和严格把控,防止并发症的发生。在与患者充分沟通后,吴毅为患者顺利完成手术,患者术后下肢疼痛较前缓解,术后第二日下床活动,佩戴腰围能绕整个病区走两圈。

### 退变性腰椎管狭窄 什么时候需要手术?

据吴毅介绍,退变性腰椎管狭窄症主要是由于腰椎间盘退变、腰椎不稳导致腰椎退变,造成腰椎管神经通道以及椎间孔的变形或狭窄。随着年龄增长,加上长期久坐、劳累、缺乏运动等,椎间盘退化快,椎管狭窄越来越明显。患者会有下肢放射痛和腰痛、间歇性跛行、乏力、疼痛甚至麻木、步态不稳等症状,难以继续行走。而且疼痛时间较长。

腰椎管狭窄症患者休息后,症状可能会得到缓解或消失。但长期卧床容易引发并发症,建议卧床不超过2周。如果在家疼痛难以缓解,可以服用非甾体消炎药和止痛药、肌松剂等,能缓解疼痛和肌肉紧张。避免长期用药,也可以做一些康复治疗缓解症状。

吴毅还提醒,针对保守治疗无效或疗效较差的患者,出现大小便失禁等马尾神经受压症状的患者以及症状严重影响日常工作、生活的患者,建议接受手术治疗。手术可去除导致椎管狭窄的因素,进行椎管减压和椎间植骨融合手术,以改善疼痛及神经压迫。

(据《广州日报》)

## 抗菌袜“防臭”? 不靠谱

随着气温走高,带有“抗菌”概念的纺织品也在市场上逐渐走红,因其号称具有抗菌、防臭等作用,受到消费者关注。一些商家号称自家产品“广谱抗菌”,可实现“多日防臭”“出游免洗”,一些商家号称“0甲醛”“无重金属离子添加”,还有的商家称采用“智能清新科技”,并已注册了相应的商标。

这些说法是真的吗?江苏省消保委的比较试验结果显示,相关产品的效果并没有商家宣传的那么好。

近日,江苏省消保委在电商平台购买了不同品牌的30款抗菌纺织品,由志愿者连续3天穿着它们进行跳绳、跑步等运动。3天后,不经过任何洗涤和处理,检测产品中的微生物。虽然30款纺织品的抑菌率均满足洗涤前标准抗菌效果的要求,但都散发出了不同程度的臭味。经对微生物分析发现,30款样品中都存在大量细菌,包括16种致臭菌,而抗菌袜子

中所含的细菌种类最多。试验证明,30款抗菌纺织品虽能抑制国标中3种致病菌的生长,却无法阻止致臭菌等其他细菌的滋生。

实际上,“抗菌”和“防臭”是两个概念。国家纺织行业标准FZ/T 73023-2006《抗菌纺织品》中,将抗菌纺织品按耐洗次数及考核菌种的不同分为A级、AA级和AAA级三个级别,其中AAA级最为严格,指产品耐洗次数考核指标为50次,考核菌种为金黄色葡萄球菌、大肠杆菌(或肺炎杆菌)、白色念珠菌,特殊情况下另行增加考核菌种,并规定了相应的抑菌率考核指标。但是,相关规定没有出台针对纺织品“防臭”的标准。

同时,消费者也应理性看待纺织品的抗菌性能。纺织品对微生物的抵抗力,会随着使用和洗涤次数的增加而降低或遭到破坏,从而导致抗菌效果下降。

(据《兰州晨报》)

□ 小贴士

### 改善睡眠质量的秘诀

**建立规律的作息时间** 尽量每天在同一时间入睡和起床,这有助于调整生物钟,使身体适应规律的睡眠模式。

**营造舒适的睡眠环境** 确保卧室安静、黑暗、凉爽且舒适,使用舒适的床垫、枕头和被子,以提高睡眠质量。

**避免夜间过度兴奋的活动** 睡前避免使用电子设备,如手机、电视等,因为这些设备发出的蓝光会抑制褪黑激素的分泌,影响入睡。可以尝试阅读、冥想或听轻柔的音乐来放松心情。

**控制饮食** 避免在睡前吃得过饱或摄入过多的咖啡因、糖分等刺激性物质。适量摄入富含蛋白质和维生素的食物,如牛奶、鸡蛋、坚果等,有助于促进睡眠。

**适当运动** 白天进行适量的运动,如散步、慢跑、瑜伽等,可以提高身体的新陈代谢水平,有助于改善睡眠质量。

(据《北京青年报》)