

健康知识

□本报记者 马妍

## 突发头疼、腹泻或是贪凉所致

近日,在内蒙古医科大学附属医院急诊室里,60岁的赵先生在家人的搀扶下求助医生。据老人家属讲,一家人上午去草原玩,因为天气炎热,中午吃饭时特意找了有空调的地方,吃了冰镇西瓜。下午回家后也打开了空调,并将温度调至25℃,之后老人就感觉头疼、头晕,并伴随恶心。

杜辉表示,夏天炎热,很多人会在贪凉后头疼,这种头疼一般被称为冷饮性头疼,也可称为冰激凌头疼。这是因为天气炎热,因空调温度调得太低导致头部受到刺激。因为头部有很多穴位和经脉,长期受凉会影响头部的血液循环,特别是对着头部直吹更容易发生头痛。还有大量饮用冷饮后头疼,这是因为冷饮会对口腔黏膜造成刺激,使头部和面部的肌肉血管收缩,引发大脑动脉痉挛,最终导致头痛,有些人还会出现恶心、呕吐等症状。

刚刚送走了因为贪凉就诊的赵

先生,杜辉又接诊了27岁的王先生。天气炎热,他一口气喝了一瓶半的冰镇可乐,不一会儿就开始呕吐、腹泻,而且中上腹持续疼痛。



## 引起排尿困难的原因你知几条?

□本报记者 李娟

排尿是身体的一种正常生理现象,当身体的水分过多时需要通过尿液排泄,将毒素以及各种代谢产物排出体外。而在厕所长久排不出尿不仅是一件尴尬的事情,也会让自己格外担心,特别是男性,这种情况容易发生。

近日,出现了排尿困难的陈先生就来到了呼和浩特市第一医院泌尿外科就诊。“我今年60岁了,患有高血压多年,一直很关注自己的身体健康。但是最近一段时间总是出现尿频、尿急,排尿变细的情

况,为了缓解症状,我自己服用了一些抗生素,却没有起到效果。渐渐的夜尿次数增加了,排尿也感觉非常困难,这样的情况该怎么办?”陈先生道。

据呼和浩特市第一医院泌尿外科余冰医生介绍,排尿困难可能由多种因素引起,如前列腺增生、尿道结石、神经源性膀胱、泌尿系统感染、药物副作用等。排尿困难是泌尿外科一个常见的问题,排尿困难多见于男性,但也不局限于男性。男性前列腺增生是引起排尿困难的主要原因之一,

一到夏天,冷饮便成为了人们的挚爱。但是你知道吗,如果食用不当,会给身体健康造成极大的隐患。那么,在炎炎夏日里,我们该如何正确“贪凉”呢?记者采访了内蒙古医科大学附属医院急诊内科副主任医师杜辉。

据杜辉介绍,随着三伏天的到来,医院急诊内科基本每天都有二三十名因为贪凉而前来就诊的患者。这些患者多是大量食用生冷食物,使胃黏膜受刺激,引起急性胃黏膜病变。急性胃黏膜病变常表现为上腹痛,起病较急,有黑便,时有呕吐症状,严重者可出现突然呕血。“夏天因为贪凉造成胃溃疡、肠痉挛的患者也较为多见。”杜辉说。

除了造成腹泻呕吐以及头疼之外,夏季贪凉还会为身体造成哪些损伤呢?杜辉说,根据中医的说法,过度贪凉伤脾胃,寒热过极,阴阳失调有碍健康。

人体的阴阳是相对动态平衡的,温度过凉或过热都会打乱阴阳的协调关系,影响人体健康。夏季原本是“养阳”的好时机,此时人体阳气达到最旺盛的时候,培补阳气能让人体抵抗力更强,冬天少生病。但是,如果此时常喝冷饮,容易耗伤阳气。阳气不足的人面色发白,精神不振,胃肠道消化能力下降,长此以往会使免疫力下降,容易感染疾病。此外,女性子宫也难以抵挡寒冷侵袭,当冰冷的饮料进入胃肠道后,子宫内膜血管也会发生强烈收缩,导致痛经,或月经量少、经期紊乱。

## 食用冷饮要有时有度

夏季食用冷饮会给身体健康造成隐患,难道就不能食用冷饮了吗?对此,杜辉提醒道,夏季天气炎热,适当降温是可以的,但是要掌握度。

“建议食用冷饮时选择两餐之间,饭前空腹和刚吃完饭后都不宜食用冷饮。也不要过多食用冷

饮,最好不要连续吃雪糕、冰棍超过两根,喝冷饮最好不要超过150毫升,要小口饮用,慢慢咽下,这样能减少刺激肠胃,另外还能避免刺激脑血管、咽喉、呼吸道。使用空调时,温度不能低于26℃,老年人和孩子最好选择27℃到28℃。”杜辉说。

## 消暑又解渴 白水最适宜

夏天想要健康又解渴,杜辉建议选择饮品时还是以白水为宜。

炎炎夏日应足量饮水,最好是喝白开水,推荐每日饮水量应达到1500到1700毫升,少量多次,不要等到口渴时再喝水。温热的茶水是

夏季理想的软饮料,温茶水既能补水,也能帮助降低皮肤温度。夏日煮一锅绿豆汤也是消暑的好方法,绿豆有清热、解暑、解毒、利尿的功效。当然,建议大家煮绿豆汤时少放糖或不放糖。

有些会伴随着肉眼可见的结晶肿胀。尿道结石如果没有及时治疗,结石会堵塞在尿道中,导致尿路梗塞而发生血尿。

“当患者遇到排尿困难时,应及时就医,排查治病原因,及时进行治疗。在日常生活中,为了避免出现排尿困难的情况,应保持健康的生活方式,如戒烟、限制饮酒、保持适当的体重等。通过定期体检及早发现并治疗可能导致排尿困难的相关疾病。如有前列腺疾病、泌尿系统感染等,应遵医嘱治疗并按时复诊。”余冰建议。