



切开的西瓜放入冰箱最好别超过12小时,因为容易滋生细菌甚至变质。此外,冰镇后的水果或冷饮也不应过多食用,特别是老人、小孩及脾胃功能差的人更要注意。

在进入三伏天后,气温一直居高不下,还有那么一点闷。越来越多的人呆在空调房里不愿出来。室内外温度的巨大差异,让人们的身体有些吃不消,中暑、空调病纷纷跑出来“捣乱”。医生提醒市民们,夏天要格外当心那些热出来的病。

小心热出来的病

饮食起居不规律容易中暑

7小时睡眠+3瓶水 让你远离中暑

□记者 黄珊

最近,很多人出现了虚汗、心慌、憋气、萎靡不振等症状。据了解,这些症状大多是中暑前兆引起的不适,如果及时调整作息规律,则可避免成为“中暑大军”中的一员。

原因:饮食作息不规律

闷热的天气里有些人会觉得没有食欲,有些人则是懒得运动,几乎每个人都对空调房恋恋不舍。

据了解,不良饮食、缺乏运动、工作繁忙、休息不够充分等原因正是引起中暑的罪魁祸首,当身体出现头晕脑胀、心慌、冒汗、憋气、全身乏力、吃不下饭等亚健康状态时,你就要当心中暑了。

医生提醒,当身体出现类似于中暑的亚健康状态时,要注意及时调整作息并密切关注自己的各项健康指标。那么,我们该如何分辨是身体状况不佳还是已经中暑呢?

据了解,中暑的典型表现是出汗、心率增快、大汗淋漓、胸闷气短甚至昏厥。判断是否中暑还要看心率、血压、呼吸、体温这4个生理指数,健康人群心率每分钟100次以

内,血压140/90毫米汞柱以下,呼吸每分钟25次以下,体温在37.1℃以下。如果在出现心慌、出汗、萎靡不振的同时,这几个生理指数也超出健康值,则视为中暑,就需要立即就医对症治疗。

预防:睡得足 多饮水

要想预防中暑,就要调整身体状态、增强体质、提高免疫力。特别是节食减肥、休息不充分、工作压力过大而造成亚健康状态的中青年人,在饮食起居上就要特别注意。

首先,每天要保证7小时的睡眠。虽然夏日里年轻人的夜生活非常丰富,但是仍要注意作息规律。睡眠质量要达到相应水平,



即深睡眠程度不能低于6小时。

其次,气温较高时,人体汗液流失、水分排泄相对较多,要注意多饮水。医生建议,每人每天的饮水量绝对不能低于1500毫升的基本摄入量(约3瓶矿泉水),这是指不含食物中的饮水量。加上从食物中摄取的水分,每天则不要低于2500毫升。

再次,要进行合理的运动。久坐不爱运动是很多办公室年轻人的通病。越是工作繁忙,就越不能忽视劳逸结合。久坐40至50分钟就要起身倒杯水,或到窗前眺望、伸展一下肢体。

另外,在闷热的天气里饮食上要相对清淡,要多吃些新鲜蔬果等维生素丰富的食物。避免摄入辛辣刺激的食物。

贪吃凉菜 肠胃受伤

高温天,更要注意饮食卫生

□记者 黄珊

在市区一家大型超市里,市民孙女士正在自选凉拌菜。“夏天吃点凉东西舒服,有时间的话在家可以自己拌凉菜吃,图省事就到超市或者市场上买点。超市里凉拌菜种类多,想吃什么就自己选,每到夏天,凉拌菜基本上就成了我们家餐桌上的‘主角’。”孙女士说。

凉菜确实好吃又方便,不过,夏季吃凉菜还得悠着点,不然当心吃出肠胃炎。

上吐下泻赶紧就医

前天,市民吴小姐在半夜出现了腹泻的状况,并且一直干呕,胃部翻腾,想吐又吐不出来。起初,吴小姐并没有引起重视,以为只是肠胃受凉而引起的感冒,但是第二天早上症状仍未消失,吴小姐去医院就诊才知道自己得了急性肠胃炎。

咸宁市中医院内科中西医结合科副主任医师姜涛称,天气一热,人们患上肠胃炎的几率就高很多。近日,就有不少人因为肠胃炎前来就诊。

姜涛介绍,感冒初期,也有上吐下泻的症状,患者要区分自己是否患上肠胃炎还是感冒,要看是否伴有咳嗽、嗓子疼、发热等症状,如果有,可能是感冒,如果没有,则是肠胃炎。应及时到医院进行进一步检查和治疗。

夏季食物容易变质

“很多人的急性肠胃炎是因为食物引起。”姜涛介绍,夏季很多人爱吃凉拌菜、冷饮,甚至会吃过夜的食物,这些饮食习惯是引起急性肠胃炎的主因。

医生建议,在夏季尤其要注意饮食卫生,饭前要洗手,通常不要去卫生条件差的地方吃饭,自己做饭的时候也一定要确保饭菜做熟,不熟的饭菜容易引起急性肠胃炎。

夏季气温高,细菌繁殖快,食物保存不当很容易变质,一旦吃了变质的食物就容易患急性肠胃炎。而市民买凉拌菜时,尽量不要到卫生条件不好的摊点上买,以防吃到不洁食物患上急性肠胃炎。

一冷一热,热感冒趁虚而入

预防:运动提高免疫力

□记者 黄珊

一到炎热的夏季,人们都容易中感冒的招。夏季的感冒,空调逃不掉关系。室内外一冷一热,人们没有及时适应气温变化,从而加大感染病毒的几率,继而引发感冒。

空调吹出热感冒

市民易小姐已经感冒了快一个星期,终于扛不住去医院打针。到了医院才发现,和自己一样得上热感冒的人还真不少。

按理说感冒比较偏爱冷天,夏季天气炎热,为何夏季感冒的也这么多呢?

据了解,热感冒和空调普遍使用有很大关系。因为,夏季热邪进入人体,人如果突然从室外的高温环境走进凉爽的空调房里,皮肤中的毛孔立马收缩,于是把热邪关

在体内,从而导致热感冒的发生。

“成人感冒大多表现为喉咙痛、嗓子不舒服,病情不是很重,大多是因空调引起的。空调环境一冷一热,又干燥,所以容易发生热感冒。”湖北科技学院附属第二医院呼吸内科的王德刚称,一般的感冒往往一周内就会好转,但热感冒拖的时间会比较长,有的需要两三周。在人群中,免疫力相对低下的老人和小孩更容易中招。

运动可防热感冒

热感冒该如何预防呢?除了减少呆在空调房里的时间外,还要注意劳逸结合,调整身体状态,这样才能有效避免热感冒的发生。

王德刚介绍,熬夜易伤神和气和,故夏夜保证充足的睡眠很重要。如果长时间持续

工作,过度疲劳等,会造成人体的免疫功能减低,导致感冒的发生。另外,多运动保持血液畅通,供给血液的养分和氧气充足,自然全身各器官就会健康,免疫能力就会增强,达到预防疾病的效果。

除此之外,夏季饮食清淡,人体容易缺乏蛋白质,可通过鱼、肉、蛋、奶和豆类食品补充足够的营养,提高机体的抵抗力。还应多吃一些清热利湿的食物,如苦瓜、乌梅、黄瓜、绿豆等。

咸宁市结核病防治院

(鄂)医广(2010)第06—05—067号

诊治各类危重性、难治性、老年性结核病,全免费治疗耐药肺结核

地址:咸宁市马柏大道166号

电话:8137369(门诊部)、8135332

(住院部)13872169233 陈主任

