

健康头条

每到梅雨季节,高温湿热引发的健康问题扎堆,一个湿就让老年朋友尤其不适应。

梅雨季节 对老年朋友尤其不友好

爬山后猛吹空调 老人突发心梗

60岁的孙先生患高血压多年,上一周,孙先生出门爬公园里的小山,谁知没爬多久,直冒冷汗,衣襟全湿。开始,他以为只是中暑,到家后急忙打开空调。但没多久,全身大汗淋漓,且出现头晕、呕吐不止、腹痛症状。

家人赶紧把孙先生送到医院急诊科。医生紧急安排孙先生查心电图,发现是急性下壁心肌梗死。这时,孙先生突然出现意识丧失、身体抽搐。心电监护提示室颤,除颤成功后,心血管立即安排其血管造影,发现右冠状动脉已完全闭塞。所幸抢救及时,孙先生目前正在恢复中。

医生表示,往年,每到梅雨季节,心梗病人数量都会明显增加,原因多是因为梅雨天气压低、含氧量低,人容易缺氧,血流减慢。再加上雨天外出活动少,吃得多、消耗少,血液黏稠度可能上升,血流进一步减慢。另外,人在

梅雨天心情不好,神经调节出问题,也可能导致心血管疾病。

心内科医生提醒,梅雨季节,如出现胸闷、背胀、牙齿酸痛、咽喉紧缩、左手臂酸痛等症状,要停止一切活动,平卧休息。家中如有硝酸甘油或速效救心丸,临时含服,务必尽快拨打120,就近就诊,一刻也不能耽误。三高人群,运动前最好到医院做个运动负荷试验,通过一定量的运动增加心脏负荷,观察心电图变化。

总穿潮湿的鞋 脚气等疾病找上门

潮湿天气,暴露在外的皮肤容易受到侵袭。

这段时间来看脚气、湿疹、汗疱疹、荨麻疹等皮肤疾病的患者,至少比往日多了两三倍,这与梅雨季节的潮湿闷热有很大关系。杭州市第三人民医院皮肤科杜晓航主任中医师说,最近,她接诊了一位80多岁的老伯,老伯以前就有脚气,但无大碍。但前些天就诊时,脚部状况惨不忍睹。

经检查,老伯是真菌感染伴有细菌感染。杜晓航说,老伯日常卫生习惯是比较好的,因此考虑可能与梅雨天鞋子潮湿,且没有彻底晾干有关。

梅雨季怎么穿鞋?皮肤专家建议,多备一双舒适的鞋。步行或乘坐公共交通工具,可以穿晴雨两用的透气网状运动鞋或雨鞋,到达目的地后再换上舒适保暖的鞋子。

鞋子湿了怎么办?务必及时烘干,可以通过以下几类方法。

用电吹风对着鞋帮和鞋里吹大概20分钟左右;干鞋器,最好选择带有杀菌除臭功能的,活性炭,其吸附功能可让鞋子保持干燥,而且竹炭和活性炭可重复利用。当然,最好是趁着有太阳的日子晒一晒,将鞋包上纸巾晒,在晒干同时,能防止浅色鞋子不被晒黄。

湿润耳道成 温床 耳朵也会长 脚气

最近,几次洗头后吴女士总感觉耳朵进水了,用棉签擦拭干耳道后,吴

女士仍感觉耳朵越来越痒。经医院检查后,被诊断为真菌性外耳道炎。医生告诉她,这是耳朵里长了脚气。

进入梅雨天,这种真菌性外耳道炎患者多了起来。杭州市中医院耳鼻喉科主任陈志凌解释,常见的真菌感染部位在脚,也就是人们熟知的脚气(学名脚癣),是曲霉菌、念珠菌、毛霉菌等致病真菌所引起的感染。为什么耳朵也会得脚气?因为一旦外耳道潮湿,温暖且有缝隙的环境就为真菌提供了温床。如果卫生习惯不太好,或接受所谓的采耳服务,都有可能真菌感染。外耳道窄小的人更易出现真菌性外耳道病。

耳鼻喉科提醒,洗澡时,往往有一些水流进外耳道,使得耳垢迅速膨胀压迫耳道,造成不适感。所以,洗澡洗头时应避免耳朵进水,一旦进水,最好及时用棉签吸一吸,再用电吹风低温档对着耳道吹一吹,即可避免外耳道处于潮湿状态。

徐小翔 据《浙江老年报》

新观察

控糖和禁水果是两码事

时下,水果大量上市,对糖尿病患者而言,水果需要完全禁吗?

其实,水果虽甜,但多数水果的血糖指数并不高。一般而言,血糖指数70的为高血糖指数食物,这些食物消化快,转化为葡萄糖的速度快,血糖会迅速升高;数值为56-69的为中血糖指数食物;55的为低血糖指数食物,其消化慢,转化为葡萄糖的速度慢,血糖升高也慢。多数水果属于低血糖指数水果。

西瓜的血糖指数为72,100克西瓜中可消化碳水化合物才6.6克,要达到吃50克可消化碳水化合物的标准,差不多要吃一斤半西瓜。馒头的血糖指数为88,100克馒头中可消化碳水化合物约45克,达到50克可消化碳水化合物的标准,吃一个馒头就够了。对血糖需要控制的糖尿病前期和糖尿病人等特殊人群来说,确实不能过量吃水果,具体情况仍以咨询相关医师为准。

顾中一 据《快乐老年报》

总是出臭汗 多因体内有湿热

有些人出汗后汗味特别明显,还总有黏腻的感觉,这是怎么回事?中医认为,当人体内部出现湿热时,其汗液多会变得黏稠,且会出现明显的腥臭味。这是因为,湿热是人体水液代谢异常,留于体内后郁久化热所形成。当受到阳气蒸腾时化为汗液,自然会伴有异味。

湿热的产生与脾胃关系尤为密切。现代人生活水平提高,饮食多肥

甘厚味,爱吃生冷,容易损伤脾胃,或因生活节奏快,易情志内伤,导致脾胃失调,酿湿生热。

调理方面,应以清热化湿为主。可适当多吃点黄瓜、西瓜、冬瓜、红豆、薏米。平时还可用冬瓜、赤小豆、排骨各适量煲汤喝,有清热利湿的功效。此外,做菜时放点生姜、桂皮等香料,也能起到温中祛湿的作用。

肖青娥 据《新快报》

提醒

每到夏季,不少人手指上会长出一些米粒大小、透明的小水疱,不仅痒,挠破后还会脱皮,有人认为这是湿疹,更有人觉得是脚气蔓延。这究竟是啥?

水疱别刺破 并非因 流到哪儿长到哪儿

皮肤科主任医师给出答案:这是汗疱疹。是一种好发在手掌、足部汗腺较发达部位的水疱性疾病。一般在梅雨季节高发,近期因汗疱疹就诊的患者占到了皮肤科总就诊人数的5%至10%。

很多人认为汗疱疹是因为汗液无法正常排出,长期累积导致。但研究发现,这个疾病跟出汗多少没有太大关系。发病原因除了过度紧张的心理因素外,还与长期接触碱性洗涤物品,如洗衣粉、洗洁精、肥皂等有关;还有部分患者是由于接触重金属,熬夜也是诱发汗疱疹的原因之一。

汗疱疹是一种湿疹,而脚气是真菌感染,完全是两回事。但两者确实长得有点像,怀疑是否为汗疱疹之前,可到医院做个真菌检查。

虽然汗疱疹看着很吓人,成片生长,但它并不传染,并不会

如人们误传的,水疱别刺破,刺破后液体流到哪里,长到哪里,真正禁忌水疱刺破的原因是挠、抓或是用针挑破后,容易出现合并细菌感染。

汗疱疹一般1至2周可自愈,但如果出现化脓感染或长期迁延不愈,一定要到医院就诊。

如何预防汗疱疹?

减少接触 减少洗涤剂使用频率,如果一定要用,建议戴上橡胶手套,避免接触重金属,做好防护。

做好修复 在用完洗涤剂或洗完手后,要养成使用护手霜的习惯,做好皮肤屏障的保护作用,减少外来刺激。常见的擦酒精来消毒,会刺激汗疱疹处皮肤,这个做法不可取。

黄春燕 陈旭婷 据《老人报》