

近日来全国连续高温,各地出现多起热射病死亡案例 炎炎夏日,补水有大用

连日来的酷暑高温天气让人感觉很不舒适,大家纷纷感叹今年气温尤其高,截至 2022 年 7 月 13 日,已有 18 个省(自治区、直辖市)出现了 35℃以上高温天气,有不少地方甚至出现了热射病死亡病例。热射病是中暑的一种类型,常发生在强烈阳光下或闷热环境中,是体内产生的热量积蓄过多而导致的中暑,表现为高热、无汗和意识障碍。老人、小孩、病人、酗酒者及在高温下长时间进行剧烈运动的年轻人最容易中招。

水是性价比最高的“保健品”缺水可导致高热、烦躁

高温炎热的夏天,在没有其他降温措施下,身体必须靠大量出汗来维持体温的恒定,而大量汗液的流失,会造成机体缺水以及其他平衡的紊乱。当身体缺水时,会出现身体不适:口渴、尿少(尿液颜色加深)、皮肤口舌干裂、声音嘶哑、全身软弱,会使工作效率降低,特别是皮肤及呼吸道、泌尿道等的屏障功能降低,进一步缺水可出现高热、烦躁及精神恍惚甚至危及生命。

生命。而充足的水分,能促进新陈代谢,使免疫力等身体机能处在最佳状态,还能很好地预防泌尿系统炎症,对皮肤、精神状态都有改善作用,可以说水是性价比最高的“保健品”了。

小便颜色淡黄清亮 表明饮水量足够

喝多少水才是充足饮水?水的需要量主要受代谢情况、年龄、体力劳动、温度、膳食等因素影响,变化较大。夏天温度越高,推荐饮水量更大。所以,健康人员有效评价饮水是否充足,读一读“身体语言”就知道:量出为人,直接看看小便颜色,深了,接下来就要增加比前两次小便间时段多的饮水量(排除晨起第一次小便);小便颜色淡黄清亮,则表明这一时间段的饮水量足够,保持相应饮水量就好。不以口渴了才喝水为标准,特别是儿童和老人要格外注意。

夏季饮品健康选择推荐排行榜 无糖(零度)饮料属于第二梯队

一般情况下,每天的饮水量可以通过各类液体饮品、汤水来实现,比如白开水、淡茶水、

包装饮用水、牛奶、其他安全直饮水等。

夏季饮品健康选择推荐排行榜,第一梯队是白开水、直饮水、瓶装或桶装矿泉水、纯净水等,还有淡茶水、美式咖啡和绿豆水;第二梯队是无糖(零度)饮料、纯果汁、无糖款苏打水、无糖款气泡水、无糖款茶饮料;第三梯队是低糖款乳酸菌饮料、低糖款植物蛋白饮料、运动饮料(出汗多时);第四梯队(不推荐)是汽水、其他含糖饮料、含糖奶茶和冰淇淋。

甜饮料要尽量避免,它里面添加了大量的简单糖类,饮用后易导致血糖水平快速上升,刺激胰岛素快速分泌,不利于机体血糖水平稳定;另一方面,大量的糖分摄入增加肥胖、2型糖尿病及心脏病的风险。相比之下,没有额外添加糖及奶油的咖啡、茶是较好的选择。

每天饮水 1500ml 可以分成 6-8 次 还可喝糙米燕麦粥汤、豆腐鲫鱼汤等

如果高温或者大量运动后出汗量较多,钠、钾、钙、镁等矿物质会从汗液中损失掉,要注意这时的“多喝水”不仅要及时、少量多次地

补充水分,还要注意补电解质,主动补充流失的液体总量,避免迅速喝进去大量白水(没有电解质)使体液渗透压发生变化而发生脑水肿等危险的事情。运动饮料中加入钠钾钙镁离子,就是这个原因。加少量食盐的淡绿豆汤、淡茶、菜汤、盐汽水也有类似作用。

注意少量多次喝水:每次喝水总量在 200-300ml,每天的饮水量分多次在一天当中完成,主动喝水而不是渴了才喝。举个例子,每天饮水 1500ml 就可以分成 6-8 次,比如晨起 1 杯,上午 2 杯,下午 2 杯,晚餐后 1 杯,睡前 1 小时 1 杯。

富含优质蛋白质的牛奶、豆浆、豆腐汤、鲫鱼汤等,兼顾能量及丰富 B 族维生素的扁豆汤、红豆汤、糙米粥汤、小米粥汤、燕麦粥汤、大麦茶等全谷物和杂豆的汤粥,富含维生素矿物质的蔬菜及水果,均是兼具高营养和高水分的夏季补水佳品,推荐大家在食欲欠佳的三餐间安排起来,补水补营养可兼得。

(来源:人民健康网)

细雨绵绵 噼雳连连 医生:警惕霉菌过敏



每年的 6-7 月份是北方多雨的季节,也是霉菌生长和繁殖最旺盛的时期。霉菌是什么?霉菌也叫真菌。我国主要的致敏霉菌有交链孢霉、镰刀菌、德氏霉、曲霉、青霉、根霉、毛霉,其中链格孢霉和烟曲霉是最常见的吸人型霉菌过敏原。

霉菌喜欢潮湿阴暗的环境。在室外,霉菌主要生长在腐烂的原木和落叶上,土堆里、草和谷物上。在室内,霉菌常常出现在浴室、厨房或地下室,长久的与人们共处。

每年夏季潮湿的天气,那些看不见摸不着的“隐形杀手”——霉菌喜出望外,抓住机遇迅速生长,大量繁殖,产生大量的孢子。霉菌的孢子、菌丝及代谢产物在空气中传播,无孔不入,钻进人们的鼻孔中闹腾,钻进孩子的气道中作妖,让过敏的大人和孩子们痛苦不堪。

如何避免霉菌过敏?为减轻霉菌过敏症状,有以下几个建议:

减少室外霉菌接触 当天气潮湿时,霉菌孢子数量较多,尽量减少孩子户外活动,防止菌丝及孢子吸入;户外活动,如在植物周围挖掘或者捡拾落叶时,应戴上口罩。

减少室内霉菌接触 针对浴室中的霉菌,洗澡时,使用排风扇或打开浴室的窗户通风;浴室地毯及时晾干;定期清洗水槽和浴缸;修复屋顶渗漏和屋顶排水沟;针对厨房中的霉菌,常清洁垃圾桶;清洁冰箱;做饭时使用排气扇;不要囤积过多的食物,一旦发现食物发霉要及时扔掉。针对卧室中的霉菌:勤通风;及时处理旧书、报纸、衣物;床上用品定期清洗、翻晒、更换;针对客厅中的霉菌,增强通风,降低空气湿度,减少室内绿植的栽培,避免土壤中的霉菌。

医生在此也提醒家长,如果孩子出现吸入霉菌所致严重过敏症状,如精神差、喘息、胸闷等,需及时医院就诊。

(来源:生命时报)

夏日冰箱囤货 + 清洁“攻略”

大部分人都喜欢把刚买回来的新鲜肉菜不经处理就直接放进冰箱冷藏室,觉得冰箱这么冷,肯定能杀死各种细菌呀!这样想,就错了。

怎么调节冰箱温度有学问 冬天要调冷、夏天调稍暖

冰箱冷藏室的温度一般在 4~10℃之间,特别适合致病菌的生存。冷冻室一般温度在 -18℃到 -20℃,但这并不意味着细菌在冷冻室被低温杀灭,有些细菌只是休眠了,当食物被解冻后,这些细菌也会随之复活。

大部分细菌在 10~60℃容易滋生,所以储存食物的最佳温度方案是:冷藏室 4℃左右,冷冻室 -18℃以下。这两个温度下,食物中的细菌生长繁殖速率被抑制变慢,延长食物储存时间。

如果是通过旋钮控温的冰箱,冰箱的旋钮一般分为 0~6 或 0~7 档,0 表示不工作,数字越大,温度越低,正常默认 3 档。这个控温旋钮的正确使用方式有点反常规,冬天要调得更冷,夏天得调得更暖。一般春秋季设为 3~4 档;夏季设为 1~3 档;冬季设为 4~5 档(应以实际需求为准)。这种冰箱配合冰箱温度计调节可以更好地达到预期温度。

为什么冬天要调冷,夏天调稍暖?在夏天,如果温度调得太低,为了达到设定的低温,冰箱的压缩机需要不停工作,缩短冰箱使用寿命。

命,所以不能调太冷。

冬天还得把温度调低。因为冷藏跟冷冻共用一套系统。冬天的室温比较低,当设定的温度和室温相差不大的时候,冰箱的压缩机会停止工作,冷藏室的温度是可以达到的,却可能导致冷冻室的温度不够低。

不同种类食物放在哪区有讲究 上熟下生、不宜过满

1. 冰箱存储原则。冰箱可保鲜但不能消毒,食品存储有限期,需定期清理消毒。遵循生熟分储、上熟下生、果蔬分储、鱼肉分储、鸡蛋单独、密封储存(防止交叉污染,防止串味)、不宜过满(占用 70%~80% 为宜)的原则,冰箱储存更有条理。

2. 分区法则。冰箱门:温度比冰箱内的温度高,通常不能达到 4℃;鸡蛋、牛奶等容易受温度变化影响的食物不要放在冰箱门上。可以存放干货、调味料、饮料等对温度不敏感的食物;冰箱上层:温度比较稳定,适合摆放已经煮熟的食物、饮料和速食品等;冰箱下层:温度最低,适合存放生畜禽肉、海产品及乳制品等容易变质的食物。生肉中一般存在较多的细菌,容易污染其他食物,应密封后与其他食品分开存放;蔬果层:现在的冰箱一般都有一到两个抽屉,是用来放蔬菜、水果的。建议有条件的蔬菜和水果也要尽量分开存放,以免交叉污染。冰箱应该怎么清洁消毒?

加热;冷藏室:不应塞得太满,冰箱里的冷空气需要流动,否则冰箱内部无法保持稳定的较低温度。

3. 适合常温存放的食物,不要放冰箱。蜂蜜、咸菜、果脯:高浓度高渗透压,细菌不易生长;饼干、干面条、粉状或干制食品:水分含量很低,细菌无法繁殖;香蕉、芒果:低温保存后容易变得软烂甚至腐败;新鲜荔枝:0℃环境下存放一天,荔枝表皮会变黑,果肉变味;土豆、洋葱、南瓜、红薯:阴凉干燥处存放即可;巧克力:尽量不放冰箱,会影响口感,巧克力适合 20℃左右保存。一定要放冰箱的话记得用密封袋装好后挤出空气冷藏保存。

冰箱有异味怎么办?

细菌在繁殖和生长的过程中,会释放出甲烷、一氧化碳、甲硫氨、硫化氢等气体,如果打开冰箱,闻到了腐败的臭味,就表示你的冰箱需要来一次大清理啦。

冰箱里的味道越浓,说明冰箱里面的细菌数量越多。冰箱清理过后,可以在冰箱里放置一些活性炭或者冰箱除异味产品。橘子皮、柚子皮、柠檬、茶叶都有去除异味的效果,而咖啡渣和小苏打也是不错的选择。

冰箱应该怎样清洁消毒?

第一:首先要切断冰箱的电源,将冰箱内的食物及隔板等全部取出,清洗干净,晾干擦干;第二:等待冷冻室自然解冻,用洗洁精擦拭冰箱内内外部,敞开冰箱门,让冰箱内部风干;第三:用酒精浸过的软布,擦拭冰箱门上的密封条,清理卫生死角。等冰箱内部完全风干后,再把食物按照合适的位置摆放,你就可以得到一个崭新又安全的冰箱啦!

冰箱不是万能的,只是一个可以帮助我们稍微延长食物保存时间的机器,绿叶蔬菜一般只能保存三天左右,大部分蔬菜大概是一周左右。冷冻食品虽然保质期显示 12 个月,但是开封以后要密封保存,及时吃掉。

(来源:北京青年报)



心血管病的 10 大危险因素 帮你逐一排雷

前不久,美国预防心脏病学会针对心血管病常见的危险因素总结出了 10 条注意事项。今天,结合这些危险因素,跟大家分享一些日常生活中的一些注意事项。

不健康饮食

“饱和脂肪酸”和“反式脂肪酸”能够促进动脉粥样硬化,所以要少吃这类食物,常见的有蛋糕、饼干、人造黄油、微波爆米花、甜甜圈等。预防心血管病的最佳饮食首推“地中海饮食”模式,以新鲜果蔬、低脂牛奶、纤维素含量丰富的谷物、鱼肉和坚果为主。

缺乏运动

缺乏运动可使过早死亡风险增加 10%。建议健康成年人每周至少拿出 150 分钟进行中等强度运动(活动时微微出汗,活动中没有特别不舒服)。即便运动量达到推荐水平,哪怕每天只是短时间轻体力活动,也有助于降低心血管

管风险。

除了体育锻炼,一些非运动性的日常身体活动也是有意义的。比如简单做家务、正常的步行和上下楼等,确保每天不少于 5000 步。

对于肥胖、糖尿病和血压控制良好的高血压患者,每周至少 3 次抗阻训练也是很有必要的。

血脂异常

低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)是主要血脂治疗目标。对于已经确诊心血管病的患者朋友而言,适时启动“他汀”治疗很有必要,我们的目标是将 LDL-C 降低到 1.8mmol/L 以下(超高危患者需低至 1.4mmol/L)。

他汀的“副作用”并不常见,在小部分患者身上可出现肌肉疼痛的症状,通过减量、换用不同的他汀或暂停服药等来减缓。至于他汀伤肝的说法,目前尚缺乏科学的依据。

糖尿病

糖尿病是心血管病的主要危险因素之一,患有糖尿病的人更容易出现心血管方面的异常。因此,我们建议糖尿病患者积极地控制其他常见的心血管危险因素,如肥胖、高血压、高血脂症、吸烟。

对于大多数糖尿病患者而言,降糖治疗目标是糖化血红蛋白小于 7%,同时避免低血糖和血糖大幅波动。

高血压

很多人疏于生活管理和体检,以至于出现高血压而不自知,建议大家买一个家庭血压计,加强自我

监测。

高血压是心衰、冠心病、心梗等不良心血管事件的重要危险因素之一,众多指南共识建议普通高血压患者以小于 130/80mmHg 作为降压治疗目标。降压治疗过程中,只要没有引起低血压和其他明显不舒服的症状,就要继续坚持直到达标。

非药物降压手段包括:低钠饮食、摄入足够的钾、运动、积极减肥、戒烟少酒等。

肥胖

肥胖会增加心血管风险,积极减重通常可以改善心血管的健康状态。减肥不能一味饿肚子或吃减肥药,理论上需要营养、运动、心理和药物等多管齐下,而对于普通肥胖者来说记住“管住嘴,迈开腿”即可。

减肥是促进健康的有效手段,但是目前尚无任何证据证明吃减肥药可以预防心血管病,这是两码事!

高龄、女性

不同指南对于 ≥75 岁人群的心血管病预防建议存在一定差异,总体来说老年人的心血管病预防策略要“具体情况具体分析”,遵循个体化原则。

女性心血管病发病率通常比男士要晚 10 年,但是这种“心脏保护”作用往往随着绝经期的到来或糖尿病的确诊而消失。

血栓

阿司匹林是经典老药,但是健康人出于预防血栓的角度应用阿司匹林,容易造成出血风险,因而并不推荐。对于心梗后的患者,除非有禁忌或明确的不良反应,阿司匹林都应持续服用,75 至 100 毫克/天阿司匹林是较常选择的

规格。

支架手术后的心血管病患者须积极“抗栓”,临幊上多采取“双联抗血小板”治疗策略,通常是阿司匹林搭配一种 P2Y12 抑制剂(氯吡格雷、替格瑞洛等)。

肾功能不全

临幊上有大量慢性肾病患者最后是被心血管病夺去了生命,因而慢性肾病的治疗不可忽视对糖尿病、高血压、吸烟等主要心血管危险因素的管理;饮食上除了限盐、少吃加工食品以外,还应限制总蛋白的摄入。规律的身体活动、良好的心血管状态都有助于降低慢性肾病风险。

合并高血压的慢性肾脏病患者,我们推荐的降压目标是小于 130/80mmHg。

吸烟是慢性肾脏病的独立危险因素之一,一定要戒烟!

遗传因素

受遗传因素或家族史影响,这一部分人群比普通人更易暴露于“高水平 LDL-C(低密度脂蛋白胆固醇)”当中,因此出现动脉粥样硬化的概率大大增加。

建议 LDL-C 水平极高的个人和家庭尽早进行家族性高胆固醇血症筛查。适时启动他汀等治疗,可减轻高水平 LDL-C 对心血管的“迫害”,一定程度上延迟冠心病发病。

在没有家族性高胆固醇血症的患者中,脂蛋白 a 升高是导致动脉粥样硬化的关键因素之一,每个成年人一生中至少要检测一次脂蛋白 a。

(来源:北京青年报)

空调上岗前 别忘先给它清清肺



随着天气越来越热,闲置了一年的空调再次成了家庭的主力电器。不过,空调如果使用不当,它体内的微生物也可能成为人类健康的隐形杀手。

致病菌空调内安家 对健康影响大

市疾控中心环境卫生所的副主任技师张雅婕介绍,空调的卫生状况对我们的健康可以产生很大影响。由于致病菌污染空调,而导致人群健康损害的事件已经遍及世界各国,并引起了各国政府的高度重视。对于集中空调通风系统我国已经有国家卫生标准和严格的卫生监督制度进行监管,以保障公众的健康。而家用空调的卫生状况则需要人们自身提高认识,定期维护保养,从而达到预防疾病的目的。

空调启用前 记得先清洁

日常清洁过程中,如果打开空调的外罩拆出家中使用了一年的空调滤网,你会发现上面布满了灰尘和棉絮状的物质,让人感觉特别脏。这些微生物占领了空调滤网,便会抓紧时机在滤网上迅速繁殖,这也为它们更好地进军下一个阵地而做好准备。

建议空调在长期不用重新开启前一定要对其进行简单清洁。特别是对家中有体弱多病者,更应加强清洁工作。

给空调“清肺” 浸泡消毒是关键

如何才算给空调彻底洗了个干净澡呢?步骤如下:第一步,我们应切断电源,用半干的抹布擦拭空调的外表面,然后打开空调面板,找到空调滤网,并轻轻取下,用干抹布擦拭空调内部,将取下的空调滤网进行自来水刷洗或者有条件的可以选择用消毒液浸泡后再清洗空调滤网。

副主任技师张雅婕介绍,经试验证实用清水直接冲洗空调滤网,滤网上的细菌总数会大大减少,而浸泡了消毒液的空调滤网,