

中暑后忌大量饮水 别吃生冷瓜果

记者 吕增霞 通讯员 刘丽丽



中暑有哪些征兆?

中暑的征兆是什么?高温环境下,出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等症状,同时体温正常或略有升高。一般中暑表现的症状有:皮温超过39℃;脉搏快;夹皮红、干燥、皮温高;癫痫;瞳孔缩小;意识丧失;精神错乱。严重中暑也称热衰竭,症状表现为:皮肤凉;过度出汗;恶心、呕吐;瞳孔扩大;腹部或肢体痉挛;脉搏快;眩晕;头痛;意识丧失。

一般中暑的处理措施:给患者降温,应尽快将患者移至清凉的地方,用凉的湿毛巾敷前额和躯干,或用湿的大毛巾床单等将患者包起来。

这些误区要避免

用电风扇,有凉风的电吹风或手扇动使患者降温。

注意不要用酒精擦其身体,不要让其进食或喝水。严重中暑的处理措施:首先将患者移至清凉处,让患者躺下或坐下,并抬高下肢。然后降温,用凉的湿毛巾敷前额和躯干,或用大的湿毛巾,湿的床单等把患者包起来。用电风扇,有凉风的电吹风或手扇动以促其降温。注意不要用酒精擦患者的身体。让神志清楚的患者喝清凉的饮料,如果患者神志呼吸及吞咽均无困难,可以让他/她喝盐水(每100毫升加盐0.9克),注意:不要喝酒或咖啡。如果患者病情无好转,应送医院急救。

中暑后除及时采取治疗外,在饮食上也需要引起人们的重视。第一,忌大量饮水。中暑后须大量补充水分和盐分,但过量饮用热水时会更加大汗淋漓,反而造成体内水分和盐分进一步的大量流失,严重时会引起抽风现象。如此便是得不偿失。中暑的人应该采取少量、多次饮水的方法,每次以不超过300毫升为宜。切忌狂饮不止。因为,大量饮水不但会冲淡胃液,进而影响消化功能,还会引起反射排汗亢进。结果会造成体内的水分和盐分大量流失,严重者可以促使热痉挛的发生。第二,忌大量食用生冷瓜果。中暑的人大多属于脾胃虚弱,如果大量吃进生冷瓜果、寒性食物,会损伤脾胃阳气,使脾胃运动无力,寒湿内滞,严重者则会出现腹泻、腹痛等症状。第三,忌吃大量油腻食物。过多的食用会增加消化系统的负担,使大量血液滞留于胃肠,而输送到大脑的血液便相对减少,营养物质也不能被充分吸收,所以应尽量多吃一些清淡爽口的东西,以适应夏季的消化能力。第四,偏食辣椒。夏季阳浮于外,阴液不足,而辛辣燥热的食物只会助热却阳,而且它还使你的美丽肌肤上蹦出几颗不小吃瘩。因而,少吃,当然不吃是更好的。

最好不要在10点至16点时在烈日下行走

在高温闷热的天气中要注意预防中暑,尤其是高温下户外长时间工作的人群。可采用一些简易方法轻松避暑。

第一,出行躲避烈日。夏日出门记得要备好防晒用具,最好不要在10点至16点时在烈日下行走,因为这个时间段的阳光最强烈,发生中暑的可能性是平时的10倍!如果此时必须外出,一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,有条件的最好涂抹防晒霜;准备充足的水和饮料。此外,在炎热的夏季,防暑降温药品,如十滴水、龙虎人丹、风油精等一定要备在身边,以防应急之用。外出时的衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物,应少穿化纤品类服装,以免大量出汗时不能及时散热,引起中暑。对于老年人、孕妇、有慢性疾病的人,特别是有心血管疾病的人,在高温季节要尽可能地减少外出活动。第二,多喝水,别等口渴了才喝水。因为口渴已表示身体已经缺水了。最理想的是根据气温的高低,每天喝1.5至2升水。出汗较多时可适当补充一些盐水,弥补人体因出汗而失去的盐分。另外,夏季人体容易缺钾,使人感到倦怠乏力,含钾茶水是极好的消暑饮品。第三,保持充足睡眠。夏天日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感到疲劳。充足的睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的措施。最佳就寝时间是22时至23时,最佳起床时间是5时30分至6时30分。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,以免患上空调病和热伤风。

炎热季节我们不建议户外过多的活动,尽量在家里,在家里也不希望开很大的空调,特别强调要有一个规律的饮食。我们建议用一些含有淡盐的水来喝。冲茶也行,茶里也放点盐。夏季一定要多喝水、减少户外活动、保持饮食规律、不要长时间使用空调,注意室内的通风。

快告诉身边糖友 别喝热粥和米糊

大家都知道,糖友们要控制好血糖,饮食是非常关键的,而影响餐后血糖水平的主要食物就是糖类(碳水化合物)。

常听人说糖尿病人不能喝粥,不能吃面条,不能吃薯类;我们北方人习惯了早餐要来一碗热乎乎的粥,中午来一份大碗面,会把薯类当菜跟肉类烹调入味佳肴来吃。

那么到底粥能不能喝!面该怎么吃!我们带着问题下面来一一分析。

粥、面食、米饭、薯类这些食物就是我们通常说的主食,也就是碳水化合物,称之为“糖类”,最终以葡萄糖的形式供给人体。那么既是主食就并非要绝对限制,而应该通过一些技巧,合理的“限制”。

糖类食物对人体升糖反应受到很多因素的影响,比如糖类(葡萄糖、果糖、蔗糖、乳糖等)、淀粉的组成(直链淀粉、支链淀粉、抗性淀粉等)、膳食纤维的总量与种类(水溶性、不可溶性)、食物的加工与烹调(淀粉糊化程度、分子大小等)、食物的性状等等,只要了解了这些知识,掌握了选择食材与烹饪的技巧,就不必担忧血糖增高了。

粥到底该怎么喝?

改变喝粥的顺序:先吃蔬菜后喝粥,同时热粥不要喝,可以晒冷后再喝。

增加食材的种类:加杂粮和杂豆煮粥,及蔬菜类。

禁忌:粥煮得太烂,及米糊类。

面食要怎么吃?

面条没有罪,我们也不可能跟面条说“no”

我们可以改变传统单一的吃面方法:比如:以前吃面基本是面多菜少还缺蛋白质。那么我们可以增加,蔬菜类,和含优质蛋白质的食物如:豆制品,蛋类和瘦肉类;同时减少面的量,也就意味着减少了碳水化物的量。同时进食顺序也可以先少量蔬菜再吃面,就可以减慢碳水化合物的吸收,平稳及控制血糖水平。

●杂粮面粉当道(手工蒸馒头)

选择增加全麦面粉,荞麦面粉,玉米面粉豆面粉等来蒸馒头;

如果家里有面包机的,本人比较推荐做杂粮面包,比较简单方便,而且口感也会比馒头好点。

米饭也要粗细搭配

杂粮米饭:糙米,燕麦,薏仁米,荞麦等

杂豆米饭:加入红豆,芸豆,扁豆等

总结粗杂粮的营养优势

全谷类食物当中蛋白质,膳食纤维,维生素B1和矿物质钙比精白米面的含量较高。例如燕麦,糙米,杂豆,全麦粉,荞麦粉等。控糖的同时还可以预防营养素缺乏导致的其他病变。

东营二院提升服务能力 造福百姓健康

本报8月7日讯(记者 吕增霞 通讯员 于霞 郭坤) 7月29日,山东省千佛山医院泌尿外科教授刘庆勇,呼吸科教授宁康,儿科教授王红美,肿瘤放疗科教授张建东,妇产科教授闫桂英,神经内科教授李衍滨莅临东营市第二人民医院坐诊。专家们耐心细致地为前来就诊的患者进行诊治、咨询及治疗。对就诊患者提出的各种问题,进行了专业的分析和指导。本次专家坐诊受益人数近600余人次。

千医专家定期坐诊已成为东营二院门诊的常态,这将更有利于对患者病情进行跟踪,使居民在当地就能享受省级知名专家的诊治,极大的方便了东营市及周边居民;同时又可带动市二院相关专科的发展。

山东省千佛山医院党委副书记于振海做了题为《如何做好医院管理工作》的讲座,为相关医务人员提供了一个学习交流的平台。全市二级以上医疗机构管理骨干、医院医联体单位管理人员及部分医院管理人员共计260余人聆听了讲座。于振海教授从当前医院现状、医院管理核心内容、如何做合格管理者、医院管理措施四个方面,结合国家医院改革政策和具体事例讲解了标准化医院管理经验。

据了解,自今年3月26日东营市第二人民医院与山东省千佛山医院于签订全面合作协议以来,两家三级医院在医疗、教学、科研、医院管理等方面展开全面合作。在山东省千佛山医院的指数支持下东营市第二人民医院于7月9日开展首例心脏搭桥技术。7月份,东营市第二人民医院共开展心脏搭桥手术3例,患者术后均恢复良好。

山东省千佛山医院专家来院坐诊,对快速提升市二院的技术及服务水平和引导百姓就近就医具有十分重要的意义。东营市第二人民医院将进一步加强与山东省千佛山医院的交流与协作,着力满足患者全方位、多层次的就诊需求。

预防小儿烫伤要怎么做

本报记者 吕增霞 通讯员 叶伟萍

炎炎的夏日,儿童烫伤的病例也越来越多,很多都是由于家长不注意,造成孩子出现意外烫伤。要想避免孩子烫伤,家长应该怎么做呢?如何做好小儿烫伤的预防工作呢?

烫伤是一种难以避免的外伤病,相信很多读者都有被热水、蒸汽等烫伤过的经历。烫伤早期很痛,有灼烧感,不及时采取措施会使创面增大,甚至会被感染。小孩烫伤最好能及时发现,因为孩子没有自我保护意识,没有生活常识。所以小孩烫伤远比成人烫伤严重得多。

小孩烫伤的预防:

- 1、首要一点是让孩子远离热源。让热水、热汤、火焰以及各种电、火等危险装置放在孩子的活动范围之外和手脚够不着的地方。如果有必要,对危险物品进行一次专门的大清理。
 - 2、加强对孩子的看护,最好有专门的保姆或手脚灵便的老人照看,千万别把孩子长时间扔在一边不管。
 - 3、做饭时最好不要让孩子进入厨房,那里对孩子充满了潜在危险。
 - 4、请注意,一些对大人来说没什么危险的东西,对孩子却是具有潜在危险的。例如微波炉,如果孩子突然揭开微波炉的仓门,里面的微波和光波很可能会对孩子造成伤害。拥有制冰机的家庭也要注意,因为制冰机的内部会灼伤人的皮肤。
 - 5、抱小孩时不要抽烟、喝热水、热汤,以防打翻烟头和杯碗,伤及宝宝。
 - 6、养成先放凉水再放热水的习惯。喜欢洗澡和嬉水是宝宝的天性,因而很多孩子一见水就会迫不及待地要触摸,进入。先放入凉水可以有效避免孩子被烫伤。试水温最好用肘部,不要习惯性地用手掌,因为手掌对于气温非常适应,却感觉不准水温。
 - 7、熨衣服时,电熨斗的电源线晃来晃去,会引起孩子的好奇心。如果他的小手一拉,就有可能闯下大祸。所在不要让孩子在旁边玩耍。衣服熨完后,将熨斗及时入到孩子够不着的安全处。
 - 8、教育孩子认识火、热、电的危险性。虽然孩子小,但也有一定的语言交流和认识能力,有空时教他也是很管用的。
- 上述内容介绍了预防小儿烫伤应该做的准备工作,家长们现在对于怎么预防小儿烫伤应该都有所了解了吧,在日常生活中一定要注意这些预防事项,让自己的孩子远离烫伤。