

头晕不一定是中暑！高温天谨防“热中风”

人民网记者 乔业琼

近期,多地连续发布高温预警,有些人出现了热中风的情况。西安交通大学第二附属医院神经内科主任医师展淑琴对记者表示,切勿将热中风与中暑混淆,并自行采取一些降温、降暑措施,从而耽误治疗最佳时机。

展淑琴介绍,中风又称为脑卒中,是中老年人常见的脑血管病。从发病季节上来说,有两个高峰期,一个是温度在0℃以下的寒冬,另一个是气温超过32℃的盛夏。发生于高温天气的中风,又称为热中风,大多属于缺血性脑卒中。

她说,热中风后,患者容易出现头晕、头痛,伴有视物旋转、恶心、呕吐;各种运动障碍,如一侧肢体无力或活动不灵、持物不稳、吞咽困难、饮水呛咳、口角歪斜;

感觉障碍,如发生在口唇、面舌、肢体的麻木;还有患者会出现性格、行为、智能方面的改变等。

“头晕是热中风早期症状之一,中暑也有这个症状。因此,早期识别热中风很重要。”展淑琴说,可以通过“卒中120”原则来判断是否属于热中风:“1”一张脸不对称,口角歪斜,“2”两只胳膊平行举起时有单侧无力,“0”聆听说说话口齿不清、表达困难,甚至无法准确表达基础的短句。如果符合以上的一条或几条,热中风的风险就比较大,一定要及时就医。

“而中暑的主要原因是,高温环境下身体温度调节功能紊乱,不能及时散热,导致体温急剧升高,从而产生恶心、呕吐、晕倒等症状。中暑患者的体温一般

很高,常常在40℃左右,大多曾受到阳光过度照射,或者曾靠近热源等。”展淑琴说。

展淑琴表示,以下三种情况容易诱发热中风:

一是未能及时补水。随着气温升高,人体新陈代谢加快,出汗明显增多,体内水分流失,如果水分未得到及时补充,血容量减少、血液黏稠、血液流速减慢,容易形成血栓,诱发脑部缺血、缺氧,出现短暂性脑缺血发作或脑梗死。

二是空调使用不当。有些人喜欢把空调温度调至很低,导致室内外温差过大,中老年人尤其是高血压、动脉粥样硬化和糖尿病患者,进出房间很难适应一冷一热的温度变化,就会导致脑血管不断收

缩、舒张,出现脑部循环障碍,发生热中风。同理,运动后冲凉水澡也容易诱发热中风。

三是情绪烦躁不安。高温酷暑易使人心烦躁,难以入睡,人体处在疲劳应激状态下,体内激素释放水平就会改变,易刺激血管收缩,诱发血管病变。

在生活中,如何有效预防热中风?展淑琴建议,要重视基础疾病的控制,有高血压、糖尿病、高血脂、冠心病及脑血管疾病病史的患者要积极治疗,遵医嘱按时服药,监测血压、血糖、血脂等,定期评估血管情况;保持健康的生活方式,不吸烟,不酗酒,及时补充水分,早睡早起,勿贪凉,合理饮食,心态平和。

据人民网

夏季适合健步走 请查收正确打开方式

夏季天气热,很多人都懒洋洋的,不想运动,这样会导致身体素质变差。那么,什么运动适合夏季呢?四川省医学科学院·四川省人民医院健康管理中心运动健康管理师陈莞婧表示,迈开双腿,你就自然融入了健身大军,走路是夏季最好的有氧运动之一。

“走路可以说是一项最为方便、温和的有氧运动。”陈莞婧介绍,选择清晨或者傍晚出去走走,活动一下关节,不仅可以改善心脏和呼吸功能、促进消化、提高免疫力,还可以预防骨质疏松。但散步可达

不到健身的效果,要想“走”出健康,建议健步走。

陈莞婧说,正确健步走需要注意动作正确、负荷适宜,才能获得更好的锻炼效果。在健步走时,要抬头挺胸、收腹、保持身体正直,不要含胸驼背,目视前方,以较快的速度,大步行走,脚跟着地时要轻盈,膝关节不可过于伸直,以减轻对膝关节的冲击。双臂自然摆动,幅度在30至45度之间为宜,速度约1秒走2步。

“有些朋友执着于每天走路步数,认

为走得越多越好。”陈莞婧提示,这样的做法是错误的。对于身体状况良好,走路也比较稳的人群来说,每天健步走半小时到1小时,走5000至6000步即可。如果是老年人,建议量力而行,在保证安全的前提下,以走路时和走路后身体感觉舒适、愉快为宜。

陈莞婧表示,要想走路不伤身,还要注意以下几点:

1. 不要拔腿就走。锻炼前后要做热身、整理和拉伸。
2. 健步走虽然强度不大,但也有正确

的呼吸方式。鼻吸口呼,均匀呼吸,不要憋气,可以2步1呼吸。

3. 健步走要选择合适的场地,如操场等。“压马路”不仅存在安全隐患且呼吸不到新鲜空气,还可能因为地面硬,对膝盖产生反作用力,造成损伤。

4. 在大风、湿热、暴晒等天气时不要健步走。陈莞婧还提示,夏季健步走的时候,要少量多次补充温开水,不可暴饮冰镇饮料。运动后及时擦干汗水,避免冷热交替导致感冒。

据人民网

健康度夏 专家支招教你远离“空调病”

人民网记者 乔业琼 实习生 任丹妮

炎炎夏日,很多人都喜欢吹空调降温度夏,但长时间待在空调房内,可能会导致“空调病”。“空调病”有哪些危害?哪些人群需要重点关注?清华大学第一附属医院急诊科副主任医师史婧为广大网友讲解相关知识。

史婧表示,“空调病”并不是一种特殊病症,但其表现与多种疾病症状相似,通常会出现头晕、易疲劳、颈肩痛、手脚凉、易感冒和过敏等。

“这主要是由于长期处在空调环境,空间相对密闭、空气不流通、室内外温差较大,人体不能适应而导致的。”史婧说,随着空调在工作场所和居室内普及,“空调病”在夏季的发生率逐年增加,尤其是老人、儿童、女性更需注意。

史婧解释,室内外温差过大、骤冷,会导致人体血管突然收缩,出现肌肉、筋膜痉挛,表现为酸痛、僵硬,诱发炎症,比如关节炎,还会加重心脏负担,诱发心血管

疾病;空调吹出来的风湿度比较低,容易导致室内空气干燥,造成上呼吸道和皮肤干燥;如果没有及时清洗空调,过滤网上附着大量的微小灰尘及尘螨会吹入房间内,诱发过敏;而长时间待在空调房,空气不流通会造成头晕、易疲劳,以及手脚凉等。

如何科学使用空调,正确防暑降温?史婧建议,首先,避免长时间处于密闭的空调环境,经常开窗通风,最好2—3小时

一次;其次,室内外温差不宜过大,室内温度最好控制在24—26摄氏度,夜间睡眠时开启定时功能,避免长时间使用空调;第三,定期清洗空调,防止致病微生物过度繁殖,诱发过敏。

“此外,尽量不要让空调的冷风直接吹在身上,尤其是刚从室外较热的环境进入空调房时,可先在室内外交界处让身体适应几分钟,再逐步进入空调房。”史婧说。

据人民网

按需送法进企业 普法护航促发展

永川区新城建管委、永发展集团公司联合开展普法培训

本报讯(渝西都市报记者 刘灿)7月13日,永川区新城建管委、永发展集团公司联合开展了主题为“按需送法进企业,普法护航促发展”的普法专题培训活动。

培训活动特别邀请永川区市场监管局副局长杨彦华授课。杨彦华结合真实案例,围绕劳动者权益保护、企业依法合规发展、提升防范风险意识等,为企业普及了民法典等相关法律法规,并详细解答了企业负责人在生产经营中遇到的法律问题,为企业防范经营风险提出了建议。

接下来,永川区新城建管委将持续关注企业法律服务需求,帮助企业解难纾困,为企业办实事、做好事、解难事,以高质量普法服务高质量发展。

永川电视台综合频道节目收视指南

重庆有线直播频道序列号:标清14、高清209

(2023年7月15日)

19:35 永川新闻

20:00 胖哥说事儿

20:40 桂山剧场:

《冬奥一家人》22—24集

【《胖哥说事儿》预告】方言新闻评论节目《胖哥说事儿》7月15日播出《胖哥趣侃夏季运动指南 倡导节约用电》。暑期高温,阻碍了市民户外活动的脚步,特别是孩子们更乐意呆在空调房间里,吃吃美食,打打游戏。但是长此以往,容易患上“空调病”。所以,假期还是需

要适当的体育锻炼。那么,适合夏日的运动有哪些?运动时有哪些注意事项呢?来听胖哥说一说。除了趣聊夏季运动方面的话题,近期迎峰度夏节约用电,也是大家关注的热点话题。电从何来?节约用电的意义是什么?我们在生活中如何节约用电呢?来听胖哥一一为您解答。此外,胖哥本周又关注了哪些永川新鲜事儿呢?7月15日20:00,欢迎大家锁定209永川综合高清频道,听胖哥趣侃夏季运动指南,倡导节约用电,点赞永川民生新举措,我们不见不散。