

高温天气 谨防中暑

本报讯(记者 魏薇)连日来,我市持续出现高温天气,为此,省疾控中心相关专家发出健康提醒,建议公众提高防暑降温意识,及时补充水分,科学饮食。

高温天气极易发生中暑,尤其是户外工作者更要提高警惕。当出现大汗淋漓、四肢无力、口渴、头晕、头痛等情况时,意味着你可能是先兆中暑了;如果症状持续加重,体温上升,并开始有皮肤灼热、血压下降、心率加快等不

适症状时,已经是轻度中暑。重度中暑不容小觑,不仅会出现高热、痉挛、惊厥、休克、昏迷等症状,热射病更是堪称中暑的“终极形态”,体温会急剧升高,初期大量出汗,随后皮肤变得干热无汗,并伴有昏迷症状,若不及时救治,后果不堪设想。

为平稳度过高温天气,专家给出了实用建议:水分补充至关重要。要及时补充,不要等到口渴时才喝水,也不宜饮用含酒精的饮料。要少量多

次,不要等到口渴时才喝水。高温天气下,饮食应以清淡、易消化为主,避免油腻、辛辣刺激性食物,少吃生冷食物,多吃水果、蔬菜等,同时要注意饮食卫生,避免食物中毒。

室温超过32℃时,建议开启空调或风扇降温。尤其午休或夜间等睡眠时间,室内温度以26℃左右为宜。尤其是老年人,千万不要在高温环境中关窗关空调,避免闷出热射病。如果不能使用空调,可使用电风扇,或用冷

水洗脸、擦身。户外工作人员、慢性病患者、婴幼儿及老年人等重点人群出现中暑症状,一定要及时转移到阴凉、通风的环境,迅速降温补水,情况严重要及时就医;切记避免将儿童单独留在车里,不在车内睡觉。外出要尽量避免日光直晒,注意做好防护,避免在高温高湿环境中长时间停留。出门后若感到大汗淋漓、胸闷气短,可就近选择商场、超市、办事大厅等室内场所有效避暑降温。

常吃外卖可能引发血糖异常

70岁的葛先生患有糖尿病多年,血糖控制得比较稳定。3个月前,他学会了手机点餐,从此爱上了这一方便快捷的用餐方式,一日三餐都靠外卖解决。

“一般都是点些看起来比较清淡的菜,有时也会点些红烧肉、糖醋里脊、排骨藕汤等平时在家里做不好的菜来解馋。”葛先生表示。

近日起床后,他发现动态血糖仪监测结果异样——睡前的血糖值高达17.4毫摩尔每升,凌晨又跌到了4.5毫摩尔每升。血糖突然居高不下,佩戴的胰岛素

泵也无法控制血糖。他到武汉市东湖医院内分泌科主任管雅文处就诊才知,这种情况跟近期常吃外卖密不可分。

管雅文介绍,外卖多以肉类、油炸食品为主,重油重盐,长期食用这类高热量饮食,容易导致营养摄入不均衡、血糖不稳、热量超标等。高脂饮食会延缓胃排空,导致餐后血糖呈现“双峰现象”。“即进食当时,首波血糖高峰触发胰岛素大量分泌,油脂分解产生的游离脂肪酸,悄悄在肌肉细胞表面形成‘油脂护盾’,阻碍胰岛素发挥作用,出现胰岛素抵抗,这种胰岛素

抵抗迫使β细胞加倍工作,4小时后当血糖开始下降,过剩的胰岛素仍在血液中‘横冲直撞’,最终引发血糖下降甚至发生反应性低血糖。”

管雅文提醒,老年糖友选择外卖时,要特别注意避免高油脂、高糖分、高钠含量的食物,优先选择提供少油少糖的“健康定制餐”。一般人如果出现口渴、多饮、多尿、体重减轻、血糖异常等情况,应及时到内分泌科就诊,完善检查。血糖异常的人群不宜照抄他人的降糖方案甚至自行注射胰岛素。

据《楚天都市报》

专家劝您身上存点肉

很多老年人以为“千金难买老来瘦”,有些人一旦查出一些指标稍高,就恨不得饮食里完全没有油水、餐餐吃素。殊不知,在医学专家们的眼里,太瘦了不是好事。

重症病人胖些能救命

“建议老年人既不要太胖,也不要太瘦,不用刻意减肥,适当地吃和运动就好。很瘦的人在重症病人中的治疗效果是比较差的,存活率明显下降。因为如果病情发展到后面,营养跟不上,胖子还能消耗自身的脂肪……”专家邓茂林表示,生病,尤其是生大病,胖一点的人比瘦人更能扛。

“比如很多重症胰腺炎患者,进医院时即使身材很胖,出院后也会瘦几十斤。”他表示,一旦生病,即使躺在床上不动,基础代谢率也会上来,身体是在一个应激的环境里,会加速所有的营养消耗,身体有点肉,有点脂肪储存,关键时刻能转化成一些能量,维持身体正常运转。

脂肪、肌肉都不能少

重庆大学附属肿瘤医院营养科主治医师黄清卿表示,“肉”(肌肉和脂肪)在抵抗疾病中起

着重要作用,比如自身的脂肪让人能经得起疾病消耗,而自身的肌肉量可以提高基础代谢率、心肺功能,改善身姿和平衡等。

黄清卿强调,这并不意味着越胖越好。建议体重指数[BMI=体重(千克)除以身高(米)的平方]控制在18.5至23.9之间,老年人可适度放宽到22至26.9。建议老年人保持营养均衡,坚持运动和活动,增强肌肉的质量。

80岁后不宜减重

“65岁后,老年人稍胖点更好,尤其是到了80岁后,体重很难继续增加,而肌肉量每年都在下降。”中国老年学和老年医学学会营养食品分会主委付萍说,老年人太瘦了不好,但盲目追求“富态”也不对,因为肥胖会增加心血管疾病、糖尿病、高血压等慢性病的风险。对于80岁以上者,不再提倡减重,但讲究通过增加营养和适度运动维持正常体重,因为体重过低的风险要远高于体重过高的风险。

每天一万步能减肥吗

37岁的李先生为减重,每天雷打不动走一万步,可两个月下

来,他的体重不仅没有下降,反而还胖了3斤。

武汉市东湖医院内分泌科副主任医师管雅文为他进行全面评估后表示,步行作为低强度的有氧运动,确实有助于消耗热量和促进新陈代谢。然而,减肥的本质是摄入的热量少于消耗的热量。如果饮食摄入的热量没有控制,仅靠每天步行一万步,很难达到减肥效果。

李先生属于腹部肥胖患者,存在胰岛素抵抗,脂肪代谢本就比一般人要慢,热量难以消耗;每天步行锻炼属于有氧运动,每次仅消耗200至300大卡(相当于一碗米饭),他还经常因运动后的饥饿感加餐,导致热量盈余;通过运动,他的肌肉量增加了2公斤,这才使得他的体重不降反升。

专家提醒

每个人的新陈代谢率及日常活动量都存在差异,每天步行一万步对每个人的减肥效果也有所不同。要实现有效的减重,除了增加运动量,还需要注意饮食控制、运动强度和时间、身体代谢率及健康状况等。

据《今晚报》

入夏重养心 食补更适宜

本报讯(记者 刘涛)夏季气温升高,不少人会心烦意乱,胸闷气短,失眠多梦。近日,山医大一院中医科主任郭洪波提醒,夏天热得烦躁,这“烦”,从中医角度看,就是“心火”。此时,首要就是养心,食补调理更适宜。

“夏属火,对应五脏为‘心’。天气一热,人体阳气往外走,阴气更虚,结果心阴不够用,就易心烦、心悸、失眠、多梦、出汗、口干,严重的还会胸闷、头晕、气短。”郭洪波介绍,心主血脉,也主神明。心气一弱,人就容易没劲儿、没精神、心慌、焦虑,气血也会亏,脸色黄白不润,甚至会引发高血压、冠心病、焦虑、失眠症等问题。

养心怎么养?中医讲“药补不如食补”,尤其像这类“虚”的症状,更适合用粥、汤、水来慢慢调理。郭洪波表示,粥最养人,一是好消化,二是通中焦,三是最养脾胃,四是调气血。脾胃是后天之本,气血生化之源,脾胃调好了,气血就能生,气血足了,心也就有“营养”了。

郭洪波推荐三种养心粥,清心安神、补气养血、帮助睡眠,特别适合入夏食用。如莲子百合粥,莲子30克(最好是去芯的)、百合20克(干百合也行)、小米50克、红枣5枚。材料提前泡一泡,放锅里一起煮粥,大火烧开后小火煮30分钟。莲子养心健脾,清心火;百合润肺安神,尤其适合心烦失眠、口干舌燥、面色发红的人群;红枣补气养血,小米健脾养胃,三者合用,最适合夏天心火旺、虚烦不安、睡不踏实的人群。如果舌苔黄厚、口苦严重,红枣可先停几天,等火下去再加回来。

桂圆糯米粥,桂圆干10克、糯米50克、枸杞10克。糯米提前泡两个小时,所有材料一起煮粥,最后5分钟再放枸杞。这粥适合体虚、气血双亏的人群,即脸色白、动不动心慌、睡觉老是惊醒、健忘、精神差。桂圆补心血、养脾气;糯米补中益气,特别适合脾虚乏力;枸杞养肝血,护眼抗老。

麦冬玉竹粥,麦冬10克、玉竹10克、粳米50克。麦冬和玉竹先煮20分钟,去渣取汁,然后和粳米一起煮粥。这粥适合“虚火上扰”人群,即一到夏天就心烦口干、咽喉不适、舌红少津、晚上翻来覆去睡不着。麦冬、玉竹都是养阴润燥的好药,能清心安神又不寒凉,粳米养胃气,三者配合,适合夏天阴虚火旺的人群调理。

此外,养心还要注意四点,午睡不能少,中午是心阳最旺的时候,适当休息,有助于养心血、养心神;晚饭要清淡,19时之前吃完最好,避免扰心神;少熬夜,23时之前必须睡,心血归肝,养肝也养心;别贪凉,空调不能直吹,寒凉伤脾阳,脾伤则心血难养。