

冰饮一口闷 引来“脑结冰”

图片来源于网络



本报讯(记者 刘涛)夏日高温,韩女士因大口吃冰淇淋,突然前额剧痛,还伴随胃部不适,赶紧就医。经检查,被诊断为“脑结冰”。7月10日,北大医院太原医院急诊医学科医生提醒,天气炎热,食用冰饮不注意,可能引发“脑结冰”,特别是喜欢“一口闷”冰激淋、冰沙的人群,夏季食用冰饮料、冰食物一定要慢、暖。

一口冰爽下肚,怎么就头痛了?据介绍,“脑结冰”是一种形象的说法,在上世纪八十年代,西方医学界将这种神经性头痛取名为“冰淇淋头痛”,讲的就是大量食用冰淇淋之后引发的头部神经疼痛的情况。人会感觉额头中部

或太阳穴附近非常疼痛,有的人甚至会恶心呕吐。疼痛会持续几十秒钟甚至更长,如果之前有偏头痛的患者,更容易出现这种情况。

这里特别提醒的是,喜欢一口气吃完冰淇淋或冰沙的、一口喝完冰水或冰饮料的、空腹喝冷饮的人群要高度重视,这种行为不可取。“脑结冰”一旦发作,要立即停止食用冰饮,这种头痛大多数持续时间比较短,一般为10秒至30秒,通常来得快去得也快。如果想缓解头痛,要立刻停止食用冰饮,用舌头顶住口腔上颚,可以加速上颚恢复常温,这是最常用最快捷的方法。或是小口喝常

温水,缓解突然的冷刺激引起的头部血管、肌肉的收缩,减轻疼痛;或是轻轻按摩疼痛的额头或太阳穴,帮助紧张的血管放松。如果这种头痛频繁出现,或者一次痛感持续超过5分钟还不见好,要立即就医。

夏日想享受冰爽又不想被“刺”头痛?秘诀就是“慢”和“暖”。喝冰饮、吃冰淇淋时,先在口腔前部含一会儿,让其融化升温,再慢慢咽下;冷饮要控制量,冰饮一次控制在150毫升左右(约一小杯),冰淇淋一次一个即可;食用两个冰淇淋间隔至少2小时;饮料温度控制在8℃至14℃即可,对口腔刺激会小很多。

盛夏时节 需防食源性疾病

本报讯(记者 魏薇)盛夏高温多雨,有利于细菌、野生植物生长繁殖,是细菌性、有毒植物性、真菌性食源性疾病易发季节。7月2日,省疾病预防控制中心特别提醒公众,近期在日常生活和外出旅游时,要小心“病从口入”,谨防食源性疾病。

夏季细菌性食源性疾病发病风险增高,这是因为高温为细菌的生长繁殖提供了理想环境,加速了食品腐败过程。特别是肉蛋及其制品、水产品、凉拌菜、未彻底加热的剩余米面制品等,储藏不当极易变质腐败。因此,疾控部门建议公众在购买食物时,一定选择信誉好、信得过的商家;外出就餐也要选择证照齐全的餐饮服务单位。同时要注意适量购买,尽量现买现吃。在家做饭也要选择新鲜食材,处理食材时注意卫生,生熟分开,肉类、禽类要彻底煮熟。适量加工,减少剩饭。剩饭菜要尽快加盖冷藏,再次食用前要充分加热。

夏季植物生长旺盛,有些野菜和有毒植物外形极为相似,不慎误食,可能引起中毒,危及健康甚至威胁生命。普通公众要加强对野菜的辨别,可以通过正规渠道购买野菜,不要采食不认识的品种,同时也要避开在污染区域采摘。

夏季也是四季豆、芸豆、刀豆、豆角等菜豆大量上市的季节,未煮熟的菜豆中含有皂素和红细胞凝集素,对胃肠道有强烈刺激性。食用未煮熟的菜豆,可引起恶心、呕吐、腹痛和腹泻等。因此,菜豆一定要彻底烧熟煮透,不要只追求“脆嫩”口感。

我省分布有肉褐鳞环柄菇等毒性较强的蘑菇,7月至9月是其生长旺盛期。因为野生菌种类繁多,是否有毒辨别不易,疾控部门建议公众不采不买不吃野生菌。

如果发生食物中毒,出现恶心、呕吐、腹泻等不适症状,一定要及时前往正规医疗机构就医,就医时保存好可疑食物,以便检验。如果多人因进食同一种食物或在同一时间、同一地点就餐后出现食源性疾病,有关部门可能会介入调查,公众需配合调查,以便尽早明确致病因素,采取针对性治疗措施。

假期护眼正当时!“视力存款”保管好

暑假来临,孩子们喜迎假期,或游览祖国河山,或参与体育锻炼。然而,补习班登场、电子屏诱惑、作息不规律……假期也可能成为视力滑坡的“危险时段”。

孩子的光明未来,离不开明亮双眸。呵护好孩子的视力是家庭、社会共同关注的大事。假期如何“护眼”?怎样保管好宝贵的“视力存款”?记者采访了医学专家。

——暑假宜更新视觉档案,查看孩子视力“存款”

国家卫生健康委公布数据显示,2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%。近年来,尽管我国儿童青少年总体近视率呈下降趋势,但近视早发、高发态势仍然存在,“小眼镜”防治面临不小挑战。

“远视储备是宝贵的‘视力存款’,一旦过度消耗或近视发生,科学干预刻不容缓。”北京大学第三医院眼科主任医师张钰建议,暑假是进行系统检查,更新儿童视力“晴雨表”的好时机。

——四招帮助孩子们“看得更清”

眼睛是心灵的窗户,眼健康涉及全生命周期。怎样才能帮助孩子们“看得清”,近视度数“长得慢”?

浙江大学医学院附属第二医院眼科中心视光部主任倪海龙建议,假期期间家长们帮助孩子预防近视,要做好四方面工作。

在学习及阅读用眼方面,要注意劳逸结合、端正阅读姿势、改善光照环境。同时,遵循“20-20-20”护眼法则,即近距离持续用眼20分钟,需抬头眺望20英尺(约6米)外远方20秒以上。

——警惕“逆转近视”类服务与产品

“才半年时间,又加深了150度!”“有没有什么办法能逆转近视度数啊?”进入7月,张钰的诊室里就诊量有所增加,家长们抛出各类咨询问题。

“有商家宣称能将近视完全恢复的产品,大家需要谨慎。”张钰表示,真性近视是不可逆转的,这是

什么是“视力存款”?

张钰解释,新生儿眼球较小、眼轴较短,双眼处于远视状态。随着生长发育,远视度数逐渐降低。此时的远视是一种“储备”,可理解为“对抗”视力发展为近视的“缓冲区”。

“比较理想的情况是儿童到12岁后才由远视眼发育成正视眼。”她说。

“两个月前,女儿自述有些看不清黑板。”前来就诊的周女士表示,当时就担心四年级的女儿视力下降。考虑到远视储备度数需散

瞳测量,选择等到时间充足的暑假前来检查。

张钰表示,无论孩子是否近视,定期进行专业检查,建立视觉健康档案是守护视力的基石。

据悉,视觉健康档案主要包含3项关键指标,包括远视储备、近视度数和眼轴长度。其中,远视储备是预测孩子近视风险的核心指标。即使视力正常,若远视储备低于同年龄水平下限,表明近视风险增加。

健康也很重要。

对于专家提到的“改善光照环境”,有无可参照的科学标准?

国家卫生健康委印发的《近视防治指南(2024年版)》明确,读写应在采光良好、照明充足的环境中进行,桌面的平均照度值不应低于300勒克斯(lux)。国家标准《读写作业台灯性能要求》对灯具色温、显色指数、视网膜蓝光危害等多项指标提出要求。家长们在选购灯具时,可优先参照国家出台的相关标准。

证的防控技术手段,如特殊光学眼镜、OK镜、滴眼液等,也需要专业医疗机构评估、严格定期复查、个性化调整,才能保障安全有效使用。家长一定要选择专业正规的医疗机构,选择适合自己孩子的视力保护方式。

新华社北京7月10日电

图片来源于网络

