



纳凉

近日,永州市道县梅花镇贵头村,游客在泅水河里戏水享清凉。近年来,道县依托优良水环境发展乡村亲水旅游,盘活了乡村文旅资源。

图通讯员蒋克青

被晒到头晕,就是中暑了吗

这种“高温病”症状跟中暑很像,但大量补水可能导致脑水肿

闷热夏天,出汗量大大增加,水分流失加快,容易出现口渴、乏力、头晕等缺水症状,不少人用大量喝水来“缓解”。其实,这样可能起反作用。

正常情况下,由汗液排出钾的比例很小,但高温天大量出汗时,钾的排出量会明显增加。此外,钠、氯等电解质也会随着汗水流失,只补充水分,会加剧电解质缺乏,容易引发低钾血症和低钠血症这两种电解质紊乱。

低钾血症和低钠血症的早期症状(如乏力、头晕)与中暑非常相似,容易混淆。两者可能同时发生,尤其是大量出汗、食欲不振、腹泻呕吐等因素的影响下。

低钾血症

吴阶平医学基金会营养学部委员刘明表示,心脏跳动、神经肌肉活动、呼吸,维持细胞渗透压、体液酸碱平衡等都需要正常浓度的钾离子来参与。

正常血清钾浓度为3.5~5.5毫摩尔/升,低于3.5毫摩尔/升即为低钾血症。

怎么判断你是否缺钾?

疲劳,最常见的症状就是乏力、虚弱,出现精力、体力下降;肌肉无力,肌肉痉挛或抽筋,其中肌肉无力是最早期的症状;心律失常,出现心悸、心跳不规律,甚至头晕眼花;胃肠道消化功能紊乱,食欲不振、恶心、厌食等。

另外,烦躁不安、思绪混乱、意识模糊等症状,也会随着缺钾而出现。

低钠血症

湖南省名中医、湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)内科主任医师毛以林表示,夏天出汗多,容易缺水,有些人口渴了就会一次性大量饮水。这样易导致稀释性低钠血症,进而增加心脏负荷。

血钠正常值在135~145毫摩尔/升之间,低于135毫摩尔/升即为低钠血症。

缺钠的典型信号是什么?据介绍,缺钠初期症状为头晕、头痛、恶心、乏力、嗜睡。当血钠过低时,水分会进入脑细胞导致脑水肿,引发意识模糊、烦躁、抽搐、昏迷等严重后果。

高温天如何正确补水

渴了、出大汗后再喝水,可能并不健康。重庆大学附属肿瘤医院营养科营养

师陈梦婷表示,日常补水需避免猛灌冰水,建议喝18℃~45℃的白开水,有助于身体吸收利用,解渴效果好。

日常可少量、多次饮水,每次喝150~200毫升,如果觉得不够解渴,3~5分钟后可以再喝一点。

不要猛灌水,水分快速进入人体,被胃肠道大量吸收,会使血液变稀,血容量增加,加重心脏、肾脏等器官负担,心肌耗氧也相应增加。

中国注册营养师张晓艳总结以下几种饮品,它们不仅能补充身体所需水分,还有多种健康益处。

淡茶类。淡茶解渴效果很好,还富含茶多酚、儿茶素、咖啡因、矿物质等成分。不要泡得过浓,也不要睡前喝,否则可能影响睡眠,建议每次用3~5克干茶冲泡2~4杯。此外,大麦茶、玫瑰花茶等香味更浓,能促使人们多喝一些,从而摄入更多水分。

天然果味水。柠檬水含有一定量的柠檬酸、苹果酸、柠檬精油、橙皮甙等保健成分,可以刺激胃酸分泌,促进消化。百香果含水量达73%、维生素C含量约为30毫克/100克,膳食纤维含量也很丰富,为10克/100克,有助预防和改善便秘,促进肠道健康。建议每次饮用1~2杯,大概200~500毫升,尽量不加或少加糖。

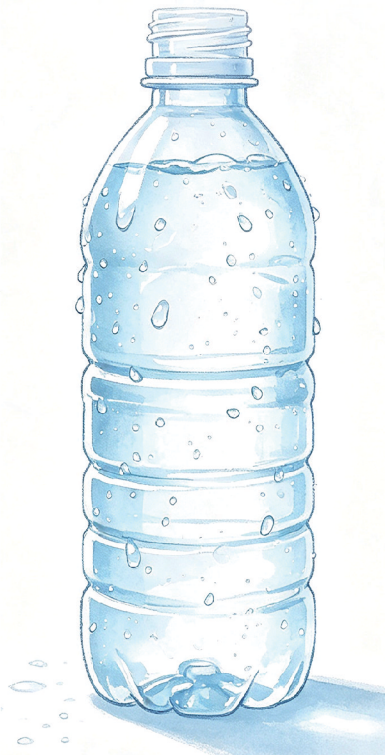
低糖羹汤类。以绿豆汤为例,绿豆含丰富的膳食纤维、维生素、矿物质以及多酚类物质,钾含量达787毫克/100克,有助补充电解质,维持体液平衡,还有利水消肿、缓解疲劳、清热祛暑等作用。低糖羹汤类饮品饱腹感较强,尤其适合减重人群,建议每次喝1~2碗。

此外,也可以适当喝电解质饮品、淡蜂蜜水等。电解质饮品能快速补充身体因出汗而丢失的矿物质。

椰子水钾含量达到250毫克/100克,淡盐水能补充钠。尤其适合大量运动、高温作业等出汗多的人群,有助缓解疲劳、维持体内电解质平衡。但需要注意,过量饮用电解质水可能增加肾脏负担,导致电解质紊乱。建议有需要的时候再喝,每次200~300毫升,不可作为日常补水饮品。

蜂蜜富含吸水能力很强的果糖,可以将水分子带入小肠、大肠,延长水在体内的停留时间,很适合用来补水,能快速补充能量、缓解疲劳。(新华社)

出汗多,还要注意补这些营养素 提醒



维生素B₁ 缺乏维生素B₁易有疲乏、食欲差、恶心、忧郁、急躁、沮丧等表现。

其主要食物来源为粮食、豆类、薯类,特别是没有经过精制的全谷食品。此外,瘦猪肉和动物内脏中也富含维生素B₁。

维生素B₂ 缺乏维生素B₂可出现疲倦、乏力、口腔疼痛,眼睛出现灼热感等问题。

其主要食物来源为奶类食品、蛋黄、深绿色叶菜、谷物、豆类、鱼肉及动物内脏。

维生素C 缺乏维生素C可能表现为四肢无力、肌肉关节疼痛、牙龈出血等。

其主要食物来源为蔬菜,如辣椒、西红柿、油菜、卷心菜、菜花和芥菜等;水果,如樱桃、石榴、柑橘、柚子和草莓等。

高温夜跑后,男子被冷饮送进医院

医生:考虑是夜跑后喝冰镇饮料诱发的急性冠状动脉综合征

中伏已至,酷暑难耐,大汗淋漓时来上一瓶冰饮,看似是酣畅的“透心凉”,实则可能给心血管带来危机。

29岁,无基础病,喝完冷饮被紧急送医

前段时间,福建福州一名29岁男子在高温天夜跑后,一口气喝下大半瓶冰镇饮料,几分钟后,便出现了剧烈胸痛、胸闷、头晕等症状,被紧急送医救治。

医生介绍,该男子既往没有基础疾病,在排除了气胸、夹层和肺栓塞之后,考虑可能是急性冠状动脉综合征,而诱因正是高温夜跑后,短时间内喝了大量冰镇饮料。一般来说,日最高气温达到或超过35℃,即可称为高温天气,在这种环境下进行长时间户外活动或打球、跑步等剧烈运动,人体会大量出汗,心率也会持续升高,心脏处于高负荷工作状态,而负责为心脏输送血液的冠状动脉,就像一条“供水管道”。

剧烈运动后立即饮用冰镇饮料,可能刺激并诱发冠状动脉剧烈痉挛收缩,就像

供水管道突然被人用力捏住一样,血流会明显减少,心肌很快出现缺血、缺氧。一旦痉挛长时间持续,还可能诱发恶性心律失常,甚至导致心脏骤停,危及生命。

高温天暴汗后熬夜,更易诱发心血管疾病

除了不要大口喝冰饮外,高温天气运动或劳作后还要注意,不做以下这三件事。不要对着空调直吹。从热浪滚滚的室外进入室内,对着空调吹一吹,虽然身体会感觉舒爽,但血管和心脏很难适应过大温差,容易突发疾病。不要出汗后立即洗冷水澡。气温高时,体温也会升高,洗冷水澡时突然的冷刺激,不仅会使外周血管收缩、血压升高,有时甚至会引发冠状动脉严重痉挛、斑块破裂形成血栓,从而造成急性心梗,危及生命。建议先擦干身上的汗,休息10~15分钟再用温水洗澡。避免熬夜。天气炎热时心跳容易加快,熬夜会增加心血管的压力,易造成血压升高,心率加快,长此以往易诱发心血管疾病。(央视)