

# 为你定制夏季护心法则

杨西维

夏季让人慵懒,活动量虽然减少了许多,但仍免不了动不动就一身汗,脱水的风险相应升高,这时更需要注意保护心脏。

留心体重。夏季易发充血性心力衰竭。心力不足,心脏维持体内水分平衡的难度会增大。心脏病患者留意体重变化,如果出现体重持续增长、呼吸短促、肢体肿胀等症状,一定要及时就医。还应注意血压变化,避免摄入过多的盐。此外,降压药等心血管常用药可能增加热敏感性,容易中暑,应注意预防。

少喝冰水。脱水会让心脏工作起来更费力,因此夏季应持续补水,而不是只在运动前喝水。最好喝常温的白开水,避免喝甜饮料和酒精饮料。外出时可随身带个水杯,方便喝水。此外,还要注意观察尿液颜色,它可实时反映机体的水分状态,如果饮水充足,尿液应为澄清或淡黄色;若出现浑浊或颜色加深,应警惕脱水。尤其是在锻炼后,体重每减轻1公斤应补水990~1250毫升。但不要短时间内大量喝水,尤其是喝冰水,否则可能加重心脏负担,甚至诱发心梗。

饮食清淡。冠心病患者饮食应该以清淡为主,但并不是说戒肉类,可适当吃一些瘦肉、鱼类,尽量少吃过于油腻或高脂肪食物。有冠心病的人还可以多吃新鲜蔬菜、水果、黑木耳、豆制品,保证纤维素的摄入,以及营养均衡。



选对衣物。天气炎热时,如果衣着不合适会影响皮肤透气,还可能感觉更热,加大心脏负担。建议穿衣时注意浅色、单层、吸水和宽松原则,优先选择吸汗效果好的棉质衣服,腰带不应过紧。在室外活动时,冠心病患者应该做好防暑降温的工作,戴遮阳帽并备足水。在室内时可以打开空调,但温度不能太低,保持在25摄氏度左右比较合适。

运动适量。首先要明确的是,心脏病患者夏季也不能放弃锻炼,不运动会导致心血管功能失调,引起肌无力,进而造成心脏功能减退。但要注意监测血压和心率。其次,可选择在早上凉爽的时段和地方锻炼,切忌在烈日当空时运动,中间可多休息几次,注意量力而行。最后,运动

要循序渐进,强度较大时,可喝运动饮料补充电解质。如果天气闷热、湿度大,应该减少甚至停止户外锻炼。

水别太凉。夏季洗澡次数较多,许多人喜欢冲冷水澡,尤其南方人和一些刚做完运动的人,这很可能诱发心脑血管疾病。因为身体大量出汗时,毛细血管处于扩张状态,如果冲冷水澡,头部血管急剧收缩,可能造成头晕、头痛、眼前发黑,甚至引起颅内出血。冷水

还会使心脑血管骤然收缩,血流急剧减少,同时伴随血压波动,诱发心梗。

坚持用药。对于冠心病患者来说,安全过夏最重要的就是坚持服药。需调整药物时,如改变用药剂量,或增减某种药物,一定要在医生指导下进行;有心绞痛发作史的患者可预防性用药;长期使用药物的人,若没有禁忌坚决不能停。中医认为,丹参能活血化瘀、清心安神;广枣则可行气活血;冰片可芳香开窍、通脉止痛,并能促进与之配伍的药物吸收;天竺黄则具有清热化痰、清热止痛之功效。冠心舒通胶囊含有上述成分,在医生指导下使用,能对降低心绞痛发生风险有一定的帮助。

## 健康话题

## 选择最适合的放射检查

王琨华

放射影像检查在临床诊疗工作中发挥着越来越重要的作用,普通的如数字化X射线(俗称X光片)、数字胃肠机、数字乳腺钼靶,高端的如CT、核磁共振等。但老百姓对它们的认识却不够,有种错误观点是认为设备越高级,检查费越贵效果越好。其实放射检查不是越贵越好,医生根据诊疗目的为患者选择合适的检查项目。

从需要检查的器官来选择。不同的组织器官,都有首选的设备检查。比如骨骼系统疾病,首选X光片,价格便宜,辐射剂量也低于CT检查,但有的轻微骨折,若要确诊就必须做CT三维重建检查。对于颅骨检查,应直接做CT三维重建检查。若X光片、CT检查均为阴性,再做核磁共振,能够发现很多早期病变(如股骨头坏死早期病变、骨挫伤等)。

从检查的最优化来选择。虽然不同的组织器官有最佳的检查设备类型,但有时却不是最优方案。比如肺部疾病检查,CT是最好的检查手段,但相对于儿童、青少年、年轻女性,不建议首选CT,原因是要尽可能降低患者的辐射受照剂量,所以应选X光片。对于CT平扫发现结节性病变的患者,建议做局部薄层重建扫描。

从患者安全方面选择。对于年老体弱的患者,建议选择检查速度快,患者易于配合的,比如CT。而对于躁动的患者,需对患者镇静后,再做检查。因为无法监控,躁动患者不宜做核磁共振检查。此外,还要注意检查的禁忌症,比如甲亢的急性期患者不能做CT增强检查,体内有金属植入患者在做核磁共振时一定要做好风险评估,戴心脏起搏器的患者,除非其所佩戴的起搏器有厂商产品说明书明确可以做,否则一律视为禁忌。



## 医生的话

## 小儿遗尿,自制蜜膏

胡献国

小儿遗尿,又称尿床,是指3岁以上的小儿,睡眠中小便自遗。3岁以下的婴幼儿,由于智力发育不完善,排尿的正常习惯尚未形成,或者贪玩少睡,精神过度疲劳等,可引起暂时性遗尿,这些都不属于病态;若3岁以上的幼儿,尚不能自控排尿,每晚必遗,形成惯例,则应视为病态。

中医认为,本病多为肾气不足、下元虚寒,或病后体虚、肺脾不足所致,当以培元补肾、健脾益肺为治,推荐选用下列蜜膏方。

1.三子补肾膏。党参、炙黄芪、桑螵蛸、覆盆子、金樱子、熟地黄、蚕茧、胡桃肉各150克,补骨脂、益智仁、炒白术、山萸肉各100克,淮山药、煅牡蛎各300克,陈皮60克,菟丝子200克,乌药90克,制附子、桂枝各30克,炙甘草20克,阿胶200克,蜂蜜300克。将诸药择净,研细,水

## 专家建议

煎3次,文火浓缩,加入胡桃肉、阿胶、蜂蜜煮沸收膏即成。每次10毫升,每日3次,温开水适量送服。此方可补益脾肾、固涩小便,适用于小儿遗尿、畏寒肢冷、面色苍白、小便清长、舌质较淡等。

2.二参止遗膏。党参、太子参、白术、五味子、益智仁、防风各100克,白芍、浮小麦、煅牡蛎、桑螵蛸各300克,炙黄芪、茯苓、黄精、山药各150克,桂枝、升麻、陈皮各60克,鸡内金90克,阿胶200克,蜂蜜200克。将诸药择净,研细,水煎3次,文火浓缩,加入阿胶、蜂蜜煮沸收膏即成。每次10毫升,每日3次,温开水适量送服。此方可补益脾肺、固涩止遗,适用于小儿遗尿、少气懒言、神软乏力、自汗畏风、舌淡苔白、脉细缓等。

3.巴戟大枣膏。巴戟肉300克,路党参、淫羊藿各150克,桑螵蛸、黄芪、韭菜子、蛇床子、山萸肉、大枣各90克,菟丝子、覆盆子各120克,白果60克,补骨脂、五味子各100克,太子参、怀山药各250克,白芷壳60克,附子45克,鹿角胶90克,龟板胶90克,蜂蜜250克。将诸药择净,研细,水煎3次,文火浓缩,加入鹿角胶、龟板胶、蜂蜜煮沸收膏即成。每次10毫升,每日3次,温开水适量送服。此方可温阳益肾、固涩止遗,适用于小儿遗尿、面色苍白、畏寒肢冷等。



## 解暑汤也要悠着喝

王泽忠

炎炎夏日,酷热难耐,解暑汤成为人们补充水分和追逐凉意的宠儿,其中西瓜汁、凉茶、苦瓜汤、菊花茶、绿豆汤等最为常见。虽然解暑汤能为大家解暑纳凉,但也要悠着喝。

西瓜汁。西瓜汁含糖量较高,有利尿作用。不少人认为晚上喝西瓜汁会增加排尿频率,不利睡眠。如果晚上比较炎热,食用少量的西瓜汁反而有助睡眠。西瓜汁一天的饮用量宜在200克左右,但因其饱腹感差,很多人经常过量食用,所以最好食用整块的西瓜。糖尿病患者血糖控制良好的前提下,两餐中间可食用少量西瓜,建议不要超过100克。需要提醒的是,不要贪凉过量饮用冰镇西瓜汁,容易刺激肠胃引发腹痛、腹泻。

凉茶。市面上销售的凉茶往往含有大量糖分,不妨在家中自制好喝又健康的凉茶。凉茶的主要成分有金银花、菊花、荷叶、淡竹叶、甘草等,建议不添加白糖。在湿热的南方,喝凉茶有清热解毒、祛湿补水的作用。不要拿凉茶当白开水喝,也不要将一些中药材加入熬制凉茶的原料中。儿童、老年人、体质虚寒人群,过量饮用凉茶会导致胃疼、腹痛等不适症状。

苦瓜汤。中餐和晚餐期间,不妨进食一点酸辣苦瓜汤消暑散热,而且还有开胃消食的作用,缓解因炎热导致的食欲不振。不少人认为上火时喝些苦瓜汤有立竿见影的作用,其实是误区。上火一般是由身体抵抗力下降、身体发生炎症、饮食结构不合理等原因导致的,喝苦瓜汤并不能解决根本问题,而且强迫不爱食苦味的人饮用可能会引发恶心、呕吐等副作用。

菊花茶。菊花茶是一种很受欢迎的消暑饮品。泡菊花茶时,不少人会加入枸杞、莲心、冰糖等改善口味。建议不要泡得过甜,一则会使其消暑效果大打折扣,二则还有升高血糖的作用。

绿豆汤。绿豆汤可消暑止渴,为图方便,很多人经常一熬就是一大锅。殊不知绿豆汤极易变质,煮好、放至常温后应尽快饮用,实在喝不完的情况下可放入冰箱短暂冷藏保存,也可以冷冻做成绿豆冰棍。不宜过量饮用冰镇绿豆汤,以免刺激肠胃。

解暑汤的最佳饮用时间为饭后,推荐在两餐之间饮用。饭前饮用解暑汤容易影响食欲。糖尿病患者若想饮用甜味的解暑汤,可用木糖醇代替白糖和蜂蜜。除了解暑汤,夏秋季多食用丝瓜、冬瓜、绿叶蔬菜、香瓜、樱桃、草莓等蔬果也是祛暑好方法。炎热的夏季适量饮用解暑汤确实为一种较好的消暑方式,但合理作息、均衡营养、足量饮水、适当出汗才是消暑的最佳途径。

## 健康饮食

## 爸爸年龄大,孩子数学好

王小宜

最近几十年,晚婚晚育的趋势越来越明显。在英国,男性首次当父亲的平均年龄是33岁,女性首次当母亲的平均年龄是30岁,比40年前的平均水平晚4年。英国伦敦大学国王学院和美国西奈山医学院西维尔自闭症中心的研究人员收集了1.5万对双胞胎的数据后发现,爸爸的年龄与孩子智商高、自闭症等都存在联系。

在排除了父母陪伴孩子的时间、孩子智商、身体状况等条件后,研究人员发现,男性38岁以后生下的孩子,长到12岁左右时,他们的科学、技术、工程和数学成绩,平均比同龄人高32%。

研究人员马达琳娜·贾娜卡表示,该研究成果证明,父亲年龄大也可以带来一些好处,他们的孩子教育和职业前景更好。

该研究认为,大龄父亲造成的基因差异,是导致孩子智商高的原因之一。但父亲年龄过大也存在消极后果,比如自闭症。研究人员称,父亲年龄大所生的孩子拥有高智商基因的可能性较高,成绩更好。但如果这些基因的“强度”过高,可能会导致自闭症。

此外,从该项研究来看,母亲的年龄与孩子的智商没有直接关系。

## 医学发现