



今年的三伏天共40天,到8月25日结束。从7月上旬开始,大范围、长时间的高温天气就在全中国蔓延。高温对人类健康的影响除了广为人知的中暑外,其实还涉及大脑认知能力下降、情感障碍等“亚健康”问题。

日高温超过32℃就需防不适

警惕

高温带来的「亚健康」

高温影响健康人的大脑认知

近几年的科学研究对高温影响人类健康产生了一些新的认知。

近期发表于《科学公共图书馆·医学》杂志上的一项研究表明,酷暑时节室内高温会影响人的认知能力。哈佛大学公共卫生学院的研究人员在波士顿连续12天对44名20岁左右的健康大学生进行实地追踪调查,在学生宿舍里配置仪器,测量室内温度、湿度等参数,并利用可穿戴设备监测他们的身体活动和睡眠模式。

调查期间的前5天气温是夏季正常气温,然后是5天高温(气温高于32℃),最后两天则较为凉爽。每天早晨大学生们睡醒后会在智能手机上进行两项认知能力测试。另外,在5天高温期间,有24名大学生住在装有空调的宿舍中,20名大学生住在未装空调的宿舍中。结果显示,未装空调宿舍里的20名大学生在一系列认知测试中的成绩普遍低于有空调设备的24名大学生。

这项研究的结果与之前其他一些研究结果相吻合。过去有研究表明,当人体处于高温高湿环境时,认知能力会受到明显的干扰和损害,出现短时记忆容量变小、注意力分散且稳定性差、思维想象困难、警觉水平降低等。在环境温度超过32℃时,平均绩效和考试成绩会出现15%的降低或衰减,尤其是复杂的认知能力,如工作记忆(空间跨度测试、模式识别)等,在高温环境下受损显著。

中国对高温天气的标准在《防暑降温措施管理办法》中有明确规定,即日最高气温达到或超过35℃并持续3天及以上。同时,高温预警信号分别以黄色、橙色、红色表示。高温黄色预警表示连续3天日最高气温在35℃以上;高温橙色预警表示24小时内最高气温升至37℃以上;高温红色预警表示24小时内最高气温升至40℃以上。

相较世界气象组织的高温天气标准而言,中国的高温天气标准可能会忽略另一种隐性的高温天气,即桑拿天。因为即便日最高气温达不到35℃,由于桑拿天湿度大,不利于散热,人们也会感觉温度高于35℃,难以忍受。

因此,对于高温的健康防护并不能只看日最高气温是否在35℃及以上,也不能只看高温预警,要综合考虑温度和湿度的因素。

高温天气对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响非常明显,再加上出汗多,人体内电解质代谢障碍,严重影响大脑神经活动,除了使人感到不适,工作效率降低外,还会引发多种与高温相关的疾病,如中暑、热射病、热痉挛、热衰竭、心脑血管病、抑郁症、焦虑症、烦躁症和精神分裂症等严重精神疾病。同时,它还可能造成失眠、暴躁、易怒、心神不宁等高温情感障碍。

高温天气对精神疾病患者的影响更致命。澳大利亚的一项跨时13年的研究表明,精神分裂症、分裂型障碍及妄想性障碍患者在高温环境下的死亡率是其他人的两倍以上。其原因除疾病本身外,还有可能是服用抗精神疾病药物带来的影响。

药物副作用可影响机体对高温的适应能力,尤其是抗精神病药物。精神分裂症、分裂型障碍等疾病通常需要服用抗胆碱药物,如氯丙嗪、硫利达嗪、氟奋乃静和奋乃静等,但它们同时还有调节中枢体温的作用。如奋乃静可抑制下丘脑神经冲动的传入,这会减弱皮肤血流量,不利于散热。

此外,精神疾病患者本身的体温调节功能异常也是其不能耐高温的重要原因。

抗精神疾病药物可阻碍人体散热

多联系家中老人观察中暑迹象

对于高温天气下还得工作的人来说,要做好与之相适应的劳动保护,比如在工作场所配备空调或提供其它防暑降温服务。户外工作者应配备防晒衣帽、浅色隔热工作服;摄入充足的水分,尤其是含盐的饮品;配备十滴水、清凉油或藿香正气水等防暑药品。在高温环境中发现身体不适时,需及时撤离工作环境,必要时就医。

高温天气里,要对家中老年人多多留意,不在一起时应常联系以确认他们的安全,关注他们是否有中暑迹象。即便老人体弱怕冷,也要适当打开家里空调或电扇,降低室温。对于患者尤其是服用抗精神病药和抗胆碱药的患者也要多加关注,及时监测体温、增加液体摄入等。一旦出现中暑症状,如呕吐、意识混乱、体温升高等,应立即送医急救。(张田勤)

“贴秋膘”不等于吃肉 建议防“上火”莫贪凉

立秋以后,是否一定要多吃肉,“以肉贴膘”?专家建议,入秋后要防“上火”,莫贪凉,“贴秋膘”不等于“吃肉”,应根据自身身体状况,平衡营养饮食。

首都医科大学附属北京康复医院中医诊疗康复中心主治医师王亚南认为,无论“三伏贴”还是“贴秋膘”,根本上是中医“天人相应”及“未病先防”思想的体现。秋冬季节阴寒亢盛,易致阴阳失衡,患上寒性病,因此应尽量让身体的阳气在秋冬季节仍保持在一个相对较高的水平。

那么“贴秋膘”是否等于多吃肉?中国中医科学院西苑医院营养师张凡认为,“贴秋膘”进补不等于只增加肉类、脂肪等的摄入“以肉贴膘”,而要结合自身营养状况,吃得健康。中医认为秋天比较燥,肥腻的肉类、油炸食品不宜多吃,防止“上火”和消化不良。

张凡说,秋天更建议平补,可选择百合、山药、红枣、莲子等具有健脾、养胃、润燥等特点的食物。此外一些地方有“啃秋”的习俗,如在立秋当日吃西瓜等。立秋后天气转凉,不再适合吃太多西瓜这类

寒凉的水果,以免对胃肠产生刺激。

王亚南提示,虽说立秋节气已过,可仍处于“三伏天”中,天气仍较为炎热,人们“贪凉”的行为随处可见,例如对空调的过度使用、饮食上“食寒饮冷”等,建议不要贪凉,避免影响脏腑自身的调节能力。

此外专家认为,“贴秋膘”并非对每个人都必要和适用。如果目前体重处于正常范围内、营养状况也不存在不足,并不一定要额外“贴秋膘”,根据身体状况注重日常健康饮食即可。

天气炎热 谨防中暑

120尖锐的声音,由远及近,在这个炎热而又沉闷的午后显得格外刺耳。担架车快速拉进抢救室,“患者中年男性,室外作业,半小时前突然抽搐,伴意识丧失,体温41℃,血压90/60mmHg”,院前医生快速交代患者病情。“热射病,这才刚刚进入夏天啊!”“立即给予患者吸氧、心电监护、测血压、建立静脉通道、快速补液、把抢救室空调调至最低、冰袋置于患者的头部、腋下、腹股沟处……”护士有条不紊地执行医嘱,半小时过去了,患者体温仍然较高。“用冷水全身擦浴,快速降温!”患者逐渐意识恢复,体温下降,生命体征逐步稳定、正常,参加抢救的医护人员及患者家属都露出欣喜的笑容。

这是发生在青岛市胶州中心医院急诊内科一例普通的中暑病例。进入7月以来医院接连收治多位中暑病人,经过及时抢救均转危为安。在此,急诊内科主任林松梅提醒您:天气炎热,要注意防暑降温,特别是室外作业的人们,尽量减少在烈日下暴晒时间,多喝水,防止中暑,一旦出现中暑症状,尽快到阴凉通风处,症状重者尽快去医院就医。

(林松梅 韩冰)

中暑的症状

先兆中暑、轻症中暑者口渴、食欲不振、头痛、头昏、多汗、疲乏、虚弱,恶心及呕吐,心悸、脸色干红或苍白,注意力涣散、动作不协调,体温正常或升高,一般不超过38℃等。

重症中暑患者会出现高热、痉挛、惊厥、休克、昏迷等症状。其中我们平时听说的热射病就是重症中暑中最严重的类型。患者会在全身乏力、出汗、头晕、头痛、恶心等早期症状的基础上,出现高热、无汗、意识障碍、体温高达40-42℃甚至更高。可有皮肤干燥、灼热、谵妄、昏迷、抽搐、呼吸急促,严重者会出现休克、脑水肿及多器官功能衰竭等。

中暑后怎么处理

- 1、停止户外活动并立即转移到凉爽、通风的环境中休息,可以使用风扇、空调。脱去多余的或者紧身的衣服。
- 2、如果患者清醒并且没有恶心呕吐,可以给患者喝含盐饮料、绿豆水等。也可服用人丹、十滴水等中药。
- 3、用湿的凉毛巾放置于患者的头部和躯干部以降温,或将冰袋放置于患者的腋下、颈侧和腹股沟处。
- 4、患者病情严重应该立刻拨打120,寻求救助。

防范于未然

- 1、避免长时间高温作业。
- 2、防止热源直接照射。
- 3、注意耐热锻炼。
- 4、合理调节生活、保证充足的睡眠与休息。
- 5、饮食富含维生素、易消化。
- 6、注意对容易中暑的婴幼儿、老年人、孕产妇、心脑血管及糖尿病病人的生活保健。