

“赤日炎炎似火烧”，在大热天中，要做到身心健康，精力充沛，除了防暑降温外，还要充分注意“三防”——

赤日炎炎话“三防”

■ 防“中风”

如今，中暑病例数相对下降，而夏天“中风”的发病率却升高，甚至高于冬天。究其原因，大致有以下几点：

有研究资料指出，高温天人体的血流量比正常时高出3-4倍。如果老年人本来就动脉硬化，血管韧度减低，脆弱的血管经不起快速血流的冲击，一旦血管破裂，就会发生中风。既可以表现为“脑中风”，也可以表现为眼底动脉破裂的“眼中风”或耳部毛细血管破裂突发性耳聋的“耳中风”。

有些人大汗后不注意及时补充水分，老年人由于味觉减退，已有脱水状况，却不觉得口渴。由于水分补充不足，血容量不足和血粘度增高，从而产生脑梗塞。

■ 防“阴暑”

暑热致病固然常见，而盛夏里因贪凉致病的也不在少数。以中暑为例，大多因环境气温过高致人体不能适应，这仅仅是中暑的一种，中医学称之为阴暑，其发病率逐年减少。而另一种称之为“阴暑”的发病率正日益增多。

明代大医学家张景岳在《景岳全书》中这样描述：“阴暑者，因暑热而受寒也，凡人之畏暑贪凉，不避寒气，则或于深堂大厦，或于风地树荫，或以乍热乍寒之时，不谨衣被，以致寒邪袭于肌表，而病为发热头痛，无汗恶寒，身形拘



本版图片 ©

急，肢体酸疼等。此以暑月受寒，故名阴暑，即伤寒也。”这里讲的伤寒，是指被寒邪所伤害之意。

在夏季的门诊里经常有身热头痛、无汗怕冷、关节酸痛、大便稀薄的“冻伤”患者前来就诊。阴暑患者有时也会发生高热，来势凶猛，源于人体的体温调节功能发生障碍。此时清热解暑药或抗生素毫无用处，必须采用散寒化湿解表的方法，轻者可选用午时茶冲剂或正柴胡冲剂，重者应及时到医院请有经验的中医师施治。

■ 防“寒湿”

中医把关节疼痛与麻木称为“痹”，有“风寒湿三气杂至，合而为痹”的说法。夏天，人们在室温过低的场所对着电脑工作，颈部无保暖，或者午休时被电扇猛吹颈部，以致颈椎部位的血管收缩，颈部肌肉僵直，风寒湿邪侵袭肌体，直至“冻”出了颈椎病等颈肩疾病。在阴寒的环境下逗留的时间过

长，寒湿之邪侵犯肩、肘、膝关节，以致体内乳酸等废物无法排出，引起肩、肘、膝关节病变。

有些年轻女性夏天喜穿“露脐衫”，又嗜食冷饮，就易出现大便溏薄、口臭、食欲减退等症状，中医称之为“寒湿困脾胃”。

张守杰(上海交通大学医学院附属瑞金医院中医科副主任医师)

盛夏“三防”要领

◆ 白天室温控制在26℃上下，晚上睡眠时室温还可调高一点。每天开窗通风。

◆ 睡前洗个热水澡，使身体出汗，把积聚体内的废物排出体外。

◆ 老年人在大热天必须适量饮水，预防脱水。

◆ 青年人吃冷饮必须有度，体质弱、肠胃不好者，应少吃或不吃。

◆ 夏季人体毛孔大开，腠理疏松，中老年或体弱者尽量避免久处阴湿之地或在露天阳台睡过夜。

自发性气胸好发于青少年，剧烈或不当运动是自发性气胸最常见的诱因。正值暑假，特此提醒——

自发性气胸是较为常见的胸腔疾病，也是胸科最常见的急诊之一，青少年是好发人群，特别是瘦长身材、胸部扁平的男性更易得此病。

每个正常人的胸腔内都有2个肺，分别称为左、右肺。肺随着呼吸膨胀、萎陷，周而复始。在肺和胸壁之间有一个小的空隙，医学上称为胸膜腔。正常情况下，胸膜腔是密封的，里面没有气体，处于负压状态，只含有少量具有润滑作用的液体。如果有空气跑进胸膜腔里，就称为气胸。自发性气胸是气胸中的一类，它是在没有外伤或人为因素的情况下，肺内压力增高时，使有病变的肺组织发生破裂，肺内气体进入胸膜腔，肺组织受压萎陷，造成呼吸困难等一系列症状。

诱发气胸的因素很多，如剧烈活动、咳嗽、提举重物或上臂用力高举、屏气甚至大笑等增加肺内压力的行为。自发性气胸症状的轻重取决于病快慢、非压缩程度和肺部原发疾病的情况。典型症状为突发性胸痛，继之有胸闷和呼吸困难，并可有刺激性咳嗽。少数患者可同时发生双侧性气胸。气胸发生时胸膜粘连带撕裂，致血管破裂出血而产生的胸腔内出血，称之为自发性血气胸，这种情况较少见，但如果发生此种情况未能及时诊断和治疗，可危及患者生命。对于怀疑有气胸的患者，胸部X光片检查是最常用和可靠的检查方法。

自发性气胸发病原因与患者

避免爆发性运动及提拎重物



自身体质有直接关系，易发者在一定时期可能反复出现气胸，部分病例可在首次发病后第1个月内复发，若无有效预防措施，5年内自发性气胸的复发率为28%~35%。

自发性气胸患者在日常生活中要特别注意预防，避免爆发性的运动及提拎重物。气胸出院后3到6个月不要做牵拉动作、扩胸运动，以防诱发气胸；避免大笑、屏气动作，保持大便通畅，2天以上未解大便应采取有效措施；注意补充营养，摄入充足的蛋白质、维生素，不挑食，不偏食，适当进食粗纤维食物，以增强机体抵抗力；预防上呼吸道感染，避免剧烈咳嗽。

需要提醒的是，国外有报道指出，听音乐时音量过大不仅伤害自己的耳朵，影响周围的人，还有更可怕的后果——患上气胸。据此，有气胸病史的人避免在剧院、电影院等有可能出现高分贝音量的公共场所逗留。殷绮 苏爱萍(上海市胸科医院急诊科)

警惕！大便出血问题多

文/保祥

便血，是肛肠病的常见症状，然而很多人都简单的认为是痔疮引起，没必要去医院，忍忍就过去了。其实，很多肛肠疾病，如肛裂、肛瘘、直肠息肉甚至是肛肠肿瘤都可能引起便血症状！很多严重的肛肠病患者，在发病初期，就有了便血症状，仅仅是因为没有重视，没有到正规医院进行科学的检查，才导致了疾病的恶化。甚至一些全身性疾病如白血病、肾衰竭等都可能引起便血。忽视便血的直接后果是使很多疾病失去了最佳治疗时机。

相关链接

80%的人便血不检查！

经医学临床调查统计，痔疮患者在发病前基本都有便血的症状，甚至有不间断持续几

个月的，但80%以上患者因久病成医而常常自我诊治，从未到医院检查过。往往等到痔疮急性发作，出血量增多，疼痛难忍之时，最终到医院诊断才确诊病情。

便血可能意味着什么？

消化道：如便血呈黑红色，多是上消化道出血；如血色红，则是下消化道出血。

痔疮：便血发生在排便过程中或便后，呈滴血或喷射状，血色鲜红，血与粪便不混合。

肛裂：血色鲜红，滴出或手纸擦后有血迹，且便后有肛门剧烈疼痛。

直肠癌：血色鲜红或暗红，呈滴状附于大便表面；晚期伴有肛门直肠下坠和消瘦。

直肠、结肠息肉：血色鲜红、无痛、血与大便不混合。

溃疡性结肠炎、痢疾：出血混有黏液或呈脓血便，伴有腹

痛、发热、便秘等。

发现便血如何检查？

提到肛肠疾病的检查治疗，人们就会想到肠镜，很多患者忍不住皱眉头，那是因为人们对肠镜的认识还停留在传统观念上，痛苦是最深的印象，甚至有人因此讳疾忌医，其实现在肛肠疾病检查很简单。

无痛肠镜已经得到了患者的一致认可。利用医用视频及数字摄像技术，医患双方在检查过程中可同时清晰的观察到放大数十倍的患处部位。根据病情选择治疗方案。同时可将病灶锁定后打印成像，为治疗前后进行比较提供依据。

此外，无痛肠镜集检查、诊断及治疗功能于一身，图像清晰，镜头广角景深大，能直接观察人的升结肠、横结肠、降结肠、直肠的肠道黏膜病



变，对细小病变、癌前病变和早期肠癌的检查更精确，尤其可对结肠息肉进行镜下治疗。

痔疮新疗法

微创技术一：HCPT短时间内达到治疗部位组织坏死、干结。

然而脱落，该技术具有定向性好、治疗时间短、不出血、安全可靠、无需住院等优点。微创技术二：PPH是建立在肛肠学理论基础，运用吻合器治疗环状脱垂痔的高新技术，专门用于治疗II-IV度重痔、不破坏肛垫正常生理功能手术时可极其迅速并极大减轻患者疼痛的痔吻合术。PPH术的独特治疗优势：微创、痛苦小、出血少、恢复快、无需住院、不影响工作和学习，是目前中重度疑难痔疮患者治疗的上佳选择之一！

温馨提示：哪些症状需做肛肠检查？

便血、肛门疼痛、肛周脓肿、肛周脓肿、肛门瘙痒、肛门流脓、肛门出血、黑便、肛门潮湿、慢性腹痛、腹泻、腹痛、便秘等病症。

上海中佑肛肠医院

诊疗科目：消化内科 普通外科 肛肠科

接诊时间：08:00—21:00

地址：上海市康定路359号



65863999 52132977

联系电话