

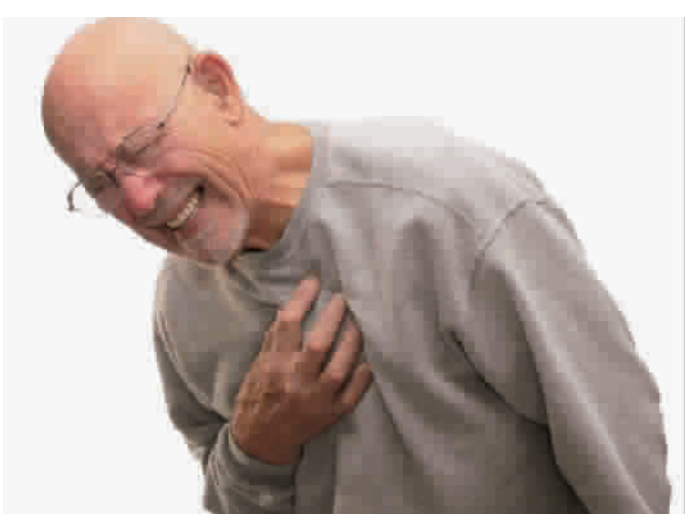
健康+

会员福利大放送

夏季入伏后暑热加剧 小心热毒诱发急性心梗

“家门口” 享受院士看诊

上周日申城正式“入伏”，人们将迎来为期40天的“加长版”三伏天。日前，在奉贤区青村镇举办的2016第15期新民健康周周讲上，上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院心血管内科金露主任医师表示，入伏之后暑热加剧，容易在体内形成邪气，日积月累可产生热毒，威胁心血管健康。专家建议，夏季心血管疾病患者不妨选绿茶温饮，或用山楂、莲心、菊花、荷叶等泡水喝，可起到解暑、安神、护心的作用。



金露推荐心血管疾病患者夏季首选绿茶温饮，可起到消暑清热、防癌、防动脉粥样硬化的作用。据了解，夏天尤其在酷暑时节，是人体新陈代谢最旺盛的时候，人体出汗过多，中医向来视汗液为“心之液”，出汗较多而容易丢失津液耗伤正气，容易血液粘稠，增加心脏负担，对于冠心病患者尤其不利。她提醒说：“心血管疾病患者在夏季应多喝水，喝水的多少以保证每日1500毫升尿为准。病人最好能自己冲泡中药茶，比如用山楂、莲心、菊花、荷叶等泡水喝，不仅能解暑、安神，还可护心。”此外，喝些绿豆汤、莲子汤、百合汤等饮料既补水又解暑。但金露强调，冠心病患者尽量别饮冰水，短时间内饮用大量冰凉饮料可诱发心绞痛、急性心肌梗塞。

是个误区。金露解释说，太阳出来前，空气中的二氧化碳浓度较高，人们难以呼吸到充足的氧气。另外，经过一夜睡眠，早晨人体的血液粘度较大，加上天热，身体出汗较多，晨练过早容易导致心血管疾病。而且，很多老年人喜欢一大早起来后，不吃早饭就晨练，更增加了心血管疾病风险。

金露表示，老年人并不适合“夏练三伏”。为防中暑，老年人夏季运动一定要从低运动量、短时间开始，让身体慢慢适应炎热的天气，避免长时间在烈日下运动。“上午10点到下午3点是太阳紫外线最强，气温最高的时刻，建议心脑血管病人此时段最好不要出门，适宜在家午休避暑。” 吴瑞莲



更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号，或拨打新民健康会员中心热线021-80261680。

上周，葛均波院士心血管疾病工作站正式在徐汇区中心医院揭牌。院士工作站落户二级医院，意味着市民在享受相对较低医疗费用同时，能在家门口的医院享受院士的稀缺医疗资源。会后，葛均波院士亲自进手术室做了2台心内科介入导管手术。

随着老龄化的进一步加深，心血管疾病越来越高发。据国家心血管病中心发布的《中国心血管病报告2015年》显示，我国心血管病死亡率在2014年仍居首位，高于肿瘤及其他疾病，每5例死亡中就有2例死于心血管病。而心血管病是社区老年患者的常见病，心肌梗塞的救治更是需要遵循就近、及时的原则。老百姓家门口的二级医院，无疑是最佳的救治场所。此次葛均波院士心血管疾病工作站的成立，正是为普通市民带来的福音。

据介绍，葛均波院士心血管疾病工作站以葛均波教授为核心、以中山医院心内科、心研所等国际国内专业资源为依托，院士及团队将定期到徐汇区中心医院进行疑难病例会诊、手术指导及演示、教学及查房等。“我们每星期至少来一次。”葛均波表示，更重要的是通过这样的方式为医院培养优秀的心血管医生队伍，为基层群众提供高质量、高水平的医疗健康服务。 叶雪菲

上海名医

入夏烧烫伤增五成

烫伤急救应“冲脱裹送”慎用牙膏、碘酒

许多人都认为冬天才是烧烫伤的高发季，其实夏天的烧烫伤患者往往比冬天更多，尤其儿童被烧烫伤更是屡见不鲜。热水瓶爆破或被打翻，冲开水时彼此相撞，孩子在厨房里玩耍导致沸水烫伤，或孩子在洗澡时误入未降温的热水浴盆等，都会造成烧烫伤的发生。上海交通大学医学院附属第九人民医院北部院区烧伤科主任俞为荣指出，该院夏季烧烫伤门诊量相较冬季增加了五成。但不少人遇到烧烫伤第一反应却是自行涂抹牙膏、碘酒、紫药水等，其实正确的急救措施应是“冲脱裹送”。

俞为荣主任介绍，夏季是烧烫伤的高发季节，其主要原因：高温干燥是各种意外火灾的诱因，高温下各种易燃物（油、气、化纤，当然也包括各位的汽车）易发生自燃；强烈的紫外线不仅是皮肤的“杀猪刀”，更是导致各种日晒伤（一种特殊烧伤类型）的直接诱因，不过这在海边或是高原上更为常见；夏季接触高温物体的机会增多，洗澡水、各种稀饭及消暑汤也是导致烫伤的主要致伤物；天气炎热，人们衣着较少，皮肤外露较多，一旦与热源接触更是“直接到肉”；天热睡眠不良，注意力不集中，心烦气躁，情绪不佳也是各种差错意外的诱因。

除了小的皮肤红斑、疼痛较轻的烧烫伤，可在家观察处理外，其他的烧烫伤建议到医院专科诊治。如果不慎被热水烫伤，火焰烧伤，应做到“冲脱裹送”。首先是“冲”：即用流动的水冲洗15分钟以上，好处是减少热力向皮肤深处的渗透；其次是“脱”：边冲边用轻柔的动作脱掉烫伤者的外衣，如果衣服粘住皮肉，不能强扯，可以用剪刀剪开，假如不

将衣服脱掉，衣服上的热度就得不到散发而会继续作用于创面，从而加重病情；然后“裹”：用不脱色的湿冷干净毛巾等覆盖烫伤处；最后“送”：尽快送医院烧伤科急诊。

有人疑惑用自来水冲洗是否会让伤口细菌感染？对此，俞主任解释，自来水中虽有细菌但量并不大，短期接触一般不会造成细菌感染。其次，人体本身具有免疫能力，出现伤口后，人体白细胞会聚集在伤口，这对抵抗感染有非常重要的作用。而许多人所认为的“烧烫伤可涂抹牙膏、碘酒、紫药水”的做法，其实并不科学。俞为荣主任表示，牙膏，尤其是中草药牙膏虽标有清热解毒等作用，但其可能内含去污剂，涂抹伤口可刺激伤口。此外，碘酒对皮肤的刺激性也较大，可能加重损伤；紫药水可致皮肤颜色加深，会影响医护

人员的判断和紧急处理。在治疗烧烫伤上，俞为荣介绍，除常规治疗外，目前还可以进行光治疗。利用阳光中的红光可治疗难治性伤口；蓝光可杀灭顽固性细菌。 叶雪菲

专家名片



俞为荣
副主任医师、博士

上海交通大学医学院附属第九人民医院北部院区烧伤科主任

擅长(特)大面积烧伤、严重软组织损伤救治、疑难伤口诊治、疤痕防治、各种体表肿块及畸形诊治、美容整形。

专家门诊时间：周二下午

时令养生

夏天胃口差？吃东西也要“对号入座”

一到夏天，不少人就会出现胃口差、四肢无力、困倦等现象，去医院检查又找不到原因。上海市普陀区中心医院中医肿瘤科副主任医师梁芳表示，如今正逐渐进入中医所讲的“长夏”，除了暑热外，是一年中湿气最盛的季节，加之今年梅雨季较长，湿邪当令，影响到脾的运化功能及胃的消化吸收功能，从而造成食欲不振、四肢乏力、倦怠等表现。不少人吃不下饭菜就用水果、点心来代替，其实吃东西也要“对号入座”，适合自己才能吃出健康。

比如常吃的西瓜、甜瓜、梨、香蕉、猕猴桃等，且很多人喜欢冰镇水果来消暑。对此，梁芳指出，这样对脾胃功能正常的人来说可能不成问题，但对素来脾气亏虚的人群就不太合适。她解释，这个季节湿气偏盛，湿邪困脾，影响脾的运化功能，而且湿邪属于阴邪，容易伤及人体的阳气，导致脾阳虚损，导致大便稀溏、尿少、腹部胀满，甚至浮肿等表现。因此，梁芳建议，冰镇的水果应尽量少吃，尤其是脾胃虚弱的老年人和儿童，且出于营养均衡的考虑，水果、点心仅适合佐餐，不能代替饭菜。

对于食欲不振的人，梁芳介绍，陈皮、山楂、话梅是不错的开胃小食品，酸萝卜、咸菜、糖蒜等也能起到开胃的效果。炒菜时适当放葱、姜、蒜、辣椒、香菜等辛辣之品，可以起到健脾燥湿开胃的效果；煲汤时加砂仁、草果、丁香等理气燥湿之品也能起到开胃的效果，尤其适用于平素脾气不足的人群。

此外，夏天天气炎热，出汗较多，人们喜欢饮茶。但梁芳表示，茶饮也要结合个人体质，可选择花茶、姜茶、绿茶、黑茶、红茶等。姜茶适合脾胃虚寒的人群服用，红糖姜茶适

含有痛经的女性；绿茶可清解暑热、解毒生津，但因其性偏寒凉，脾胃虚弱的病人需适可而止；黑茶属于后发酵茶，可助消化解油、降脂减肥，适合肥胖人群；对脾胃素虚又喜欢喝茶的人群来说，红茶是不错的选择，其茶性较温和，能够开胃消食。夏天饮用的花茶种类繁多，但花茶多偏于寒凉，如菊花茶、金银花茶、荷叶茶、金莲花茶等，有清热解暑消暑的功效，不适合脾胃虚弱、阳气不足的人群。梁芳提醒，不论是喝哪一种茶，尽量喝热饮，凉茶容易伤及阳气，引起腹痛腹泻等不适。 叶雪菲

夏天皮肤瘙痒怎么办

夏季天气炎热，皮肤大量出汗，不少人因此而感到皮肤瘙痒。为什么瘙痒？如何止痒？由新民晚报等主办的2016第17期新民健康周周讲，下周四(7月28日)将开讲“夏天皮肤瘙痒怎么办”。

夏天许多皮肤瘙痒患者不仅白天痛苦，一到晚上更是奇痒难忍，但往往皮破血流仍不能解痒。再加上夏天蚊虫肆虐，皮肤的瘙痒更是有增无减。皮肤瘙痒都是过敏造成的吗？生活中如何应对？7月28日第17期新民健康周周讲“夏天皮肤瘙痒怎么办”专题科普讲座将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务，感兴趣的读者可报名参加！

因专家“粉丝”较多，参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号，或拨打新民健康会员中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名。 叶雪菲

玩转健康圈

为隆重纪念孙中山先生诞辰150周年，“别克·她·风华绝代——宋氏三姐妹特展”正在上海朵云轩艺术中心公展。新民健康会员中心将给会员带来大福利，在平日票80元，周末票100元基础上，新民健康会员价仅需50元！快来拨打会员中心热线：021-80261680抢票吧！

7月21日下午2:30，同济大学附属同济医院将在宜川社区文化活动中心4楼(华阴路200号)由心血管内科主治医师赵翠梅带来“高血脂与冠心病”科普讲座。

7月20日下午2:00，上海交大医学院附属第九人民医院(瞿溪路500号)将在新门诊大楼二楼健康学堂(215室)由血液内科鹿清阳带来“淋巴瘤的健康教育”科普讲座。