健康＋

桑拿天留心“火神”频频光顾

宝宝洗澡、“马大嫂”掌勺时最易烫烧伤

吴瑞莲

近日申城桑拿天似“火笼”，家里“火神”也频频光顾：妈妈刚往澡盆里倒好热水，才一转身去取冷水的工夫，两岁的宝宝就自己坐进了滚烫的热水里，稚嫩的皮肤中度烫伤；“马大嫂”在厨房烧菜时，一个不留神被热油喷溅至面部烧伤。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主任医师介绍，进入夏季以来，烧烫伤患者数量明显增多，其中一半以上是三岁以下的儿童，而成人烧烫伤大多与注意力不集中有关。专家提醒，与其他意外伤害不同，烧、烫伤后，应先用凉水冲洗15–30分钟，再及时就医。但千万别将牙膏、碘酒涂抹在创面上，反而会增加创面感染的机会。

三伏天多因 洗热水澡、烹饪受伤

俞主任提醒，由于夏天炎热，人们衣服单薄，很多皮肤都暴露在外，一旦与热源接触，很容易造成皮肤烧伤或烫伤。尤其暑假期间，家长一定要看管好孩子，不要让孩子独自面对热源。烧菜、端热汤的时候，也一定要孩子远离厨房，避免烧烫伤。为孩子洗澡、洗脚时，务必先放冷水再加热水，温度调节适合后再将孩子带到水盆前。

此外，天热睡眠不良，注意力不集中，心烦气躁，情绪不佳也是造成各种差错意外的诱因。俞主任说道，近日不少家庭主妇在烹饪时，精神恍惚被热油溅到烧烫伤的病例不少。对此，他建议“马大嫂”们夏季烧菜时应做好防护，比如套上护衣或护袖等。

烧烫伤后涂 牙膏、碘酒不靠谱

一不小心被烧烫伤，患者们往往不知道如何是好，手足无措。俞主任介绍，有人涂牙膏的，涂酱油的，都说是老人传下来的老方法，但这样做反倒会加重病情。因为牙膏，尤其是中草药牙膏虽标有清热消毒等作用，但可能内含去污剂，涂抹伤口可刺激伤口。碘酒对皮肤的刺激性也较大，可能加重损伤。而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。

冷疗被现代医学推崇

据了解，烫伤是一种比较特殊的创伤，一、二度烫伤，不管皮肤有没有破损，都应该先用干净的凉水冲洗被烫伤的部位15–30分钟，然后再去医院治疗，这样可以减低伤害。当然，如果烧伤面积大，天气冷，则要注意体温丢失。也可以用局部敷浸过干净冷水毛巾或冰袋等以降低烫伤部位皮肤的温度，阻止热损伤的继续。

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
(10:00–17:00)

健康新视野

避暑“藿香正气水＋头孢”会致命？

专家：服用头孢7天内不宜喝藿香正气水

叶雪菲

夏日炎炎，为了避免中暑，不少人都会随身带上些消暑药。其中藿香正气水，成为了大众预防与治疗中暑的良药。然而近日一则称“藿香正气水不能和头孢一起吃，否则会产生剧毒丧命”的消息却在朋友圈疯传，让很多人紧张起来。这是真的吗？同济大学附属东方医院中医科副主任医师王骏表示，该传言过于夸大，但也不无道理，二者同服的确很可能产生类似中毒的不良反应。正确的方法是，服用头孢后7天内不宜喝藿香正气水。如出现中暑，可选择片剂药物。

藿香正气水是夏季常用的解暑药物，很多人拿它当解暑良品，只要感觉有高温中暑症状就喝起来。那么，为什么与头孢同服就会出问题呢？王骏医生解释，藿香正气水中含有40–50%乙醇，即老百姓所说的酒精。而在服用头孢类或甲硝唑等抗菌药物时，即使少量饮酒或饮用含酒精的饮料，都有可能引发头痛、呕吐、心悸、呼吸困难等不良反应，严重者可能出现呼吸抑制、心肌梗死、休克、急性心力衰竭等症状。这个反应叫戒酒硫样反应，又称双硫仑样反应。而藿香正气水与头孢同时服用引起的双硫仑样反应，正是酒精在其中起了作用。

不仅如此，有的人喝了藿香正气水后，皮肤就会出现红疹等现象，王骏医生指出，这其实是酒精过敏症状。“还曾有媒体报道，服用藿香正气水被交警定为酒驾的案例。”细心的患者发现，藿香正气水的说明书中确实特别注明，“服药后不得驾驶机、车、船，从事高空作业、机械作业及操作精密仪器”。

因此，王骏医生建议，酒精过敏、儿童、孕妇、驾驶员、慢性疾病患者不宜服用藿香正气水，输过液、长期服用双胍类降糖药的糖尿病患者也应避免服用。如出现中暑症状，可选择藿香正气口服液、胶囊、片剂等。她提醒，在服用头孢等抗生素药物后7天内不宜服用藿香正气水，更应避免饮酒。此外，藿香正气水对轻度中暑有预防、缓解的作用，一旦出现中、重度中暑还是应及时就医。

健康问诊

夏季胃肠“闹罢工” 都是胡乱吃、睡眠差惹得祸

叶雪菲

夏天是胃肠道疾病的高发期，仅黄浦区中心医院消化内科近期一周统计，胃肠炎患者已增加五成。对此，该院消化内科副主任医师吴瑾表示，除了胡乱吃，睡眠质量差、压力过大也会导致夏季胃病高发。

42岁的梁先生最近总是加班，加上夏季天气炎热，常常感到疲惫，还时时感到自己消化不良，会出现口苦症状，大便时干时稀，一紧张、生气，左上腹就痛，非常难受。梁先生到医院一查，原来是患上了胆汁返流性胃炎。吴瑾医生指出，工作紧张、压力大是导致胆汁返流的一大原因。她解释，人在不好的情绪下，肝内胆管分泌的胆汁增多，而分泌越多，胆汁返流性患者往胃里回流的胆汁就多。另外，晚上吃得太油腻，也容易导致胆汁返流。

如果胆汁长期返流入胃内，可导致慢性浅表性胃炎、萎缩性胃炎、胃溃疡、甚至胃恶变，因此要及早治疗。在治疗胆汁返流性胃炎时更需要注意的是，胆汁返流性胃炎的发作与精神情绪不好，过食肥腻食物有关。因此在治疗时，除药物治疗外，更重要的是病人应经常保持愉快的心情，少吃太油腻的食物，不喝酒，这样才不会反复发作。

此外，吴瑾医生介绍，夏季因为高温，很多人夜间睡得晚，大清早又会被热醒。睡眠过少则会通过扰乱下丘脑–垂体–肾上腺轴的功能，而使机体的内分泌功能紊乱。这些因素与精神压力等因素交互作用，更增加了溃疡病的患病风险。

如何在夏季养胃？医生建议，温度适宜的食物可以减少胃黏膜损伤，吃东西细嚼慢咽可以增加消化酶分泌。避免餐后饮水和吃泡饭使胃液稀释，影响消化。多吃水果，增加维生素、提高抵抗力。甘味食物能提高免疫力、滋补脾胃，如小米、山药、南瓜等。避免过度疲劳，过度烟酒、浓茶、咖啡；避免饥饿不均、晚餐过饱；避免饮食不洁；避免滥用药物如阿司匹林、止痛药和激素等。

健康一招

“过午不食”有益健康长寿？

高媛

近日，有媒体报道，小伙坚持5年“过午不食”致胃粘膜充血糜烂。然而，还是有人坚持认为过午不食可以养生。对此，上海市普陀区人民医院中医科副主任医师周冬青表示，过午不食不是简单的不吃，而是需要经过改良和调整饮食、作息配合进行。普通人不提倡过午不食这种极端的方法，但过午少食，晚餐不过饱，不吃夜宵还是值得提倡的。

事实上，过午不食出自佛教，是佛教的戒律之一，被认为有身心安宁，易入禅定，减少欲望等多种好处。然而，周冬青指出，即使在佛门中，也不是绝对过午禁食，而是有茶羹等灵活变通作法。传统中医学并不认同这种做法，尤其是现代人普遍睡眠较晚，更难以做到这点。长期坚持过午不食可能会造成低血糖，营养不良，内分泌紊乱等不良后果。

然而，偶尔过午少食，对健康是有一定好处的。周冬青表示，过午少食，如下午2点后不再进食固体食物，或2点后不再进食除水果、水之外的饮食，减少碳水化合物摄入，晚餐少食，不吃夜宵等举动能改善内分泌和体质。但是，低血糖或低血压病人、年龄太大者、糖尿病，尤其在使用胰岛素者、肾脏病病人、病态性肥胖者、胃病，尤其是消化性溃疡者应按时用餐，不宜过午不食。

对于普通人，周冬青指出，虽说过午还需食，但是晚餐也不宜吃得太晚，在下午6时左右为宜。若吃的太晚且吃饱了就睡，则不利于消化。而不能被消化吸收的蛋白质在肠道细菌的作用下，会产生一种有害物质，这些物质在肠道的停留时间过长，易诱发大肠癌。同时，晚餐太晚还易使人失眠、多梦，引起神经衰弱等疾病。此外，晚餐宜清淡，应注意选择脂肪少、易消化的食物，且不宜吃得过饱。若晚餐吃得太油腻，过多的胆固醇堆积在血管壁上，久之就会诱发动脉硬化、高血脂、高血压和冠心病，或加重病情。

时令养生

常吃西红柿可以防癌

高媛

常吃西红柿是预防皮肤癌的捷径，这是真的吗？上海市静安区中心医院营养室营养师陶肖云表示，西红柿含有的番茄红素及胡萝卜素能中和体内自由基，对于抗皮肤癌和消化系统的癌病变有利，同时对预防乳腺癌和前列腺癌也有效。

陶肖云解释，西红柿中所含有番茄红素具有独特的抗氧化作用，可清除体内的自由基，预防心血管疾病的发生，有效减少癌病发生，阻止癌变进程。西红柿还含有防癌抗衰老的谷胱甘肽，可清除体内有毒物质，恢复机体器官正常功能，延缓衰老，故西红柿有“长寿果”之美誉。

而为了可以充分吸收番茄红素，在吃西红柿的时候应尽量细嚼慢咽使其细胞壁完全破坏。陶肖云介绍，番茄红素是一种植物化学物，能够抑制自由基的产生或者直接清除自由基，其抗氧化的能力是维生素E的10倍左右，是自然界天然类胡萝卜素中抗氧化能力最强的营养素之一。

此外，西红柿一般有生吃以及炒熟两种食用方法。陶肖云表示，这两种吃法各有好处。生吃西红柿是补充维生素C的一种好办法，维生素C可以预防感冒、治疗坏血病。而加热后，西红柿中的维生素C会受到损失，但是西红柿中的番茄红素和其他抗氧化剂含量却明显上升。这是因为高温破坏了西红柿细胞的细胞壁，从而增加了番茄红素等氧化剂的释放。此外，西红柿在烹调过程中，常会用植物油，而这些油脂将帮助西红柿将番茄红素等脂溶性抗氧化剂自然释放出来，充分发挥抗氧化作用。同时，西红柿皮中含有大量的番茄红素，在食用中最好不要弃皮不食。

玩转健康圈

■日前，“干燥综合征多学科上海共识研讨会议”在沪举行。会上各位专家表示，此次研讨会旨在广泛征求多学科医师对干燥综合征的诊疗和意见，在严格遵循循证医学知识的基础上，结合中国临床一线专家的意见及经验，为干燥综合征的标准化诊疗提供宝贵意见。

■同济大学癌症中心（第十人民医院）日前引入智能机器人。该机器人可通过认知计算机来吸收、储存最新的临床研究数据和各种规范与指南条款；在此基础上，根据所输入的肿瘤患者的个体医疗数据信息，利用机器学习与人工智能算法，分析得出肿瘤治疗的备选方案，以供医生参考并最终定夺。肿瘤诊疗即将步入基于大数据与机器学习的全新时代，造福更多肿瘤患者。