

热浪重返,老年人慎防中暑

研究表明,当气温高于29℃时,老年人的死亡人数会随气温的升高而增加。这是因为老年人普遍体温调节和汗腺功能较弱,散热差,自我防暑降温意识较弱,尤其是一些有基础性疾病需要长期用药的老年人,药物可能会对体温调节中枢和外周神经系统造成影响,使他们更容易发生中暑。

部分老年人迷信高温季节“捂汗”,这是要不得的。大量出汗不仅会对身体各系统带来不良影响,如加重心脏、肾脏和消化等系统的负担,更可导致重症中暑:

热痉挛。大量出汗使体内钠、钾等元素丢失,会造成明显的肌肉痉挛,伴有收缩痛。好发于活动较多的四肢肌肉及腹肌等,常呈对称性。时而发作,时而缓解,患者意识清楚,体温一般正常。



图 TP

热衰竭。大量出汗使外周血容量不足,脑部供血减少而晕厥。起病迅速,主要表现为头昏、头痛、多汗、口渴、恶心、呕吐,继而皮肤湿冷、血压下降、心律紊乱、轻度脱水,体温稍高或正常,通常休息片刻即可清醒,一般不引起循环衰竭。

热射病。人体在热环境下,散热

途径受阻,体温调节机制失调所致。其特点是在高温环境中突然发病,体温高达40℃以上,疾病早期大量出汗,继之“无汗”,可伴有皮肤干热及不同程度的意识障碍等,死亡率甚高。

上海市疾控中心多年监测发现,40%以上重症中暑病例都是60

岁以上的老年人,老人因中暑而去世的悲剧时有发生,而几乎所有死亡的老人没有使用空调。

对各位老年朋友而言,夏季预防中暑最重要是合理使用空调,如家里没有空调或无法开启空调,应该前往开放空调的公共场所避暑;同时应保证休息,重活交给晚辈打理;广场舞和太极拳等体育锻炼可在清晨或黄昏气温稍微凉爽的时间进行;高温环境下“捂汗”是万万不可取的。

由于老年人的“皮肤”感觉功能可能有所减退,对高温的感知也没这么明显,所以家中晚辈在最近这段时间要特别关心长辈,提醒他们开启空调,莫要在正午太阳直射时外出,如无法当面关心,也要定期打电话确认他们的安全。

摘自上海疾控微信公众号

健康养生

责任编辑:郭爽
 微博:<http://t.xinmin.cn/guoguo11>
 邮箱:9773859@qq.com
 热线电话:22897276



伏天多吃南瓜山药

吃烧烤、喝啤酒、吃冷饮……伏天里,很多人借此消暑。然而,这样吃虽然当时很爽,却对肠胃造成了很大伤害。

中医认为,山药性平、味甘,归肺、脾、胃、肾经。从现代营养学的角度分析,山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,能促进消化、改善胃肠功能。山药吃法多样,可将山药与大米、小米、红枣等熬成杂粮粥,也可将山药研细磨粉后与米粉混合,熬成糊糊喝,还可将山药煮熟后制成蓝莓山药食用。

据《滇南本草》和《本草纲目》记载:南瓜性温、味甘,入脾、胃经。也就是说,南瓜对于养护脾胃很有好处。从现代营养学的角度分析,南瓜含有丰富的胡萝卜素、B族维生素、维生素C和钙、磷等成分,是健胃消食的高手,其所含的果胶可以保护胃肠道黏膜免受粗糙食物的刺激,适合患有胃病的人食用。而且,南瓜所含成分还能促进胆汁分泌,加强胃肠蠕动,帮助食物消化。南瓜烹饪方法多样,可蒸食、熬粥或煲汤。

摘编自《生命时报》

迈可达霉必清防霉产品 引领绿色生活

迈可达有限公司(亦称Micro-Pak Limited,下称“迈可达”)成立于1998年,总部位于中国香港,并在美国、欧洲及中国内地设有办事处。迈可达消费品行业中首屈一指的抗微生物包装材料供应商,全球授权分销商超过30家,产品销往世界各地。

迈可达核心产品为MICRO-PAK、迈可达、霉必清牌防霉片和防霉纸(以下统称“迈可达产品”)。迈可达产品的主要成分均为持续释放的自消毒的氧化剂,当外界相对湿度达到预设的水平,迈可

达产品会产生并释放一层空间,有效去除盒内的霉孢,从而使商品得到防护。

迈可达产品用法简便、成本低廉、效果持久,获得了全球各大品牌、零售商和批发商的广泛采购和使用。

自成立伊始,迈可达一直致力于绿色生活及环保,坚决杜绝其产品和业务对环境产生不良影响。迈可达所有产品均荣获“摇篮到摇篮”(Cradle to Cradle)认证制的银级级别,并严格接受国际多项监管体系的联合监管,全力保障产品的有效

性以及环保性。

目前,迈可达产品已经在美国环境保护局(EPA)及美国50个州成功注册,并已完成欧盟REACH(化学品注册、评估、许可和限制)法规的预注册。根据欧盟生物杀灭剂法规(BPR)的注册也在进行中。

随着迈可达的高速发展以及MICRO-PAK、迈可达、霉必清牌防霉片和防霉纸全球销量的迅猛增长,市面上出现不少假冒的迈可达产品。这些山寨产品外观与迈可达产品非常相似,但技术水平低下,还可能含有毒害物质,对商品及环境



可能造成严重损害。

为了维护消费者的权益,确保消费者买到正品,迈可达特在其产品加入了先进的显性和隐性防伪特征,并备有防伪验证卡。同时,迈可达呼吁广大消费者通过迈可达官网或是授权分销商购买产品,切实保障自身利益。

专业营养师提醒您:糖尿病人不吃早餐危害多,早餐怎么才能吃出健康来?

如果您偶尔或经常不吃早餐的话,请想一想您的血糖控制得如何;如果您每天都吃早餐的话,请给您的早餐打分,看看您是否吃到了高分数的早餐。今天,本报特邀上海天麦宜糖内科诊所具有多年糖尿病慢病管理经验的营养师杜婷婷进行专业指导,告诉各位糖尿病患者应该如何吃好吃健康。

杜婷婷营养师介绍,一个世纪以前,有科学家发现人如果忽略一餐没吃,那么下一餐的饭后血糖就会莫名飙升,这种现象后来被称为“次餐现象(Second meal phenomenon)”。最初是在健康人身上观察到这样的情况,后来的研究中发现2型糖尿病患者且肥胖的人也会出现“次餐现象”。

以色列特拉维夫大学曾经做过一项新研究指出:在上午9:30之前吃早餐,能够避免肥胖和糖尿病。研究结果发表在《Diabetes Care》杂志上。其实,吃早餐的时间,会影响一种调节餐后血糖和胰岛素反应的



“生物钟基因”,从而与肥胖、2型糖尿病、高血压和心血管疾病产生联系。

不管身体健康与否,吃早餐能让午餐的血糖稳定,从而降低肥胖风险、预防与控制糖尿病的发展,以及由此延伸出来的并发症。

值得注意的是,次餐现象广泛存在于人们的用餐情况之中,这也是规律用餐有意义的一点,由于早餐是一天三餐中最易被忽视的,因此特别作为强调。

所以合理摄入早餐可以帮助糖友平稳控糖、降低肥胖风险,并且延缓糖尿病的发生发展。

杜婷婷 宜糖诊所首席注册营养师;澳大利亚注册营养师(APD)、中国注册营养师(CRD)、美国营养师协会会员,擅长糖尿病营养治疗与饮食管理。

糖尿病人的优质早餐是什么样的?

杜婷婷营养师表示:关于糖尿病健康早餐,目前全球是没有统一标准的。每一餐最好能均衡搭配碳水化合物、蛋白质,以及脂肪三大类营养素。对此,中国2型糖尿病防治指南(2017年版)建议的配比是:50-65%的碳水化合物、15-20%的蛋白质(肾功能正常患者)、

20-30%的脂肪,但具体摄入量还是要因人而异的。

搭配不均衡有几种可能:第一种:主食摄入过多。

早上主食(碳水化合物)吃的太多,会导致血糖的快速升高,此时,糖尿病患者就会表现出比较累、想睡觉、无法集中注意力等症状,可以通过运动干预,比如快走、骑自行车、爬楼梯等方式缓解。

第二种:摄入种类单一,蔬菜及蛋白质摄入不足。

摄入早餐的种类较为单一,蔬菜或蛋白质摄入不足,这样的早餐会让糖友更容易感到饿,我们可以选择一杯240-250ml的无糖豆浆,或是一份低脂乳制品,抑或一个小水果,比如苹果、桃子或是坚果来补充能量。

当然除了以上日常营养建议之外,营养师杜婷婷也温馨提醒大家:肥胖及家中有糖尿病遗传史的朋友,患病几率较大,也仍需特别警惕,建议定期体检,做好提前预防,

必要时进行血糖筛查。

上海天麦宜糖内科诊所坐落在黄浦区淮海中路香港广场南座1107室,国际级的糖尿病专科诊疗水平,环境高端优雅,诊所引进了美国1990年创立的Mac Coll健康照护中心的慢病照护模式,沿袭台湾游能俊诊所10多年糖尿病管理经验,拥有一支由资深内分泌医师,海外注册营养师、药剂师、护理师及检验师组成的多学科专业医护团队,宜糖诊所遵循五驾马车原则,为糖尿病患者提供全程一站式诊疗和共同照护陪伴式服务,帮助全年龄段、不同状态周期的患者实现血糖健康自我管理,全面提升生活质量。

还会担心自己或家人是否血糖异常?还不确认自己的到底离糖尿病有多远?经上海市相关部门批准,宜糖诊所为上海市民推出“夏季健康义诊”活动,活动时间:2018年8月10日、8月17日,同时还将提供防暑大礼包,礼品有限先到先得。