

今日提点

关键点: 炎热、降温

以热抗热,给自己降温

夏天气温接近人体的温度,而人体散热方式以汗蒸发为主,所以,想要清凉,应该“以热制热”,该出汗时出汗。夏天洗冷水澡会使皮肤收缩,洗后不久反而会更热,而热水洗澡能使毛细血管扩张,利于热气外排。你还可以用热水泡泡脚,当时虽然感觉有点热,但事后就会感到凉意和舒适,又能提高睡眠质量,何乐而不为呢?另外,你可以喝杯温水,刺激毛细血管普遍舒张,汗水一出,清凉的感觉就来了,不信你试试看!

# 月子新妈妈, 捂过头了易中暑

月子里也能用空调 哺乳期中暑用药谨遵医嘱



链接

## 哪些人容易中暑

除了孕产妇,一些身体素质较差或有其他疾病的人更容易出现中暑问题:

**老年人:**

皮肤汗腺萎缩和循环系统功能衰退,肌体散热不畅。

**婴幼儿:**

发育不够完善,体温调节功能差。

**心血管病患者:**

炎热使病人交感神经兴奋,加重心血管的负荷,致使体内的热量积蓄。

**感染性疾病的患者:**

细菌或病毒性感染可以使人体产生内源性致热原。

**营养不良者:**

营养素的缺乏使血压下降,引起血管的收缩。

**服用抗组织胺药、抗胆碱药、安眠药等的人:**

会产生血管收缩,使体温调节中枢发生障碍。

高温通风差的环境,人群拥挤集中的地方,人容易中暑。可见,大热天需保持周围环境空气流通。

妈喃各型号免疫球蛋白含量

1A:IGG6555	2岁以下及学龄
TD:IGG400	1-3岁及学龄
2B:IGG3000	8岁以上及成年人

MannaM 妈喃

## 防患于未然: 多喝淡盐水少外出

对于易发中暑的孕产妇,要预防中暑的发生:

- 多穿棉质衣服,因为比较透气吸汗,同时,有需要的话一天可以多换几件衣服。
- 多喝水补充水分。
- 保持室内温度别过高,可以开空调(调至28度)。
- 孕产妇尽量避开在日照最强烈的上午10时至下午2时外出。
- 酷爱运动的孕产妇,夏季运动别过量,别做太剧烈运动。

健康新知

## 婴儿湿疹,猫咪是祸首

据新华社消息,丹麦研究人员发现,皮肤敏感的婴儿与猫接触后易患湿疹。

丹麦研究人员对多名儿童进行调查后发现,一些婴儿因遗传问题而缺乏可对皮肤起到保护作用的蛋白。缺乏这种蛋白的婴儿在出生后头一年里不宜与猫接触,否则患湿疹的风险要比普通婴儿高1倍,但这些婴儿与狗或宠物鼠接触则不会有此类问题。研究人员认为,这些



婴儿可能是对猫携带的某种细菌或猫造成的环境变化敏感。

## 缺乏维D 性命攸关

据新华社消息,奥地利一项研究结果显示,缺乏维生素D的人群死亡率相对较高。

研究人员对多名平均年龄62岁的志愿者进行为期8年的追踪调查后发现,维生素D含量低的人群死亡率相对较高,这一人群占志愿者总数的四分之一。

目前,研究人员尚不清楚造成这一现象的原因。也许因为维生素D缺乏跟高血压、癌症及骨折等疾病有关。不管怎么说,维生素D是人体不可缺少的元素。人体获取维生素D有两种途径,一要多晒太阳,二要多吃含维D多的食物,比如海产鱼类、蛋类等。



多晒太阳,多吃鱼肉,补充维生素D。

知多D

## 18岁以下别隆胸抽脂



每年有约5万名女性接受隆胸、修鼻、抽脂等以塑身、美容为目的的手术,其中绝大多数是不到30岁的年轻人。近来,要求实施美容手术的未成年少女也在增多,甚至有年仅14岁女孩要求实施外科手术来改变形体和外貌。

尽管欧盟已经发出倡议,不要给18岁以下女性实施乳房手术,但这项倡议在奥地利并没有得到多数医生的重视。

少女保健中心的少女保健专家皮克尔说,要求做美容手术的女性年龄越来越小,这是一种危险的倾向,对女孩的性发育甚至寿命都会产生不良影响。

专业医师认为,如果确实有缺陷,本人有强烈的改变愿望,可以选择整容,但要选择适宜时机。18岁以下青少年颜面、五官尚未发育成熟,要整容则一定要谨慎。

专业医生提醒,18岁以下人群慎做以下整容手术:

- 1、隆胸;
- 2、抽脂;
- 3、割双眼皮;
- 4、隆鼻;
- 5、嘴唇造型。

据新华社消息,奥地利某妇女保健中心日前呼吁禁止为14岁以下的少女实施美容手术。奥地利媒体报道说,奥

虽未到三伏天,燥热的天气已经让人无力招架,不做好防护措施,真有中暑的可能。特别是孕产妇和月子里哺乳的新妈妈,她们中暑的可能性更高,因为妊娠导致体内激素增加、代谢率增加,素有“孕妇身上一把火”的说法。并且,她们生病对胎儿或新生儿都有一定影响。那么,她们如果中暑了,该怎么办,能用药吗?

月子新妈妈也需要通风

产妇产子讲究很多,禁风吹禁泡水,否则容易落下“月子病”,所以产妇产子时,一般关门关窗,穿得比较厚实,不露头脚。可在这大热天的,讲究过头落下的病也严重。广州市第一人民医院妇产科主任医师张玉洁告诉记者,她曾治疗过的一个严重中暑的产妇,当时是夏季最炎热的七月天,该产妇尚在月子中,已经高烧40度,身上还穿着毛衣,戴着帽子。经诊断,这名产妇就是捂过头,严重中暑导致高烧。

张玉洁说,月子中的产妇确实应该适当避风,但不能让产妇憋闷在密不透风的房间里,这样室内温度过高,产妇反易生病。其实,屋内应该保持适当通风。只要不让室内空气对流,窗户或门别对着产妇就行。另外,室内温度不能太高,天气炎热,月子里同样可以吹空调,但要

把温度调到28度。张玉洁介绍,28度即能降低温度,又不特别冷,人可能会微微出点汗,无论对孕产妇还是普通人都是比较适宜的温度。

万一真出现了轻微中暑的症状,如头晕、大汗、口渴,哺乳期的新妈妈能用药吗?张玉洁说,适量吃人丹不会影响其哺乳,对喝母乳的新生儿无副作用,而一旦出现高烧、严重脱水等高中暑反应,需要上医院医治,由医生来选择对母乳喂养的新生儿没有影响的药物。

孕妇,轻微中暑可吃人丹

怀孕中的孕产妇中暑的可能性比分娩后的孕产妇低,但也属于易发人群。一旦孕产妇出现了头晕、大汗、口渴等轻微中暑症状,就需要立即采取措施了。不要闷在空气流通不好的高温地带,这是引发中暑的原因之一,应到通风较好的凉爽处休息,大量喝淡盐水,这有助于补充身体流失的水分。“在轻微中暑阶段,孕产妇可以吃些人丹解暑,但在怀孕三个月内最好不要用药,以免对胎儿造成影响。”张玉洁说。

如果出现高烧、休克这样严重的中暑症状,人丹就不管用了,可用湿毛巾或用30-50%的酒精擦浴前胸、后背等处,并立即上医院。

见习记者 小珊 通讯员 徐晶