

■ 预防为主 ■

# 高温高湿天谨防五种身体不适

■ 专家提醒 ■

## 健步走 需要注意啥

健步走如果方法不对,可能会导致身体不适,甚至损伤骨骼、肌肉系统。

健步走并不是走越多越好、越快越好。膝关节里软骨的健康,很大程度上决定了膝关节的健康程度。软骨的健康依赖关节的活动度,但走路过多可能加重软骨的负担,造成过度磨损,损伤关节。建议每次健步走30-40分钟,步频每分钟100-120次。

健步走应该摆臂。健步走时,身体重心是不稳定的,需要借助摆臂来平衡重心。当步频和步幅增加时,身体更倾向不平衡,更应该增加摆臂的幅度,让走路更稳当。此外,摆臂可以锻炼上肢和脊柱的肌肉。

健步走之前也需要适当热身。健步走时,运动时间要够长,步幅、步频要达到一定的强度,因此要在运动前将身体调动起来,也就是热身。热身能让关节灵活,肌肉舒展,防止肌肉拉伤,调整呼吸和心率,逐渐适应接下来开始的中等强度运动。

选择一双合适的健步走鞋。鞋底需要有一定厚度和弹性,鞋帮有一定支撑力,足弓部有支撑,鞋前掌要薄、要软。不建议穿新鞋进行长距离的健步走锻炼。新鞋比较“板脚”,因为新鞋与脚的长度、宽度等会有一些差异,需要逐渐适应。可以先通过遛弯等短距离的活动,适应新鞋后,再作为健步走鞋。

北京大学第三医院运动医学科副主任医师 梅宇



### 一、中暑

湿热天气易引发中暑有3个原因。一是环境温度过高:当环境温度达到或超过30℃,尤其是在无风环境中时,人体从环境中吸收的热量过多,体温调节中枢负担加重。二是散热障碍:空气湿度大会导致人体汗液蒸发困难,散热受阻,穿着不透气的衣物、肥胖等因素会进一步阻碍散热。三是汗腺功能障碍:人体主要通过皮肤汗腺散热,但由于皮肤烧伤、药物作用(如服用西替利嗪)或其他因素导致汗腺功能受损时,热量在体内蓄积,就会增加中暑风险。

老年人和儿童由于体温调节能力相对较弱,为中暑易感人群。如果出现头痛、眩晕、恶心、呕吐等中暑症状,应立即到阴凉通风处休息,并补充水分,症状持续或加重者需立即拨打120急救电话,前往医院接受诊治。

### 二、心血管疾病

高温湿热天气也容易引发心血管问题,如血压升高、心跳加快、心律失常等,患者可能表现为胸闷、气短、心悸等。当心血管系统承受过大压力时,还可能诱发心绞痛或心肌梗死。

夏季心血管疾病主要由以下几个因素诱发。一是血压波动:湿热天气易致人体血管扩张,血压下降,而当人从室外高温环境进入室内低温环境时,血管又会迅速收缩,使血压骤升,这种频繁的血压波动会对心血管系统造成极大负担。二是血糖、血脂水平变化:高温高湿环境会使人体新陈代谢加快,能量消耗增加,为维持正常的生理功能,人体便会分泌更多的胰岛素和肾上腺素等激素,导致血糖、血脂水平升高,对于糖尿病、高血脂患者来说,这无疑是雪上加霜。三是血液黏稠度增加:人体出汗增多,体内水分和电解质流失加快,如果补水不及时,黏稠的血液在血管中流动时阻力增大,不仅会增加心脏负担,还容易形成血栓。四是情绪波动:湿热天气易使人情绪波动,如烦躁、焦虑等,这些负面情绪会激活交感神经系统,令心跳加快、血管收缩,增加心血管疾病发作的风险。

## 血肌酐高 有多重诱因

临床上,常通过检测血肌酐来了解肾功能,老年人血肌酐升高,可能与以下因素有关:

**年龄:**在正常情况下,40岁以后,随着年龄的增加,肾小球的滤过率会每年下降1%左右,而随着滤过率的下降,老年患者可能出现生理性血肌酐升高的情况。

**饮食:**长期高蛋白饮食,或者吃过多的瘦肉、海鲜、蛋类、奶类等食物,可能会导致血肌酐升高。

**药物:**服用庆大霉素、卡那霉素、氨基蝶呤、他克莫司等药物,也可能导致血肌酐升高。

另外,血肌酐升高,还可能与感冒发烧、甲状腺功能减退、甲状腺危象等有关。若在检查前有剧烈活动等情况,也可能导致血肌酐升高。

王坤/文

### 三、皮肤红肿瘙痒

湿疹和日光性皮炎是夏季的常客。湿疹表现为皮肤红肿、瘙痒、起疹子,严重时伴有渗液,易发于过敏体质、长期接触潮湿环境或有湿疹遗传史的人群。日光性皮炎表现为皮肤红肿、灼热、疼痛,甚至起水泡,易发于长时间户外工作和不注意防晒的人群,以及服用光敏性药物者。

天气炎热,人体为了维持体温平衡会大量分泌汗液,这些汗液如果长时间停留在皮肤表面,就会成为细菌滋生的温床。当汗液与皮肤表面的油脂、灰尘等混合后容易形成污垢,这些污垢不仅堵塞毛孔,还会为细菌提供丰富的营养,使其大量繁殖。而细菌滋生和污垢堆积会破坏皮肤的正常屏障功能,使皮肤变得敏感脆弱,此时如受到摩擦、搔抓等外部刺激,就更容易引发皮肤炎症。

### 四、脾胃不和

炎热夏季,消化系统疾病也爱凑热闹。一种是急性胃肠炎,表现为突然的腹痛、腹泻,伴有恶心、呕吐或发热。另一种

是消化不良,出现腹胀、早饱(吃一点就感觉饱了)、暖气(打嗝)等症状。湿热天气累及消化系统的主要原因是食欲下降、消化吸收功能减弱。高温会影响胃肠道的正常蠕动、降低肠道内的酶活性,导致食物在胃中停留时间过长,消化吸收营养的速度减缓。另外,食物在湿热天气容易腐败变质,如果食用不洁食物,就可能引起胃肠道感染,出现腹泻、腹痛等症状。

## 常感口渴去风湿免疫科看看

总觉得口渴;每次吃馒头、面包等干性的东西必须要喝水或就汤才能吃下去;跟别人聊天没一会儿就觉得口干,甚至说话都费力;嗓子经常干得发痒,就连声音也开始变得嘶哑;有时候牙齿还会掉渣、出现“蛀牙洞”……有了这些症状去耳鼻喉科、糖尿病科、口腔科、皮肤科、眼科门诊做检查,都提示一切正常,此时,可以到风湿免疫科查查是不是干燥综合征。

干燥综合征是免疫功能紊乱引起的疾病,多发于女性。干燥综合征起病多隐匿,大多数患者很难说出明确起病时间,疾病临床表现多样,病情轻重差异较大。如果不是专科医生,很难一下子辨别出来。

如果同时或先后出现这



几类情况,如口干舌燥、泪液分泌减少而眼睛干燥、腮腺肿大等,就要警惕是否为干燥综合征。

干燥综合征还可能累及全身各个系统及器官,比如血液系统、心血管系统、肝脏、肾脏、神经系统等。

干燥综合征患者的病情容易反复,治疗过程中应坚持用药;还应定期复诊,尤其是已有内脏损害的患者,要在医生指导下监测病情变化,适时调整用药方案,避免脏器功能受损进一步加重。

此外,日常生活中要注意以下几点:

**小口饮水。**液体湿润口腔,是缓解口腔干燥最简便的方法,补充水分时建议小口喝水;注意口腔卫生和做好口腔护理,三餐后刷牙、漱口,减少龋齿和口腔继发感染;发生口腔溃疡时,可用生理盐水擦洗局部。

**咀嚼无糖口香糖。**咀嚼无糖口香糖或者吃一些话梅、山楂等酸性食物,可以促进唾液分泌;同时要禁烟、酒。

**减少洗澡次数。**建议皮肤干燥者加强润肤,洗脸后使用润肤露,减少洗澡次数,适当降低洗澡温度,平时洗澡后轻轻地吸干身上的水分,保持皮肤有一定的湿度,及时涂上护肤乳。

深圳市第三人民医院 颜畅

图说 我们的价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台