

夏季易犯4類病如何應對

夏季天氣炎熱，人們出汗多、胃口差，不適應高溫天氣，導致出現很多疾病，細菌性病疾、熱中風、熱感冒等等都是夏季比較常見的疾病。那麼，夏季該如何預防各類常見疾病呢？專家總結了4類夏季常見疾病以及預防辦法，供大家參考。

熱中風

每當炎熱夏日，中風病人就會劇增。中風是中老年人常見多發的腦血管病，中風的兩個高峰期，一個是0℃以下的嚴冬，一個就是30℃以上的盛夏，而在夏天發生的中風俗稱“熱中風”。夏季氣溫高，人體會大量排汗，喪失水分，如果未得到及時補充，容易造成“脫水”，“脫水”會使血容量減少、血液黏稠、血循環減緩、微小血栓容易形成，對於患有高血壓、高血脂或心腦血管病的老年人來說，發生中風的概率自然會增高。

如何預防：專家提醒，老年人夏季一定要及時補充水分，不渴也要多飲水，並且適當補充鹽分(每人每人攝鹽量不得超過5克)。半夜醒來時適量喝點水，以降低血液黏稠度，對預防血栓形成大有好處。空調溫度控制在27~28℃，注意不要直吹，同時定時開窗通風，保持室內空氣清新。

熱感冒

夏天許多人為圖涼快，喜歡在熱得滿頭大汗時衝冷水澡，睡覺、工作都長時間開空調，導致室內外溫差較大。加之夏季許多人食欲減退，運動減少，抵抗力下降，這些都容易引起夏季感冒。

如何預防：高溫天氣會消耗大量體液，所以在夏

季一定要注意多喝水，飲水要少量多次，一般每次以300毫升~500毫升為宜，必要時可以喝點淡鹽開水。其次，睡眠對治療夏季感冒頗有幫助，要保證8小時睡眠時間。膳食上也要合理飲食，多吃一些瘦肉，以增加蛋白質的攝入量。

中暑

夏季天氣炎熱，很容易引起中暑，這主要是因為人在高溫環境中，體溫調節失去平衡，肌體熱量過度積蓄，水鹽代謝紊亂造成。該病通常發生在夏季高溫同時伴有高濕的天氣下，中暑後輕則出現多汗、頭昏、胸悶、心悸、惡心、嘔吐等癥狀，嚴重的會出現昏厥或痙攣，威脅生命。

如何預防：夏季中暑的癥狀不明顯，或者沒留意，經常被忽視。因此，如果發現自己或他人有中暑表現時，應迅速離開高溫環境，到陰涼通風的地方休息；多飲用淡鹽水；還可以在額頭塗抹清涼油、風油精等，或服用十滴水、藿香正氣水等中藥。如果出現血壓降低、虛脫等癥狀，應立即去醫院。夏季出門，最好躲避上午10時~下午4時這個時間段，外出一定要做好防護工作，如打遮陽傘、戴遮陽帽、戴太陽鏡，準備充足的水和飲料；隨身攜帶一些防暑降溫藥品，如十滴水、風油精等；衣服也要盡量選用棉、麻、絲類等織物，少穿化纖品類衣服，以免大量出汗時不能及時散熱，引起中暑。

細菌性病疾

腸道疾病是夏季的高發病，而細菌性病疾是最常見的腸道傳染病之一。據專家介紹，細菌性病疾是由



痢疾杆菌引起的一種急性腸道傳染病。主要臨床表現為腹痛、腹瀉、裏急後重，膿血樣大便，部分病例可出現發熱等癥狀，癥狀嚴重的可出現高熱並伴有感染性休克癥狀，有時出現腦水腫和呼吸衰竭。它除了和天熱人們喜歡吃生冷食品引起腸胃功能紊亂有關外，還與蒼蠅繁殖活動有關。一般是通過飲用或食用被痢疾杆菌污染的水、食物傳播，易發生食源性暴發，也可通過日常生活接觸傳播。

如何預防：預防細菌性病疾要注意飲食衛生，不喝生水，不吃生冷變質的食物。制作食品時應生熟分開，已經烹調好的食品，不要再放回盛過生食品的碗內。餐具、食物等要做好洗滌消毒工作。另外，要少吃油膩、多吃清淡食物，不要吃隔夜菜，打開的水果，如西瓜盡量要一次吃完或用保鮮膜將其封好後，再放到冰箱裏保存。即使放到冰箱裏，時間最好也別超24小時。

活得有目標 心臟更健康



美國心臟協會一項新研究發現，擁有強烈而明確的生活目標，能夠降低心臟病和中風危險。

新研究中，美國西奈山醫學中心預防心臟病學專家蘭迪·科恩博士及其同事對13.7萬名參試者的10項相關數據進行了統計分析，並將“生活目標”定義為“生活有明確的意義和指向感”。之後，研究人員重點分析了“目標感”對心臟病發病風險以及心臟病致死率的影響。結果發現，生活中缺乏目標感的人更容易罹患心臟病，心腦血管疾病死亡率也更高。生活目標強烈的人，總體死亡率可降低23%，心臟病、中風、心臟支架手術等風險降低19%。

研究負責人阿倫·羅贊斯基表示，早期研究的焦點是生活目標感對心理健康的影響，涉及焦慮和抑鬱等負面因素及樂觀等積極因素。最新研究首次發現，生活目標是否明確直接關係到心臟健康。

科恩博士表示，樹立和維持良好的生活目標對心臟健康起到保護作用，甚至可挽救生命。因此，為了自身健康，人人都應該仔細思考一下：“我是否有明確的生活目標”這個嚴肅問題。如果答案為否定，那麼請盡快確定生活目標，以保護心臟及自身整體健康。

長期眼皮跳 可能是面癱

日常生活中，輕微的、偶爾的眼皮跳動非常常見，常是由于疲勞、睡眠不足或者精神壓力過大、食物或藥物刺激導致的，通過減少壓力、避免刺激、規律作息，大多幾天會自行好轉。但如果有長期的眼皮跳，可能是疾病引起的，需要警惕。

生理性的眼皮跳常有以下幾個特點：部位不確定，一會兒左邊眼皮跳，一會兒右邊眼皮跳；頻率不規律，任何時候都可能出現；眼皮跳動的癥狀沒有加重的趨勢，一直都是比較輕微的；範圍比較局限，祇局限于眼皮的跳動，不會蔓延到面頰、口角。

病理性的眼皮跳常有兩種情況，一是由于眼睛的炎癥或者其他病變導致的，不適感始終局限在眼瞼周圍，沒有擴大到面部其他部位的趨勢，比如近視、遠視、結膜炎、角膜炎等導致的眼皮跳，這種情況需要看眼科。

另一種可能是面部神經疾病的先兆。表現為長期的眼皮跳，並且漸漸擴大到嘴角甚至脖子等部位，面部跳動的程度上也漸漸加重，其中最常見的就是面肌痙攣，即面癱。

原發性面肌痙攣多是由于血管發育不良或血管硬化引起的。94%的面肌痙攣都是從眼皮跳動開始的，剛開始容易被忽視。一段時間後，如果發展成眼睛睜不開、嘴角抽動，嚴重的連脖子也不由自主地抽動，直到半邊臉都受影響，須及時到功能神經外科就診。

老是生病反而更健康

很多人都聽過這樣一種說法，平時有些小病小痛的人，比起那些平時沒有任何毛病的人更健康，也就是常說的“小病不斷，大病不來”。小病真的是福嗎？專家表示，這樣的說法沒有科學依據，祇不過常生小病的人更易發現重大疾病的早期信號，不讓小病拖成大病。

對於這樣的說法，比較流行的“解釋”是因為經常小病小痛能“調動人體免疫系統，提高機體免疫細胞對非正常細胞的識別率”。專家指出，一些小病小痛，比如感冒確實能調動免疫細胞抵抗病毒，但並不是像有些人認為的，經常小病可以讓免疫系統更加活躍。事實上，經常感冒發燒的人往往表明本身的免疫功能差，患大病的幾率大。比如經常胃疼、容易拉肚子的病人，腸胃功能不好，很可能患有慢性胃腸疾病。平時不經常生病，恰恰說明免疫力好，臟器功能強。免疫力差比免疫力好的人還更健康？這明顯是謬論。

有的人小病不斷，有的人却看似“皮實”，這不僅與個人體質有關，還與個人對疾病關注度和敏感度有關。有的人有一點不舒服就想著，有的人大大咧咧，就容易忽略一些疾病信號，覺得小病沒事，就忽視了身體上的不舒服。

專家認為，經常生病的人，願意多跟醫生交流，遵從醫囑，防止病變，從健康管理來看有一定道理。但並不是說經常生病免疫力就更強。

之所以有這樣的說法，專家認為，主要是因為平時經常生病的人，會更加關注健康問題，能注意到自己身體的輕微變化，做到早發現、早治療。而經常不生病的人，往往認為自己身體素質很好，不愛檢查身體，忽視身體的輕微不適，這就給重病造成可乘之機。往往到了大病才當回事，導致預後不如那些一有小病小痛就早發現的人群。

這也提醒那些總認為身體棒棒的人群，不要忽視感冒發燒、腹瀉這樣的小毛病，要敏銳地發現它是不是一些重大疾病的早期癥狀。

早期肺癌癥狀是咳嗽

目前世界各國肺癌的死亡率持續上升，其中一個最主要原因就是肺癌早期癥狀不明顯、不典型，容易造成漏診、誤診。不過，再狡猾的敵人也會露出蛛絲馬迹，在此，我們提醒大家關注下面幾類癥狀。

咳嗽是最常見的癥狀。咯血則最有診斷意義，多為痰中帶血絲。

凡呼吸癥狀超過2周經治不愈，尤其是痰帶血、幹咳或老年慢性支氣管炎病人，近期咳嗽聲音或性質改變，要高度警惕肺癌的可能。體檢發現胸片異常的，如肺結核痊愈後的纖維增殖性病變應每年隨診，若病竈增大應進一步排除肺癆癌變的可能。反復同一部位發生肺炎，也要警惕肺癌。

反復口腔潰瘍要當心

在臨床上，經常能看到有些人出現反復發作的口腔潰瘍，四季不斷，深受其擾。其實這已不單單是口腔問題，而是全身疾病的體現，特別是一些免疫系統疾病，不僅表現在皮膚還會損害黏膜。到底什麼情況下會出現“反復性口腔潰瘍”呢？

缺乏維生素及微量元素 缺乏微量元素鋅、鐵、葉酸、維生素B₁₂等時，會引發口角炎。很多日常生活行為可能造成維生素的缺乏，如過分淘洗米、長期進食精米面、吃素食等，很容易造成B族維生素的缺乏。

精神壓力大 工作勞累、精神緊張、情緒波動、神經功能紊亂等也會讓口腔潰瘍反復“光顧”。

胃腸道疾病 胃腸道疾病患者易發口瘡的一大重要原因是，常見疾病如慢性胃炎、胃潰瘍、便秘、痔瘡等影響了人體對維生素的吸收。有效治療胃腸道疾病是解決反復性口瘡的“根本途徑”。

激素波動 有些女性每到經期或月經前後就會出現口腔潰瘍，自



愈或治愈後下月行經時依然會出現，疼痛難忍。主要是體內黃體酮水平增高而雌激素的水平降低所致。

免疫系統紊亂或免疫缺陷 反復發生多發性口腔潰瘍，同時或前後伴有外生殖器潰瘍；皮膚出現瘡瘡、毛囊炎；眼睛不適、視力下降，應考慮白塞氏病。口腔潰瘍前後伴有脫髮，顏面部紫紅斑，關節疼痛等癥狀時可能是紅斑狼瘡所致。口腔潰瘍伴有持續發熱，頻繁感染應考慮血液系統疾病。

腫瘤 年齡較大且口腔潰瘍病史較長的患者，如出現潰瘍面較深較大，口腔不明原因的腫塊應警惕口腔黏膜癌變可能。

借月經排濁毒

月經，讓女人愛恨交加。但如果了解月經，可以變煩惱為健康，巧借月經排濁毒。

體內有寒邪者，平時手足不溫、畏寒，在月經期間可以把幹姜、小茴香、艾葉等溫性的藥物炒熱，敷在下腹部，使寒隨血出。有濕邪者，平時白帶量多，口中黏膩，月經期間可以適當多吃健脾利濕的食物，如薏仁、核桃等。

補腎食物六薦



慢性腎病是健康的一大威脅，除藥物治療外，通過調整飲食也有助降低腎病風險。美國“愛女性”網站最新載文，總結出經科學證實的有益腎臟的食物。

蛋清 蛋清富含人體必需的多種維生素和微量元素，有助提高整體健康水平。蛋清含有大量的蛋白質、低鈣低磷多鐵，有助腎臟保持最佳狀態。

羽衣甘藍 西蘭花、花椰菜等十字花科蔬菜富含膳食纖維、維生素C和維生素K等有益腎功能的營養素。並且，這類蔬菜含鉀量相對較低，有助護腎。其中，羽衣甘藍含鐵量最高，同時還含有豐富的β-胡蘿蔔素和鈣，護腎作用最好。

大蒜 新鮮大蒜具有很強的抗炎屬性，還可降低膽固醇，是益腎飲食的最佳選擇之一。大蒜還是強抗氧化劑。研究證實，定期食用還有助於抗癌。

蘋果 蘋果中含有大量有助抵抗炎癥的化合物，而且含鉀量相對較低，是保護腎臟的完美零食。

橄欖油 研究發現，在以橄欖油取代黃油等食用油的地區，心臟病、癌癥和腎病等發病率都明顯更低。橄欖油含有豐富的抗氧化劑，有助於對抗自由基對人體的損害，減少動脈炎癥。

板栗 板栗含有大量澱粉、蛋白質、脂肪、B族維生素等多種營養素，素有“幹果之王”的美稱。中醫認為，板栗性味甘溫，有養胃健脾、強筋活血、止血消腫等功效，尤對腎虛有良好的療效，故又稱為“腎之果”，特別是老年腎虛、大便溏瀉更為適宜，經常食用有強身愈病。其生食可治腰腿無力，果殼和樹皮有收斂作用；鮮果外用可治皮膚炎癥；花能治療瘰癧和腹瀉，根治疝氣。常吃板栗對日久難愈的小兒口舌生瘡和成人口腔潰瘍有益。此外，對高血壓、冠心病、動脈粥樣硬化等具有較好的防治作用。

需要注意的是，板栗生食難以消化，熟食容易滯氣，故不可食用太多，以免消化不良。