

# 8月高温,除了防中暑,还要提防这3种疾病

最近全国各地气温攀高,雨水频繁,大家在预防中暑的同时,还要提防这几种疾病的感染。

## 中暑

中暑是指长时间暴露在高温环境中,或在炎热环境中进行体力活动,引起机体体温调节功能紊乱所致的一组临床症候群。

### 导致中暑的几个原因

1、高温下作业;2、阳光长时间暴晒;3、个人体质因素,公共场所人群拥挤,散热困难。

### 常见症状

高热、皮肤干燥、大汗或无汗、口渴、恶心、胸闷、气短、四肢无力等,重症可能导致肌肉痉挛、晕厥或神志模糊。

### 预防

暴晒天气,避免高温下作业,无法避免则应尽量避开中午时段,并适当进行休息。

夏季出门游玩或办事,应做好防晒措施,带好遮阳帽、遮阳伞等。

多喝水。夏天气温高,人体新陈代谢旺盛,需要及时补充水分,出汗较多应适量补充淡盐水。

一旦感觉到有中暑症状,应迅速到通风

阴凉处休息,可用冷毛巾擦拭降温。

## 乙脑

流行性乙型脑炎简称乙脑,是由乙型脑炎病毒引起的、经蚊子叮咬传播的急性传染病,好发于儿童和青少年,7、8、9三个月发病率最高。

### 常见症状

大多数患者症状较轻,或呈无症状隐性感染,少数表现为高热、意识障碍、惊厥等。

### 预防

防蚊灭蚊:加强个人防护,室内使用纱门、纱窗、蚊帐、蚊香进行防蚊,外出喷抹驱蚊剂。清扫卫生死角,疏通下水道,喷洒消毒杀虫药水,消灭蚊虫滋生地。

接种疫苗:接种乙脑疫苗是预防乙脑的有效措施。在8月龄和2岁各接种1剂乙脑减毒活疫苗。

## 食源性疾病

通过摄食方式进入人体内的各种致病因子引起的,通常具有感染或中毒性质的一类疾病。通俗的讲就是“吃出来的病”,包括常见的食物中毒、肠道传染病、寄生虫病以及化学性有毒有害物质所引起的疾病。

夏季气温高,细菌极易繁殖,各类食源性感染疾病进入高发期。倘若饮食不当,可能出现恶心、腹泻甚至食物中毒等症状。

### 预防

保持良好的卫生习惯,饭前便后洗手。不喝生水、少吃生冷的食物,避免食用半生不熟的食物。

吃剩的在冰箱冷藏的饭菜,需充分加热后,方可食用。

外出吃饭,要选择干净卫生的餐馆。

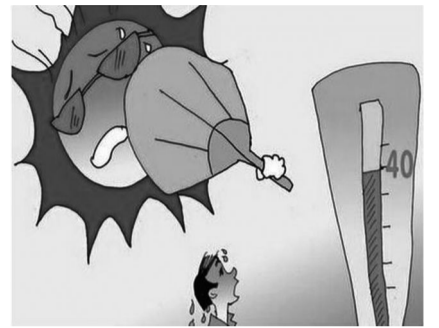
## 手足口病

手足口病是由一组肠道病毒引起的常见传染病,多发生于5岁以下的婴幼儿,引发手足口病的肠道病毒有20多种,其中以柯萨奇病毒A16型和EV71型病毒最为常见,重症病例多由EV71型病毒感染引起。

患者和隐性感染者是本病的传染源,主要通过粪-口途径传播,密切接触病人的粪便、疱疹液和呼吸道分泌物(如打喷嚏的飞沫等)及被污染的手、毛巾、玩具等而感染。

### 症状

大多数患者发病时,往往先出现发热症状,发病主要以手、足、口腔、臀等部位皮肤黏



膜的皮疹、疱疹、溃疡为典型表现。少数患儿病情较重,可引起脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿、循环障碍等并发症,个别重症患儿病情发展快,可导致死亡。

### 预防

坚持十五字方针:勤洗手、勤通风、喝开水、吃熟食、晒衣被。

接种EV71疫苗:EV71疫苗对该型病毒的手足口病有良好可靠的保护作用,可减少重症和死亡病例的发生。

# 最全出汗健康对照表



是因为微生物对汗水当中的一些微量原素发生化学反应所致。某些身体有疾病的人,汗水也会呈现不同的颜色。当出现不同一般颜色的汗水,需要及时就诊。

## 黄汗

汗液呈现黄色,多是由于血液中一种称为胆红素的物质浓度过高所引起,主要见于肝胆疾病,如急性慢性肝炎、胆囊炎、肝硬化等。此外,过多进食胡萝卜、橘子等蔬果,也可出现暂时性黄汗。

此时,建议及时就医,如是慢性肝炎、脂肪肝等常见疾病患者,日常可用陈皮调理:慢性病毒性肝炎,可用党参陈皮瘦肉汤、陈皮小米粥等;肝硬化,可用党参扁豆陈皮粥、玉米须陈皮饮等。

## 白汗

从中医看,白色属肺,肺色外露则现白汗,多为肺阳虚所致,常与肺功能虚弱有关。有时,疼痛剧烈(如肚子痛)也可引起白汗淋漓。

肺阳虚,在治疗上,应以温肺健脾、益气化痰为宜。在药物上,可选用细辛、干姜、桂枝、麻黄、丹参、人参、甘草等;在饮食上,可选用蛤蚧、核桃仁、白果、山药、鹅肉等源温肺散寒食品。

## 三、汗的味道异常,身体有病症。

患有不同疾病的人所排出的汗液味道是不同的,可以通过闻汗味来自测身体的某些疾病。

## 腥臭味

汗液带有特殊的腥臭味,这可能和热证或者是湿热证有关系,一般都是属于肝热,或多见于肝硬化。

从中医角度讲,肝负责处理和分解有毒物质。日常饮食中的煎炸食物及烟酒等,均令体内积聚不少有毒物质,加重肝脏负担,造成肝热。而出汗是排毒的一种途径,故肝热者的汗多有异味。

出现这种味道,日常我们就要多喝菊花茶来缓解症状了。

## 芳香味

如果汗液之中有股芳香味,常是糖尿病人的体征。还有些小儿在汗液中能发出一种槭树样的独特芳香,表明小孩子患了槭糖尿病,属于遗传性疾病。

注意:出汗后切忌喝冰镇饮料,要适当补充常温下的白开水或淡盐水,少量多次摄入。

## 尿臭味

汗液中含有尿骚气,汗干后会在皮肤上

留下结晶,这是尿毒症的表征,为尿毒症肾气衰竭的症候,病情较为严重。

## 酸味

如果汗液中含有酸味,可能患有活动性风湿病。长期服用水杨酸、阿司匹林等解热镇痛的药物也可导致汗液气味发酸。

## 四、这些部位总是出汗,可能身体出了问题。

### 1、前胸总是出汗:心虚

如果平时前胸总是出汗,就表示你的心虚了。这个要特别注意,需要补心气。补心用莲子,补气用糯米。用莲子和糯米一起熬粥喝,既补心气又补肾气。

【做法】:把十几颗带心莲子泡软,加糯米一起煮成粥。

【注意】:喝莲子糯米粥,注意莲子不要去心,否则容易气滞血瘀,造成上火或是便秘。

### 2、手脚心爱出汗:心肺功能比较弱

有人其他地方不太爱出汗,一出汗,就出在手心、脚心。这是什么原因呢?这一般是心肺功能出现障碍后导致的问题。

首先,这人的肺里应该有寒,而且是陈年的积寒。这种积寒被关在肺里,导致出汗的功能障碍,身体别的部位就不容易出汗。

其次,这人心脏功能可能还比较弱。心脏功能弱,肺里又有积寒,那么,就会导致其他部位的汗排不出来。因此,汗只能从最容易出汗的地方——手心和脚心出来。

这种情况,往往是小时候开始并长期积累形成的,不容易转变。只有通过长期坚持不懈地调理,才会起到缓解的作用。可以尝试以下这个比较方便坚持的小方法来调理。

【做法】:晚饭的时候,把2~3瓣大蒜切碎了,搁置20分钟,大蒜的有效成分是要跟空气接触以后才能发挥出来的。然后,生吃这些大蒜。它能够帮助肺热起来,有一定的驱赶肺寒的作用。

### 【注意】:

不要空腹吃蒜,避免烧心。量也要适度,蒜吃多了伤眼睛。这种手心、脚心出汗的症状,不是短时间内通过简单的食疗就可以调理好的。有这种体质的人,要特别注意养好自己的心脏功能。

### 3、额头出汗:肝阳上亢

如果额头常常出很多汗,可能是肝阳上亢引起的。

【建议】:平时尽量保持心境平和,少生气,要保证充足睡眠,否则容易导致阴虚、肝阳上亢。每天冲泡枸杞茶饮用,有平肝功效。

### 4、鼻子出汗:肺气不足

如果平时鼻子总出汗,说明肺气不足,需要调理补气。这是免疫力低下的表现,需要提升免疫力。

【建议】:肺气不足主要是因为其天生体质虚弱造成。没事的时候用敲敲手,通过敲打刺激,可起到调理肺经的作用。

### 5、颈部出汗:内分泌失调

颈部汗腺分布稀少,所以很少有人颈部会出汗。如果你的脖子常常出汗,可能与你内分泌失调有关。

【建议】:最好去医院接受全面激素检查。平时调节内分泌主要从饮食、运动上入手,必要时辅以药物治疗;要养成良好的饮食习惯,多吃新鲜果蔬、高蛋白类的食物,多喝水,补充身体所需的水分;同时多参加各种运动锻炼,增强体质;还要有科学的生活规律,不要经常熬夜。

## 五、养生出汗有妙招!

除了患有心力衰竭等严重疾病的人群外,大多数人都适合依据自己的身体条件主动出汗。以下是养生出汗的几种方法:

### 1、运动前喝热水、热粥

运动前喝杯热水或热粥,让毛孔进入将开未开的状态,再锻炼一段时间,就能让毛孔全部打开。但运动后一定不要马上吹空调、风扇或洗凉水澡,要耐心等汗消退。

### 2、巧用生姜促汗出

生姜既暖脾胃,又走表开汗孔。经常在空调环境上班的人,可以坚持喝生姜水,比如茶叶加生姜片泡水、生姜红枣水等,促进排汗。

### 3、静坐一小时

每天定时关掉空调,静静地坐一个小时,培养身体主动出汗的能力。

### 4、晒15分钟太阳

夏日阳光是人体出汗最佳的动力,应每天上午9至10点或下午4至5点,晒15分钟左右的太阳。

### 5、自我发热

可以用热水袋、暖宝宝等贴在膝盖上,让人体传热,热深入到皮肤深处,或者用热水泡脚也能达到同样的效果。

主动出汗作用多多,但若是出现某个部位经常出汗或者动不动就出汗、阴虚盗汗的情况就要注意了,及时调理一下身体。总之,夏天出汗是常有的事情,也是三伏天最好的保养品,但是出汗如果有异常情况,那么,很有可能就是身体的某个部位出现了问题,因此一定要重视。