

# 高温天吹空调,小心“冷中暑”

专家:给身体留个“缓冲带”

炎炎夏日,大家都熟知高温引起“热中暑”的风险,往往会忽视了一种因过分贪凉、冷热交替而引发的特殊中暑——中医称之为“阴暑”,俗称“冷中暑”,也会带来不小的健康困扰。

38岁的设计师王先生(化名)前一天晚上在公司熬夜加班,次日又在空调房里开了两个小时的会,下班后准备打车去聚餐,在烈日下等车时,就觉得一阵头晕,恶心想吐,赶紧到急诊,被确诊为“冷中暑”。

浙江省立同德医院急诊科主任韩芳解释:“从低温环境突然进入高温,此时人体毛孔遇热舒张,不能及时适应温差变化,就会出现畏寒、低烧、微汗、恶心呕吐、腹痛腹泻等不适症状。”

类似的情况也出现在拱墅区的章阿姨(化名)身上。上周傍晚,章阿姨跳完广场舞大汗淋漓回到家,为求快速降温,老早就让老伴开好了空调,备好了冰镇绿豆汤。谁知当晚便出现腹泻不止,并伴有头晕恶心的症状。所幸在签约家庭医生指导下,及时服用了藿香正气水才得以缓解。“这就是典型的‘阴暑’。”潮新闻健康小站、拱墅区长庆潮鸣街道社区卫生服务中心副主任中医师姜勤说。

在中医理论中,中暑分为“阳暑”与“阴暑”,阳暑就是我们通常理解的热中暑,阴暑则是因为过度贪凉导致寒湿邪气内侵,损伤人体阳气,引发气机紊乱。

“比如长期对着空调吹,吃冷



视觉中国供图

饮,洗冷水澡,或者突然从户外走进室内,都会诱发阴暑。”姜勤提醒,两种不同病理状态,处理起来也大不相同,要辨证论治,“阴暑的典型表现是无汗或微汗、低热(通常<38℃)、头身困重、恶心呕吐、腹痛腹泻、畏寒乏力等,与高热、大汗、口渴的‘阳暑’症状形成鲜明对比。”

“这阵子台风刚过,湿热交加的桑拿天其实更容易出现‘阴暑’,尤其是慢病患者、中老年人要特别当心。”

空调时代,如何预防这种“阴暑”?专家建议:要给身体留出一个适应温度差的“缓冲带”!

首先,出汗后进入空调房前,务必先擦干汗水,在常温环境(如走廊、玄关)停留几分钟。空调温度不宜低于26℃,风速不宜过大,避免冷风直吹颈背等处。

姜勤提到,章阿姨在进入空调房后,直接喝冰绿豆汤,会使寒湿直中脾胃,容易引起腹痛腹泻。“运动后尤需严格避免冰镇饮料,即便要喝也建议喝温水,少量多次补充水分。”

此外,对于长期待在空调房的上班族,最好穿长裤,备一件薄外套,遮住后颈的大椎穴、肚脐的神阙穴,以及膝盖腘窝的委中穴等重要穴位,以防寒湿入侵。

日常在饮食方面,可多选择薏仁粥、西红柿汤等祛湿气、健脾胃的食物,姜勤解释,长时间待在密闭空调房内,毛孔紧闭,体内湿热不易散发,更需注意饮食调理。对于既往发生过“阴暑”的易感人群,姜勤补充道:“可以偶尔服用藿香正气水(丸),以解表化湿、理气和。”

来源:潮新闻

## 男孩腹痛便血两年,被“便便”治好了

现代快报讯(通讯员 唐晗涵 记者 王晓宇)你敢相信吗?“便便”也能成为治病良药。近日,连云港6岁男孩阳阳(化名)通过粪菌移植治疗,成功摆脱了折磨他两年的溃疡性结肠炎。这一看似“另类”的疗法,不仅让孩子重获健康,也让更多人了解到粪菌移植在肠道疾病治疗中的独特价值。

今年6岁的阳阳本该是天真烂漫的年纪,却因溃疡性结肠炎承受了不少痛苦。两年来,频繁的腹痛、便血成了他生活的常态,病情严重时一天要跑十几趟厕所,小小的身躯日渐消瘦、面色苍白,仅能进食医用奶粉,每个月都会住院两三次,精神状态也越来越差。为了给阳阳治病,家人带着他辗转多家医院,尝试了激素及生物制剂等多种治疗。可是病情总是反反复复,不见好转,无法正常活动,连上学都成了问题。

就在大家为阳阳的病情揪心时,在连云港市第一人民医院柔性引进人才刘志峰教授的指导下,决定为患儿尝试粪菌移植治疗,这是一种通过重建肠道菌群平衡来治疗疾病的新方法。该院小儿消化感染科茆康卫团队做了充分的术前准备评估,通过内镜下置管,将制备好的精准配型的粪菌液移植到患儿肠道内。

据介绍,粪菌移植是将经过严格医学筛查的健康供体的新鲜或冻存粪便,经过稀释、过滤等一系列精细操作制备成菌液或胶囊,其中包含肠道中的天然抗菌物质等,再通过鼻胃管、十二指肠空肠管等技术,移植到患儿肠道内。其目的是重建患儿肠道菌群平衡,恢复肠道菌群的多样性,修复受损的肠黏膜屏障,调控炎症反应,维持肠道内环境稳定,从而治疗特定肠道内和肠道外疾病。

## 八旬大爷患肠癌,竟是血吸虫卵作怪

现代快报讯(通讯员 董娟 记者 顾潇)扬州八旬赵大爷便秘一年多,到医院检查发现患上了肠癌,并且出现了肠梗阻症状。近日,扬州市中医院的医生经过4个多小时的手术,为赵大爷切除了肿瘤。让医生意外的是,在赵大爷的肿瘤组织中,竟发现了血吸虫的钙化虫卵。

扬州的赵大爷今年82岁,近一年来他饱受便秘的痛苦,“大便干结,最长的一次便秘了一个星期,要吃泻药才行。”赵大爷告诉记者,一开始他以为是肠胃不好,就没有到医院就诊,但是最近一个多星期又感觉到腹部疼痛,在家人的劝说下,才来到扬州市中医院就诊。

据副主任医师姜海斌介绍,经过检查,确诊为乙状结肠癌合并不完全性肠梗阻。但是由于赵大爷年纪已高,并且还有高血压、糖尿病、房室传导阻滞等基础疾病,心肺功能差,手术风险极高。

面对这一棘手病例,扬州市中医院立即启动消化道肿瘤多学科诊疗机制。

近日,扬州市中医院普外科马建明主任为赵大爷主刀进行手术。在手术中,发现赵大爷肠道高度水肿、腹

腔粘连严重,医生采用3D腹腔镜辅助技术,在微创条件下精准切除肿瘤病灶。经过4个多小时的手术,医生顺利切除了肿瘤,同时还处理了梗阻近端大量淤积的肠内容物,降低了术后感染风险。

在术后病理检测中医生发现,赵大爷的肿瘤组织中竟有已经钙化的血吸虫虫卵。赵大爷这才想起来,他小时候曾患过血吸虫病。医生分析,血吸虫虫卵经药物治疗早已死亡,但在赵大爷体内残留,对周围组织不断形成刺激,是诱发肿瘤的重要因素。



扫码看视频

## 连续熬夜打牌,突发主动脉夹层

现代快报讯(通讯员 王前 赵祥 记者 庄剑翔)前不久,扬州49岁的陈先生(化名)连续熬夜打牌,突发身体不适,送至医院发现,竟然“熬”出了非常凶险的A型主动脉夹层。而因为他服用大剂量抗凝药物,导致手术中的止血成为大难题。最终,医疗团队采用创新的SUN's术式,在术中动用了近200块止血纱布,才将陈先生从“生命红线”拉回。

“嗓子就像卡住了一样,很难受!”回忆起发病时,陈先生依旧后怕不已。发病前,自认为身体状况不错的他已经连续三四天熬夜打牌至凌晨,难受感让他无法忍受,于是前往位于扬州的苏北人民医院就医。

当医生看到陈先生的状态和检查结果时,发现他并不是“卡嗓

子”这么简单,而是突发十分凶险的A型主动脉夹层。这种病,每延迟一小时死亡率增加1%。心脏大血管中心主任、主任医师唐程斌介绍,陈先生发病时剧烈胸痛且心电图显示心肌缺血,后续检查发现其病根是主动脉夹层撕裂至冠状动脉开口,形成极具迷惑性的“伪装型心梗”。

可陈先生的另一个情况,更为医疗团队提出了难题。原来,此前陈先生已经出现了上述症状,但当地医院针对出现的状况,让他服用过抗凝药物,这让即将进行的手术中的止血变得极度困难。一般来说,对于陈先生这样的患者,需要等待5天以上让抗凝药物代谢,但凶险的主动脉夹层可不会给患者和医疗团队这么多时间。

最终,团队决定采用创新的

SUN's术式(全主动脉弓人工血管置换并支架象鼻手术),为陈先生置换了血管。手术是顺利的,但术中的止血果然成为医疗团队面对的最大考验。

“患者术前服用大剂量抗凝药物,达到常规剂量的3至4倍。如此大剂量的抗凝药物给手术带来了巨大挑战,也对手术技术和团队配合提出了极高要求。”唐程斌回忆道,“患者创面广泛渗血,就像全身‘出汗’一样。”术中,医疗团队动用了近200块止血纱布进行精准填压,同时紧急输注血小板和促凝药物。经过四个多小时的“止血攻坚战”,团队最终成功控制住了这场危及生命的广泛渗血。

目前,陈先生恢复良好,即将出院休养。劫后余生的他和家人为医疗团队送来了锦旗表达感谢。

公益广告

# 森林

## 双面用纸 节约森林

中宣部宣教局 中国文明网

分类广告 刊登热线:025-84783581、13675161757  
地址:洪武北路55号置地广场1806室

### 家电维修

空调维修:13813850744

### 遗失

遗失 吴彩梅南京禄口机场纸质通行证,证件号:267341,声明作废。  
遗失 张冰南京市玄武区人民法院工作证,证号:0206,声明作废。