

夏天,看着天气预报上那一个个耀眼的太阳让人哭笑不得,身上总是黏黏糊糊的,有的人恨不得一天洗好几次澡。可洗澡这件事看似再平常不过的事情却也时发意外,有些细节没注意也会带来一些意想不到的问题。

一桶冷水毁了一个家 多人因洗澡突发意外 洗澡的这几个错误 你犯了几条?



一桶水,毁了一个家!

浙江省人民医院心内科的丁亚辉主任医师曾发过一条让人唏嘘的微博《一桶冷水毁了一个家》。这场悲剧的开始,只是一桶想用来消暑的冷水。

丁亚辉医生写道:这场悲剧的开始,只是40小时前的一桶冷水,一桶想用来消暑的冷水。在患者将这桶冷水浇到自己身上之前,他是一个被旁人认为“身体棒得可以打死老虎”的人。可浇完冷水后,他就开始出现了持续性的胸闷。一开始,他以为自己只是中暑了,就一直熬着没去医院。

几个小时后,他发觉情况越来越糟,还出现了胸痛,立即赶到当地医院看,结果发现,居然是大面积的心肌梗死。

当地医院也很专业,赶紧给他做了介入,用支架开通了完全堵塞的前降支,但他的情况仍在一点点地变差,血压开始支撑不住,胸闷再次加重,身体内环境也逐渐崩溃。终于在到达我们医院的那一刻,他的心脏彻底停工了。

希望大家能从这个悲伤的故事中吸取教训,避免骤冷刺激,减少发生心脑血管疾病的风险。

北京中医药大学中医诊断学博士罗大伦也曾在文章中表示,自己的一位亲属,刚过70岁,就在一次洗澡时突然倒地去世

了,心源性猝死,令人悲哀。

追溯起来,类似事件此前也时常见诸报端。2013年夏季,沈阳40岁男子晨跑后洗了一个冷水澡,结果引发心梗,倒在浴室再也没有抢救过来;2012年夏天,北京一名19岁的年轻小伙洗澡后和同事聊天中突然发生心脏骤停,虽然经过现场同事抢救短暂恢复了心跳,但最终仍未抢救过来。

洗澡意外多出这几个原因

确实,类似的意外事件每个夏天几乎都会发生,好好的洗个澡,为啥就出意外了?多是因为这几个原因!

洗澡的温度不对

为了保护皮肤,水温不宜太高,应与体温接近,一般以35℃至40℃的温水为宜。若水温过高,会使全身表皮血管扩张,心脑血管血流量减少,发生缺氧;水温过低则会使皮肤毛孔突然紧闭,血管骤缩,出汗散热受阻。

需要提醒的是,夏天有些人特别喜欢洗冷水澡,正所谓“冲凉”才够畅快,但从热环境突然进入到冷水澡的环境中,很容易引起意外。

洗澡的时机不对

脑力劳动后洗澡:在日常生活中,很多人在“头脑风暴”后都喜欢洗澡“醒神”,但是,要注

意,在脑力劳动后不宜立刻洗澡,应该休息片刻再洗。广东省第二人民医院心内科主任医师杜作义解释,脑力劳动时,大脑高速运转,对血液需求量非常大。如果立刻去洗澡,血液会向体表皮肤进行转移。而在洗澡过程中,体表对血液的需求量大,这很可能会立刻造成大脑供血迅速降低,引起供血不足导致晕厥。

饮酒后洗澡:武汉中心医院心血管内科主任医师陈曼华表示,酒和热水的刺激,会导致体表血管扩张,大量血液从内脏转移到体表,脑、心、肾等重要脏器会因此出现缺血缺氧,很容易诱发心绞痛和心肌梗塞。对此,老人一定要提高警惕。

运动后洗澡:武警广东省总队医院内一科主任医师吴朝晖提醒,运动后别立即去洗澡。因为机体受到热水刺激后,会导致肌肉和皮肤的血管扩张,使流向肌肉和皮肤的血液进一步增加,导致其他器官供血不足,尤其心脏和脑部。特别是对患有高血压或冠心病的人来说,一旦引起心脏和脑部严重供血不足,很可能导致心脑血管系统疾病的急性发作。

感冒时洗澡:北京120急救中心医生刘江表示,老人感冒时,洗澡容易出现意外,一定要等身体好了之后再洗澡,在家人照料下进行。

饭后立刻洗澡:刘江医生还

表示,饭后也不能立即洗澡。因为饭后一小时,血液主要集中在胃肠道,此时洗澡,会加剧心脏缺血。

拔罐后洗澡:夏季天气比较湿热,不少人喜欢拔罐祛湿。拔罐是一种正确的养生方法,但是请记住,拔罐之后是不能洗澡的。因为拔罐时人身体上的所有毛孔都处于张开状态,这个时候洗澡身体很容易受风寒入侵,必须要休息3个小时以上才可以洗澡。

洗澡的时间长短不对

有些人洗澡习惯“泡在水里”。爱干净是好事,但洗澡时间过长对身体并不好。

罗大伦在刊文中指出,洗澡时间最好控制在30分钟内,老人、小孩及心血管患者最多不超过20分钟。

时间过长,会导致交感神经长时间兴奋,心跳和血压上升,导致心脏负担增大。

洗澡的顺序不对

洗澡第一步应该先做什么?洗头?错了!

上海交通大学医学院医学博士黄佳发文称:第一步应该是洗脸!

进入浴室后,热水开一会就会产生热气腾腾的蒸气。人体毛孔也遵循热胀冷缩的原理,遇热时会迅速张开,如果不先洗脸,白天脸上积累了一天

的化妆品、路上飘来的灰尘、皮肤自身分泌的油渍就会趁毛孔大门开启之时,悄悄潜入。久而久之,毛孔就会被堵塞,黑头和青春痘也会越来越多。因此,先洗脸可避免脸部毛孔进入过多异物。

第二步:洗身上

清洗身体也是有顺序的,应先从远离心脏的四肢开始,等身体适应后,再清洗躯干。记住不要为了过度清洁,反复使用毛巾在肌肤上搓擦,你洗的是皮肤不是铁皮,否则易损伤皮肤,使皮肤角质层脱落,皮肤会更干燥。

最后一步:洗头

一是可以避免冷热交替刺激导致头部血流不畅,减低诱发脑血管疾病的可能性;二是经过一段时间热水冲洗,头皮跟头发在水蒸气中得到充分滋润,更利于清洁及头皮健康。

洗澡前的准备不对

中医诊断学博士罗大伦指出,洗澡前,最好先喝杯热水,让身体保持温暖状态。

这杯水非常重要。因为洗澡时一般会流失汗液,很多人洗澡后口渴,如果此时体内津液不足,又有汗液流失,那经络空虚,出来后猝然感受风寒,则寒气更易进入体内。洗澡后可再喝一小杯,使身体继续温暖,汗液不至于匮乏。

据《武汉晚报》

啤酒肚,不只是啤酒惹的祸



炎热的夏天,两三好友,畅饮冰啤,吃点烧烤,惬意无比。不过总有人担心,啤酒喝多了,是不是就会喝出啤酒肚?中日友好医院内分泌科副主任医师王昕表示,事实上,啤酒肚大多数是由饮食不当或缺乏锻炼造成的,可不只是啤酒惹的祸。

啤酒肚是怎么形成的?

在日常生活中,大家会习惯性地称男性挺着的大肚子称为啤酒肚,在医学上啤酒肚被称为腹型肥胖。

不少人认为啤酒肚与常年喝啤酒有关,尤其是夏天大量喝啤酒就会长出啤酒肚。实际上,啤酒肚的罪魁祸首并不是啤酒。其实,啤酒的热量并不高,据中国营养学会的数据,100g啤酒所含的热量是38千卡,等量葡萄酒的热量是67千卡,等量52度白酒的热量是311千卡。不过由于啤酒酒精度数较低,不少人一不小心就会喝过量的啤酒,摄入热量的总和并不少。此外,大家通常在喝啤酒时,会搭配花生、毛豆、烧烤等油脂含量高的食物,而这些食物正是导致啤酒肚的元凶。因此即便是不喝啤酒,经常不加节

制的进食高脂肪、高热量食物,又不注重运动,很可能一个夏天肚子就鼓起来了。

那么,肚子多大才叫啤酒肚?目前医学上给出了一个参考值,即男性腰围≥90cm,女性腰围≥85cm时就达到了啤酒肚的标准,因此啤酒肚并不只是男性的专属。而啤酒肚的形成除了少数病理原因外,绝大多数是热量摄入过多,消耗太少,促使脂肪向腹腔积聚,大量脂肪堆积后就会出现腰围的增加。

大肚腩风险也不小

有了啤酒肚,可不是发胖那么简单。

在临床中,啤酒肚主要是以内脏脂肪堆积为主,例如脂肪肝,而内脏脂肪堆积过多可导致心血管疾病和动脉粥样硬化疾病风险的加剧,此外糖代谢也会

容易出现,罹患糖尿病的几率也会增加。

举例来说,内脏脂肪过度堆积会释放出很多的游离脂肪酸,而这些游离脂肪酸会作用于肝脏,从而增加胰岛素抵抗;另外,游离脂肪酸会作用于胰腺,导致有关细胞分泌功能受损,而这两点是2型糖尿病发生、发展最主要的代谢缺陷。研究显示腰围增加,2型糖尿病的发生风险也在不断增高。

目前越来越多的人愈发重视啤酒肚的问题,希望到医院进行就诊,但并不清楚应该挂什么科室。对此,大家可以先到内分泌科,检查是否病理性因素所导致的“啤酒肚”,然后去营养科就诊,让专业的营养师给予医学营养建议。必要时还可以请康复科医生给予运动处方,进行合理的运动。倘若啤酒肚已经合并了内分泌疾病、消化疾病或心血

管疾病的发生则需要联合不同科室的医生进行诊治。

警惕饮食误区

消除和预防啤酒肚,核心一句话就是“管住嘴,迈开腿,控制总热量摄入”。

不过大家在减肥瘦身时,需要避免一些饮食方面的误区,比如有些人在减重时不吃碳水,或以水果代替主食等。

减重过程中更要倡导科学的营养治疗,就是要在维持身体健康的前提下合理进行减重,蛋白质、脂肪、碳水化合物三种都是人体所必需的基本营养素,因此需要讲究健康平衡饮食,控制摄入的总量。

注重锻炼同样十分关键。如何把吃进来的热量消耗掉,少不了的是增加运动量。

据《北京晚报》