

喝两口冰水怎么还中暑了

“透心儿凉”引发的中暑

张女士在逛街时,买了一瓶冰水,哪知刚喝一两口就觉得有点心慌头晕,然后突然晕倒了。朋友立即拨打了120急救电话。据医生介绍,张女士出现的是中暑症状!

喝冰水不是应该“透心儿凉”吗?怎么还能中暑?120北京急救中心的专家介绍,饮用冰水、吃冷饮会带来短暂的舒适感,同时会迅速降低人体体温,大脑会因此“误以为”体内热量已经散发出去,于是“下令”收缩毛孔,停止排热工作。如此一来,毛孔宣泄不畅,肌体散热困难,余热蓄积,更易引发中暑。

一旦发生中暑又得不到及时治疗,病情往往发展很快,一些患者在一小时以内就可能从先兆中暑发展到重症中暑。此外,还可能导导致其他疾病的发生或加重,有时甚至会危及生命。

喝冰水的危害你知道吗?

在高温暴晒之下,很多人贪凉喜欢喝冰水,其实隐藏着很大的健康风险:

导致消化不良 在吃饭的时候喝的冰水,会很容易降低胃里酶的活性,就容易引起胃黏膜血管收缩,导致消化不良的产生。

出现腹痛腹泻 尤其对于肠胃较弱的人群来说,饮用冰水容易刺激肠胃,加快胃肠蠕动,同时还会引起胃肠痉挛、肚子疼等情况的发生。

引起胃病 如果经常喝冰水,会让内脏骤然收缩,肠胃的蠕动就会减缓甚至停止运作,会让胃黏膜受到损伤,长期受损就会引发胃病。

导致宫寒 在夏天女性如果经常喝冰水,就容易导致子宫受寒,长期这样就会出现宫寒症状。

引发心绞痛 喝太多的冰水会对脑血管产生刺激,会让脑血管出现收缩痉挛的情况,就容易引发心绞痛,尤其是本身就患有心脑血管疾病的中老年人,更是会出现这种情况。

这四类人群不宜喝冰水

120北京急救中心提示,夏季炎热也要尽量别喝少喝冰水,选择喝温水就可以。尤其是本身有胃肠道疾病,以及老人、孩子、孕妇等还是尽量少饮用为宜。

老人 对于老人来讲,尤其是有心血管疾病的人,喝冰水除了引起胃部不适,可能还会引起脑血管的痉挛,从而引发心绞痛等。因此,老人一定不能喝冰水。

小孩 对年龄比较小的孩子,由于他们的肠胃发育还不是很完善,抵抗力也比较弱,如果喝冰水就会伤害到他们的肠胃,就容易引发一些疾病的发生。如腹泻、呕吐等。

月经期间的女性 月经期间如果喝冰水容易导致子宫收缩,就容易引发腹痛、经血淤积等情况出现,而且长期在月经期间喝冰水还会导致月经不凋。

孕妇 孕妇在怀孕期间的抵抗力以及肠胃功能都会减弱,如果在夏天还喝冰水的话容易造成子宫收缩,对胎儿有很大的影响。

虽已立秋,但中午的大太阳仍然让我们处于炙烤模式之下,不少人还需与空调为伴,靠冷饮“续命”。殊不知,喝个“透心儿凉”只能带来暂时的舒适,其实隐藏着很大的健康风险。近日,张女士就因为喝了几口冰水,竟然中暑昏倒了,还“惊动”了120。

对,你没听错,喝冰水能引起中暑。今天,120北京急救中心的专家就来为大家讲讲喝冰水的学问,同时告诉你中暑了该怎么办。



出现这些情况你可能中暑了

中暑是人体在高温环境下体温调节机能出现障碍而发生的一组综合征。在正常情况下,人体的产热和散热处于动态平衡中,当周围温度低于体温时,人体散热以辐射方式为主;当周围温度高于体温或接近体温时,人体散热主要通过汗液的蒸发,但是蒸发受到空气湿度的影响很大,湿度越大,出汗就越少。

因此,处在高热、高湿、低风速状况下,人体调节体温的能力会失调,极易导致一系列不适反应而中暑。

在生活中,以先兆中暑和轻度中暑较为多见。先兆中暑表现为头晕、眼花、耳鸣、恶心、呕吐、胸闷、心悸、口渴、大汗、注意力不集中,但体温不超过37.5℃。轻度中暑表现为面色潮红或苍白、气短、大汗、皮肤灼热或湿冷、心率增快、脉搏细弱。

教你三招儿防中暑

北京青年报记者从120北京急救中心获悉,年老体弱、有心脑血管疾病、营养不良者以及较长时间处于高温环境下的人,如交警、在烈日下行走的人等,都是中暑的“高危”群体。这些人群更要注意预防中暑。

1.外出时根据自己的体力决定行程长短,不要过度疲劳,否则抗暑能力会下降。出门戴上透气、散热及通风性能好的凉帽,打上太阳伞,既可防止中暑,又可预防“日射病”(太阳直射引起的脑部水肿)。

2.多喝水,适当补充淡盐水。在室内打开电扇,加速空气对流,但不要直吹身体;使用空调时,温度不要太低。

3.身上必备药物可选择:十滴水、藿香正气水、清凉油、风油精、仁丹、六一散、诸葛行军散等。

中暑了咋办?! 症状不同区别对待

1.轻者要迅速到阴凉通风处仰卧休息,解开衣扣,腰带,敞开上衣。可服十滴水、仁丹等防治中暑的药品。

2.如果患者的体温持续上升,有条件的可以在澡盆中用温水浸泡下半身,并用湿毛巾擦浴上半身。

3.如果患者出现意识不清或痉挛,这时应采取昏迷体位(要求头高脚低位,头要求抬高15度至30度,仰卧位时要求头偏向一侧)。在通知急救中心的同时,注意保证呼吸道畅通。

特别提醒

心脑血管病患者,在高温下尽量少出门,并随时带好常用药,以防高温诱发原发病。由于中暑和其他疾病发病的病因不同,需要区别对待。如果原有心脑血管疾病的患者感到不舒服,应赶紧到阴凉通风处,口服一些防暑药。若症状很快缓解,就可能是中暑;如果不见好转,有可能是其他疾病,应尽快服用心血管药物。假如有人出现晕倒或昏迷,并有不明原因的高热,应立即拨打急救电话或就近送到医院。文/北青报记者 李洁

原文刊载于《北京青年报》

