



### 1 低钾血症

上周一上午11点多,66岁的郭大爷去市场买菜后,一路走回了家。当时出了很多汗,中午开始感觉不舒服,休息过后仍然四肢乏力、口干、站立不稳。郭大爷的女儿以为老爸是中暑了,给老人吃了解暑药,但症状一直没有缓解。郭大爷就诊后经检查以及验血,医生告诉他得了低钾血症,并不是中暑。

炎夏低钾血症比较常见,在老年人群中尤为多见。医生提醒,低钾血症可以悄无声息地影响我们的肌肉、心脏和呼吸功能,表现为肌肉无力、疲劳、心率加快和心律不齐等症状,四肢无力感会尤为明显。严重情况下,低钾血症可能导致心血管功能障碍,如胸闷、心悸,甚至呼吸困难、心律失常、呼吸衰竭,乃至心搏骤停。一旦出现相关症状,应立即就医,及时诊断和治疗,避免严重并发症的发生。

**预防建议:**夏天高温,大

量出汗后一定要注意补水,而且不能单纯喝白开水,要适当饮用盐水,可防止血钾过分降低。炎夏,要有意识地适当多吃含钾高的食物,如香蕉、西瓜、梨、山药、菠菜、苋菜、海带、紫菜、青豆、绿豆、毛豆等。

### 2 糖尿病酮症

两年前,李先生被确诊患有糖尿病,但是一直未坚持用药。上周末,他在户外跑步时突然觉得出汗、头晕、乏力,想着会不会是中暑了,于是猛喝冰饮料来消暑,没想到症状更严重了。到医院一查,才知道自己并非真的中暑,而是因糖尿病酮症酸中毒。

因血糖较高出现糖尿病酮症的糖友也会有口干、多饮、头昏等表现,合并感染者会发热,如果此时未能及时准确治疗,容易发展为糖尿病酮症酸中毒,严重者甚至会危及生命。因此,糖友千万别把糖尿病酮症当中暑。一旦出现疑似症状

## 夏日炎炎 别把这些疾病当中暑

过了夏至,气温飙升。头晕、四肢无力、大汗淋漓……有这些症状,您会不会第一反应就是自己中暑了?其实,您很有可能是“假中暑”了!以下3种疾病早期的症状跟中暑比较像,需要注意区分。

时,切忌盲目饮用甜饮料来救治,一定要及时寻找专科医生鉴别,以免延误病情。

**预防建议:**糖友在炎夏不要等口渴才喝水,日常饮水量应保持在每天1500毫升~2500毫升,平均每天2000毫升为宜。一天吃水果的量控制在100克~200克,分次食用。严重高血糖、病情不稳定的糖尿病患者应禁食水果,可以用西红柿、黄瓜等蔬菜代替。

### 3 脑卒中

近日,家住枕水花园小区的冯阿姨晨练到家后,感到一阵眩晕,还伴随出现了头痛、恶心的症状,家人见状要送她去医院,但她坚持认为只是轻微中暑,休息一会儿就好了。就这样过了几十分钟,冯阿姨开始出现言语不清、一侧肢体不灵,家人急忙带其赶到医院,最终冯阿姨被确诊为缺血性脑卒中。所幸治疗及时,没有留下后遗症。

炎热的夏天也是脑卒中的高发期,由于脑卒中与

中暑的症状颇有相似之处,常会使患者错把脑卒中信号当成中暑,从而延误最佳治疗时机。

“脑卒中的发病通常有两个高峰期:一个是寒冷的冬季,一个就是盛夏。”医生介绍,其实,脑卒中的发生常有先兆:手脚或半边身体突发麻木,可于短时间内恢复正常;单眼或双眼突然失去视觉,或看东西模糊;步子变小,不能走直线;嘴唇突然发紧、发麻,一侧口水直流,吃饭时漏饭漏菜,喝水时常呛水;一侧手脚突然乏力。

**预防建议:**高温天气里,对一些高血压、高血脂的中老年人来说,首先应按照医嘱,长期坚持服用药物。同时,要注意日常控制好情绪,不要过于疲劳。饮食以清淡为主,多吃蔬菜水果,戒烟戒酒。人体血压波动随时间而变化,早晨人体内血液较黏稠,是心脑血管疾病发病的高峰期,因此老人晨练时不宜做太过剧烈的运动。

刘威

### 健康提醒

## 腿抽筋 不一定是缺钙

肌肉疲劳、寒冷刺激、体液失衡和一些神经系统疾病,都可能引起腿抽筋。抽筋后怎么办呢?

**拉伸** 坐下,把抽筋的腿伸直,躯干前屈,用手扳住脚掌,慢慢向自己身体方向牵拉,直至痉挛缓解。如果不方便坐下,只需使劲上跷脚大拇指,绷直小腿,也可快速缓解抽筋。

**按摩** 按摩、揉搓或轻扣痉挛的肌肉,可缓解腿抽筋。

**热敷** 用热毛巾或电热毯等,敷在痉挛的肌肉上,配合按摩可缓解腿抽筋。吴玉

## 床板太硬 加重腰酸背痛

舒适的床能让睡眠更好,软硬适度的床才是最好的。专家提醒,一个简单的原则就是:平躺,颈腰部无空隙;侧卧,脊柱完全水平。

睡太硬的床,不能配合人体脊椎的正常曲线,腰部得不到支撑,时间长了容易造成劳损,加重腰酸背痛等症状。过于柔软的床,人躺在上面会使脊柱呈弯曲状态,短期会感到腰酸背痛。长期这样,还会造成身体中段下陷,身体上部肌肉松弛,下部肌肉被拉紧,容易造成腰肌和骨质劳损,甚至引发脊椎弯曲或扭曲。

冯明

## 眼睛进异物 别用嘴吹

灰尘、沙粒、小昆虫及木屑等进入眼内,会出现明显的异物感、刺痛、流泪等症状。此时很多人用手使劲揉擦眼睛,或者用嘴吹,试图将异物揉出来,这样反而加重角膜损伤。也有的人用不清洁的纸巾、手绢等去擦,这样会导致感染加深,甚至发展成化脓性角膜溃疡。

正确的方法是先安静闭上眼睛,在泪液较多时或滴入眼药水之后瞬目数次,异物可能随着泪液或眼药水冲洗出眼外。如症状不消失,应紧急就医。

### 祛暑除湿

## 藿香煮粥泡茶

鲜藿香燥性微弱,长于清化暑湿,故暑月湿热蒸腾时用之最宜。夏季常用藿香煮粥或泡茶饮服,对暑湿重者、脘腹胀满、肢体重困、纳差食少、恶心呕吐等卓有效验。但因其辛温,阴虚火旺者不宜选用。

孔强新

## 夏季养生五怕

入夏人容易烦躁,这主要是因为肝火虚旺导致的,这时人体有五怕,必须引起注意。

一是晨练最怕早。夏季空气中污染物较多,一般早晨6点前还未完全扩散。这时没有光合作用,树木中还积存大量的二氧化碳,对健康不利,所以夏季晨练时间不宜早于6点。

二是眼睛最怕晒。烈日下眼睛是最脆弱的器

四是喝水最怕快。喝

水太快水分在肠内就被吸收,会快速进入血液,使血液变稀血量增加,心血管病患者就会出现胸闷、气短等症状甚至导致心肌梗死。夏天喝水要少量多次,也不能贪凉,身体吸收才更好。

五是颈椎最怕吹。颈椎对着空调吹可造成颈部持续痉挛、后背酸痛等后果。肩背部不要直接对着空调,温度不要低于25摄氏度。

李斐章

## 当心肌少症! 年老还需有点“肉”

78岁的厉女士十分注重体重管理,但瘦下来的结果却是走路慢悠悠,爬楼都费劲,有时一个趔趄还会摔跤。厉女士带着疑惑咨询了医生,医生检查后告诉她得了肌少症。肌少症与年龄增长、蛋白质等营养摄入不足、久坐久卧缺乏运动、慢性消耗性疾病如糖尿病等有关,这些因素都会导致肌肉分解大于合成,造成肌肉减少。

富;也可食用一些由燕麦、大麦等制成的食物。

肌少症的“运动宝典”也要用起来。在老人身体允许的情况下,可以适当进行一些运动锻炼,如哑铃、弹力带等抗阻运动,根据自己的身体情况,通过生活中的推、拉、拽、举、压等动作,建议每周至少有3天进行肌肉强化运动。也可以进行有氧运动,如慢跑、游泳、打太极、八段锦等。

马君雯 沈伟晔