

夏天这两种病，危险远超你想象

这些常见物品别往冰箱放 小心引发爆炸风险

在炎炎夏日，人们常常会忽视一些隐藏在高温背后的健康隐患。最近，演员马景涛在直播时突然晕倒的事件，更是敲响了警钟。

这并非只是偶然的意外，而是可能与夏季常见的两种疾病有关，它们的危险性被大大低估了！

低血糖和中暑要分清

低血糖和中暑可以被称为“夏天的困扰”，它们在夏季较为常见且容易对健康造成影响。低血糖症状常与中暑难以区分，错误的处理方式往往会掩盖病情。

低血糖的表现：它是一组多种病因引起的血糖浓度过低。表现为出汗、颤抖、心悸、饥饿、焦虑、紧张、软弱无力、面色苍白、流涎、肢凉震颤、血压轻度升高等。

中暑的表现：在暑热天气、湿度大和无风的高温环境下，由于体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭和水电解质丧失过多而引起的。表现为大汗、口渴、头晕、头痛、注意力不集中、眼花、耳鸣、胸闷、心悸、恶心、四肢无力、体温正常或略升高。

它们的危险性被低估了

人们往往认为，糖尿病是以血糖升高为主的疾病，血糖低一点总比高一点好。其实，低血糖比高血糖更可怕。

高血糖是个“慢性子”，会一点一点地伤害人体，暂时不会影响生命。高血糖对人体的伤害一般要经过几年甚至十几年的时间，所以它的危害性是以年来计算的。

而低血糖是个“急性子”，可能在很



肥西县高店镇卫生院医务人员为建筑工人讲解高温中暑后的应急救援方法。（资料图片）

短的时间内就会“摧残”人体。要是超过6小时，发生的脑组织损伤根本不能恢复；时间再长一些，就会导致死亡；即便在深度昏迷时抢救过来，最后也会变成植物人状态。所以，低血糖的危害性，要以分钟来计算。

中暑的危害。可别轻视了中暑，中暑的危害超乎想象。中暑病情可轻可重，重度中暑可引发死亡，尤其是热射病，死亡率高达50%。它有3个突出特征：高热（体温超过40℃）；没有汗液排出；意识模糊、惊厥，甚至无反应。

收好简单实用预防措施

预防低血糖：定时定量用餐，让身体适应稳定的能量供应节奏。随身备着零食：日常外出时，携带含糖食物如水果糖、碳水化合物类食品像小面包、饼干等，以备不时之需。运动前吃香蕉：根据自身身体状况适当增加碳水化

合物的摄入，比如吃一根香蕉、喝一杯酸奶，为身体提前储备能量，防止运动过程中出现低血糖。保持良好作息：充足的睡眠有助于维持身体正常的代谢功能，稳定血糖水平。糖友注意药量：对于糖尿病患者而言，若用餐次数减少或者用餐量降低，一定要在医生指导下及时减少降糖药或胰岛素的用量，避免药物剂量相对过剩引发低血糖。

低血糖的处理方法：首先要迅速食用15~20克含糖食物，例如2粒糖块或者饮用约三分之一罐含糖汽水，等待15分钟，再次测量血糖。如果症状得到缓解，可适量进食少量淀粉类食物，像1片面包或者2~3片苏打饼干，以维持血糖稳定。

预防中暑：避免高温外出，尽量避免在上午10点至下午4点外出。控制活动时间：户外活动不宜过长，建议每隔30分钟到阴凉处休息，补充水分。做好防晒措施：外出时佩戴宽边遮阳帽、太阳镜，涂抹防晒霜，以减少紫外线对皮肤的伤害，同时也能降低头部和面部的温度。携带防暑物品：随身携带藿香正气水、风油精、清凉油等防暑药品，以及足够的饮用水，还可以携带小风扇、湿毛巾等，随时帮助身体降温。

中暑的处理方法：迅速转移到通风良好的阴凉处或20~25℃房间内平卧休息，脱去外衣；轻症患者可反复用冷水擦拭全身，直至体温低于38℃；口服含盐清凉饮料或淡盐水；一般先兆中暑和轻度中暑的患者经现场救护后可恢复清醒。

不论是低血糖还是中暑，如果遇到严重情况，须立即前往医院进行诊治，让专业的医生来帮助解决问题。

（据健康时报）

冷藏时间过长容易炸

百香果汁放在冰箱冷藏会爆炸。但如果不在冰箱冷藏，可能会炸得更快。这是因为在室温环境下，微生物繁殖更快。

百香果汁营养物质丰富，非常有利于微生物生长繁殖。如果装果汁的容器是密封的，冷藏时产生的二氧化碳等气体无法排出，会在容器中不断累积，当超过容器的承受极限之后，就会爆炸。

那么，没喝完的果汁该如何保存？记住这两招——

短期冷藏。趁微生物还少的时候，立刻放入冰箱，可以冷藏2天。长期冷冻。分装后，放入冷冻层，想要吃的时候解冻1瓶，或者当冰沙吃，可以保存1~2个月。

和百香果类似的还有杨梅汁、荔枝甘露等，这些饮品密封后都会产生二氧化碳，在冰箱中冷藏时间过长容易爆炸。

这些物品不要放冷冻室

碳酸饮料内含大量气体，尤其是罐装碳酸饮料，密闭性强，液体结冰后体积会膨胀，从冷冻室取出后，饮料中气体会在短时间内大量析出，使罐体内部压力变大，极易发生爆炸。

啤酒瓶内含有大量二氧化碳，急速降温后拿出会使气体大量析出，导致内部压力升高，发生碎裂或爆炸。

二氧化碳本身不溶于水，主要是因为被高压强制压到水中。当水冻成冰后，原本被高压压在水中的二氧化碳重新以气体的状态释放出来，在汽水、啤酒瓶内造成巨大压强，当压强超过瓶身材料承受的极限，就会发生爆炸。很多生鲜食物、冰激凌等在运送中

都配有干冰。切记，千万别把干冰放入冷冻室，是会发生爆炸的。干冰，是固体二氧化碳，在-78.5℃以上的环境中，会吸收热量升华成二氧化碳气体。家用冰箱的冷冻层一般只有-18℃左右，相较于干冰而言仍高出不少，很容易导致干冰气化。

干冰变成气体后，体积迅速变大。冰箱为了保冷，密封性较好。如果冰箱内储存的干冰较多，又长时间没有打开冰箱门，冰箱内就会蓄积大量二氧化碳气体，导致爆炸。就算储存的干冰比较少，侥幸没有爆炸，打开冰箱后也可能发现干冰已变成一个空空的袋子。

自制发酵品要定期排气

随着青梅季的到来，不少人会泡一桶梅子酒。然而，自制的果酒、泡菜、糟辣椒，放进冰箱也是会炸的。其与百香果汁的爆炸原理相似，都是因为微生物发酵产生了二氧化碳气体。

区别在于，酿酒、泡菜是主动打造适宜的环境，让微生物繁殖、发酵。在家酿酒、做泡菜，可以学习古人的智慧，定期排气，或直接使用泡菜坛。

古代的酿酒师，是会定期给酒精排气的。而泡菜坛子，则是在坛口制造简单的水封结构。需要控制的是，在家做发酵品，对微生物的控制无法做到精确，不建议尝试。食用时，一旦觉察不对，应果断丢弃。

如何应对冰箱着火

不要惊慌，第一时间切断电源。然后，用干粉、二氧化碳等灭火剂扑救，使用时注意保持足够的安全距离；也可用干燥的沙土、棉被、棉衣遮盖住火苗。

电器燃烧可能释放有毒烟气，灭火后应及时打开门窗透气。如火势较大，需立即撤离，并拨打119报警。

夏日高温难耐，使用冰箱冰镇饮料时，务必牢记安全常识。（综合报道）

一文读懂宫颈炎护理常识

面对宫颈炎这一影响众多女性健康的常见问题，正确的护理知识和日常生活的细心照料显得尤为重要。了解如何在不影响阴道自然防御机制的前提下保持私密部位的清洁、通过合理的饮食来支持身体康复、避免生活中可能加重病情的刺激因素，以及认识到定期医学检查的价值，都是每个患者应当掌握的关键点。以下内容将详细介绍这些护理常识，帮助女性朋友更好地管理宫颈炎，促进健康恢复，提高生活质量。

清洁适度：呵护私密更安心

对于患有宫颈炎的女性来说，保持个人卫生尤为重要，但清洁方式必须科学合理。过度清洗或使用刺激性的化学清洁剂可能会破坏阴道自身的酸碱平衡，导致有益菌群减少，反而有利于病原体生长繁殖。正确的做法是每天用温水轻轻清洗外阴区域，避免直接冲洗阴道内部，因为这会干扰自身的自我清洁机制。选择温和和无香料的清洁用品，并

确保在月经期间更加频繁地更换卫生巾或棉条，以维持局部干燥和清洁。

此外，如厕后应从前向后擦拭，防止肛门细菌污染阴道口。性生活前后也应当注意清洁，但不建议常规使用阴道冲洗器，除非有医生特别指示。通过这样的适度清洁措施，可以有效地降低感染风险，为宫颈炎患者的康复创造有利条件。

饮食调理：营养均衡助康复

合理的饮食习惯对宫颈炎患者的整体恢复起着不可或缺的作用，富含维生素、矿物质和抗氧化物质的健康饮食可以帮助增强免疫系统，加快身体对抗炎症的过程。增加新鲜水果和蔬菜的摄入量，比如橙子、草莓、菠菜等，这些食物含有丰富的维生素C和E，有助于促进组织修复。

同时，全谷物食品如糙米、燕麦等能够提供足够的膳食纤维，帮助维持肠道正常功能，从而间接支持免疫系统的健康运作。另外，适量摄入优质蛋白质来源，如鱼肉、鸡蛋、豆类及其制品，可以为受损细胞的修复提供必要的原料。尽量减少加工食品和高糖分饮料的消费，因为它们可能削弱免疫力并影

响康复进度。

远离刺激：生活细节需注意

宫颈炎患者在生活中需要格外关注一些容易被忽视的小细节，以避免病情加重或复发。首先，穿着上要选择透气性好的棉质内裤，避免紧身衣物，这样可以减少摩擦和汗液积聚，保持私处干爽。

其次，在日常生活中应该尽量避免使用含有强烈香精或者染料的日用品，如卫生纸、卫生巾等，以免引起过敏反应或进一步刺激已经敏感的皮肤黏膜。此外，尽量减少盆浴次数，而更多采用淋浴的方式，因为长时间浸泡在水中可能导致细菌更容易进入体内。最后，生活中要注意安全与卫生，使用安全套不仅可以预防其他性传播疾病，还能减少外来病原体对宫颈的侵害。

定期复查：早发现早治疗

定期进行医学检查对于宫颈炎患者来说至关重要，这是确保及时了解病情变化并采取相应治疗措施的关键步骤。即使症状有所缓解，也不能掉以轻

心，因为宫颈炎有可能会反复发作或是发展成更严重的状况。医生通常会根据具体情况安排适当的随访时间表，包括物理检查、细胞学检测（如巴氏涂片）以及必要的影像学检查。

通过这些手段，可以早期发现任何异常情况，如病变进展或癌前病变的迹象，并尽早介入治疗。对于接受过治疗的患者，定期复查同样重要，它可以帮助评估疗效，调整治疗方案，确保彻底治愈。此外，积极与医疗团队沟通交流，分享自己的感受和疑问，也是实现最佳护理效果的重要组成部分。

综上所述，宫颈炎的护理不仅关乎个人卫生习惯的调整，还涉及饮食调理、生活细节的关注以及定期的医学复查。通过科学的合理的清洁方式，我们可以维护阴道的自然平衡，减少感染风险；均衡营养则能增强免疫系统，助力身体恢复；远离刺激性因素有助于避免病情恶化；而规律的医疗检查更是早发现、早治疗的关键。每一位宫颈炎患者都应重视这些护理常识，积极采取行动，以促进自身的康复，享受更健康的生

活。同时，保持与医生的良好沟通，遵循专业指导，是确保长期健康的坚实保障。

合肥市第三人民医院妇产科 王晶

关注“帕金森”：让生命不再“颤抖”

帕金森病和中风、痴呆一样，是老年人容易得的三大致残疾病之一。今天咱们就来聊聊它到底是咋回事。

认识“帕金森”

该病主要影响中老年人的神经系统，症状为静止性震颤、运动迟缓和僵硬等。

患者会无法控制运动功能而导致严重残疾。典型症状是手脚发抖（安静时抖得更厉害）、动作变慢、肌肉僵硬等，严重时可能让人生活不能自理。除了身体问题，它还会影响情绪、记忆、睡眠，甚至大小便功能，不仅折磨患者，对于患者的家庭和社会也带来了很大的负担。特征性的运动症状有震颤、运动迟缓、肌强直、姿势平衡障碍等。非运动症状有睡眠障碍、感觉障碍、自主神经功能障碍和精神障碍等。具体表现为——

静止性震颤：这是最常见的症状，即静止时发生的抖动或颤动。患者的头、手、手臂或腿都可能受影响，情绪紧张激动的时候，这种症状会加重，进入睡眠的时候症状消失。

肌肉强直：患者的肌肉会变得很僵硬，活动的时候不灵活，常见表现是“铅管样强直”或者是“齿轮样强直”。

运动迟缓：患者的动作非常缓慢，尤其是在开始的时候，而且面部表情减少，写字的时候字越来越小，叫“小写症”。

姿势步态异常：表现为行走的时候

步态不稳，小碎步，越走越快，称为“慌张步态”或是“前冲步态”。

感觉障碍：最常见的感觉障碍主要包括嗅觉减退、肢体疼痛或麻。很多患者在运动症状出现前就已经出现嗅觉减退或丧失，难以闻到日常的气味，如香水、食物的香气等。嗅觉障碍是帕金森病的早期信号之一，但常常被误认为普通老年变化。

精神障碍：最常见的类型如抑郁、焦虑、幻觉、认知障碍，甚至痴呆等。

自主神经功能障碍：最常见的有排便困难、排尿障碍、体位性低血压。（体位变化时发生的低血压，出现一些低血压症状，如头晕、眼前发黑，甚至眼前金星）等。

睡眠障碍：主要类型有多醒、早醒、睡眠行为异常、白天过度嗜睡。

为啥会得这病

目前病因并未明确，但研究显示，帕金森病相对明确的危险因素是遗传因素及农业环境。因此，有如下危险因素或诱因的人群，更容易得病——

老齡：年龄增加是目前唯一已知的典型帕金森病危险因素。大多数帕金森病患者发生在50岁以后。

家族史：典型帕金森病的家族史并不明显。帕金森病家族史是早发型帕金森病的一个重要危险因素，但早发型帕金森病并不常见。

这些情况赶紧去医院

如果震颤已影响到日常活动，或出现了新发症状，譬如发现原有症状出现重大变化，如严重的肌肉僵硬发作，突然丧失行动能力，影响行走；对药物的反应出现变化，新出现任何其他症状如便秘、性功能障碍、大小便失禁；出现抑郁症状，如感到悲伤和绝望，并对日常活动失去兴趣；本人或家属发现患者出现记忆和思考能力方面的问题；调整药物后出现不良反应。

以上状况都需要立即到医院治疗。药物治疗，是帕金森患者早期控制的关键。严格按照医嘱用药，不要随意增加或减小剂量。

手术治疗，针对中晚期的帕金森患者。康复治疗贯穿整个过程，包括运动治疗、生活方式调节、饮食管理、心理支持等。

预防小贴士

远离有毒环境：工作环境如果可能接触有毒物品，建议做好安全防护。

戒烟：戒烟有助于改善肺部功能。

运动：坚持锻炼能改善运动功能，建议每星期进行至少150分钟的中等强度的有氧运动。

健康饮食：平时多吃含抗氧化剂的食物，如蔬菜、水果、坚果等。

其他疾病：控制糖尿病、高血压、高血脂。

兴趣爱好：尝试新的爱好，如阅读或填字游戏，保持思维敏锐。

社交：参与社交，如参与社区活动、志愿服务、广场舞等。

另外一些因素虽然很难改变，但注意如下事项，也有助于避免复发或远离疾病——

脑病史：先天大脑皮层发育不全者，日常密切监测，如出现运动或语言困难等情况，及时就医治疗。

遗传因素：有家族遗传史的，每年至少1次，可积极参与帕金森早期筛查。

定期体检：老年人定期体检，以便早发现早诊治。

总之，帕金森病虽然暂时没法根治，但早发现、早治疗能大大延缓病情的进展，关注帕金森病，知“帕”方能不“怕”！

阜阳市人民医院神经内科二科 谭晓熙

