

警惕！高温天心脏易“跳闸”

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧

炎热的夏季是急性心脏病等疾病的高发季节，记者从烟台毓璜顶医院获悉，近日医院已接连抢救了多名年轻急性心梗患者。

毓璜顶医院心血管内二科副主任孙晓健在接受记者采访时表示，“在高温环境下，人体新陈代谢显著加快，体表血管扩张，更多血液循环到体表。同时人体出汗

多，体内大量水分通过汗液大量蒸发丢失，造成血液黏稠度增高，更容易造成血栓形成，从而诱发心肌梗死。”

孙晓健告诉记者，现在空调应用广泛，加大了室内外的温差。“当人进出房间，反复的冷热刺激会使冠状动脉强烈痉挛收缩，造成心肌缺血，严重时甚至会造成冠状动脉斑块破裂，诱发血栓形成，突发心梗。科学补充水分，避免环境温度大起大落，注

意休息等，则可以减少心血管疾病的发病风险。加之一些老年人本身有基础性疾病，生活方式不健康等原因，心肌梗死的患者会明显增多。”

说起区分中暑还是心梗，孙晓健说：“每年的夏天，我们都会遇到把心绞痛或急性心肌梗死误认为是‘中暑’的患者。有时候这两者的症状比较接近，容易造成误判。”

他表示，中暑和急性心肌梗死的表现有很多共同点，比如都可能在炎热的环境下出现，或者从炎热的环境突然进入很冷的地方发作；都可能出现胸闷、气短、心慌、头晕、乏力等不适；严重者都会出现晕厥。“但也有不同。”中暑基本是不出汗的，因为中暑本质上是体温调节紊乱，身体无法通过出汗散热造成体温不断升高。而急性心肌梗死出现剧烈胸痛时往往伴随出冷汗甚至大汗淋漓；中暑很少出现

胸痛的症状，而急性心肌梗死胸痛较为常见。但要注意的是，有近三分之一的人心梗会没有明显胸痛；中暑往往体温明显升高，而体温降下来后症状会明显好转，急性心肌梗死很少明显发热，而是否有发热和症状轻重无关。”

对于科学预防心梗，孙晓健表示，可以少量多次饮水，运动或出汗多时饮用含钾、镁的淡盐水或口服液补盐。“重要的一点就是要避免极端温度变化。空调温度建议26-28℃，室内外温差≤8℃，从室外进入空调房前先在阴凉处过渡，避免突然用冷水冲澡，改用温水。”

三伏天这样“晒背”更科学

入伏后，“晒背”成为热门话题。宁夏医科大学中医学院教授郭斌说，晒背可直接温补阳气、化解内寒，还可促进气血循环、驱散湿冷停滞。怕冷、手脚冰凉、易腹泻的虚寒体质者，患有有关节炎、老寒腿的寒湿痹痛者，常感乏力、情绪低落的亚健康人群，患有哮喘、鼻炎等冬季易发病及轻度维生素D缺乏者等都适合晒背。

专家建议，场地应选在避风处，背对阳光坐或卧，裸露背部皮肤或穿透气的薄衣，用帽子或遮阳伞保护头部，避免中暑及面部光老化。晒背最佳时间为上午9点前和下午4点后。如果发现皮肤发红、刺痛，要立即停止。晒背后要及时补充温开水，2小时后再洗澡，防止寒湿入侵。

郭斌表示，心血管疾病患者和光敏性疾病患者不建议晒背。高温会导致心血管疾病患者血管扩张、心跳加速，易引发心脑血管意外。对于红斑狼疮、日光性皮炎等光敏性疾病患者，紫外线会诱发免疫反应，加重皮肤损伤。孕妇及高龄老人也不建议晒背，这些人群体温调节能力弱，易中暑脱水。据新华社

解锁儿童营养新密码：羊奶的价值被低估了吗？

在追求科学育儿的今天，家长们为孩子寻找更易吸收、更富营养的乳制品成为新趋势。羊奶凭借其独特的营养构成，正成为儿童喂养的优质新选择。

选择羊奶粉，给孩子看得见的好处：

- 1、强健体魄，少生病：羊奶中的免疫球蛋白可以提高机体抗病能力，从而增强自身免疫力。
- 2、茁壮成长，发育好：丰富的蛋白质和矿物质是骨骼和肌肉生长的“建筑材料”，羊奶为孩子健康发育提供了坚实的营养支持。
- 3、安睡整晚，精神足：羊奶中含有的天然色氨酸，有助于舒缓神经，利于孩子安稳入睡。
- 4、骨骼强健，基础牢：羊奶是优质的钙来源，满足孩子日常所需，为坚固牙齿和强健骨骼打下坚实基础。
- 5、肚肚舒服，消化棒：羊奶中的益生元成分，能呵护孩子肠道环境，促进有益菌群生长，维持肠道健康平衡。



喝好羊奶 选养奶家
养奶家 服务热线:400-0077-116

养奶家(2009年创立)是国家级高新技术企业，集研发、生产、销售、运营于一体。作为国内领先的羊奶制品企业，养奶家始终致力于提供优质、安全的乳品。严格遵循GMP标准，拥有10万级洁净车间及全流程质控体系。

为庆祝养奶家成立16周年，感恩回馈，惠民补贴：即日起原价596元2盒全脂羊奶粉，现99元2盒，每人限购1份！

详情请咨询当地门店：

芝罘区：13356919417

开发区：13791243353

银河名都店：18654801125

县府街店：15966560757

御花园店：17606380867

北四路店：18053873256

患“多动症”6年，其实是过敏性鼻炎

YMG全媒体记者 林媛 通讯员 潘峰 摄影报道

只是简单的儿童过敏性鼻炎，却被误认为“多动症”或者“抽动症”，治疗多年也不见效。烟台山医院耳鼻喉科科室负责人李臻告诉记者：“儿童过敏性鼻炎的表现，和多动症有所相似，很多家长就会把孩子的注意力不集中、反复搓揉耳鼻、吃饭不好、睡觉不香当作多动症来应对，实际上，只要来耳鼻喉科做个过敏原检测和脱敏治疗，就能确诊并解决这个问题。”

8岁娃从2岁被当作多动症治疗6年

8岁的孩子阳阳(化名)从两岁开始就有了频繁眨眼、耸肩、全身抽动以及经常清嗓子、吸鼻、耸鼻等症状。家长带他到多家医院就诊过，均诊断为疑似多动症，家长带他到处寻医问药，但效果不佳。随着年龄的增长，父母及老师发现他

吃饭不好、生长缓慢、脾气暴躁，上课坐立不安、左顾右盼。

前段时间，阳阳出现了鼻塞加重的症状，家长带他来到了烟台山医院耳鼻喉科。医生在给他做鼻内镜检查时发现，其鼻黏膜堵塞非常严重，只留下很窄的缝隙；做完



过敏原检查后，医生发现阳阳对螨虫、柳树、艾草过敏。

在就医过程中，阳阳一直安静不下来，小动作不断。结合检查，医生认为，阳阳的流鼻涕以及鼻黏膜中度水肿都是过敏性鼻炎引起

的，他之所以“多动”，是过敏性鼻炎带来的不适所致，而非真正的多动症。此后，阳阳根据医生的建议对过敏性鼻炎进行了有针对性的治疗。一段时间后，“多动症”的症状明显减轻。

过敏性鼻炎和多动症有些症状非常类似

烟台山医院耳鼻喉科负责人李臻表示，在门诊，这样的情况并非个例。

有的家长不知道自己的孩子患有过敏性鼻炎，更不清楚它所带来的频繁揉眼、清嗓子、多动等情况像极了多动症的临床表现，只是一味地带孩子到处就医，治疗“多动症”。

“随着年龄增长，在不加干预的情况下，过敏性疾病会加重恶化，过敏原逐渐转化为更难避免的吸入性过敏原；过敏症状加重为更影响患者生活质量的呼吸道症状。如果不能及时控制住过敏性鼻炎，可能引发鼻窦炎、中耳炎、腺样体肥大、哮喘等并发症。”

李臻表示，从诱因上看，过敏性鼻炎大多在接触过敏原，如尘螨、花粉后加重；多动症则与情绪、压力相关，无明确过敏诱因。在症状上，过敏性鼻炎常表现为鼻痒、打喷嚏、流鼻涕，常伴有眼红、眼痒，鼻塞可导致夜间睡眠差、打鼾；多动症通常没有任何鼻

部和眼部异常，如果睡眠差，只是因为多动而入睡困难，并不是呼吸困难所致。

李臻在此提醒，如果孩子出现了吸鼻、揉眼、耸肩、挖鼻等症状，不要简单地认为这是多动症，有必要带孩子到耳鼻喉科，明确是否患有过敏性鼻炎。