



四川省医学科学院
四川省人民医院

健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2019 年 8 月刊

E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

Aug 2019

健康管理 · 健康体检中心

目录

- 八一八甜过初恋的无糖饮料
- 甲状腺功能减退症可怕吗
- 为什么要吃粗粮？又不能吃太多？
- 丙型肝炎知多少
- 1克盐是多少？一看就懂
- 低血糖不可忽视的真相
- 夏天解暑喝什么最好

八一八甜过初恋的无糖饮料



在吹着空调喝冷饮的夏天里，说到冷饮，浮现在脑海里的画面太多：可乐加冰、柠檬薄荷茶、鲜榨果汁、奶茶、冰粉……荡漾在这些甜蜜冷饮的海洋里，感觉真的不要太爽~

甜味是人类出生后首先接受和追寻的味道，喜欢吃甜食是人的一种本能反应。研究表明，吃甜的东西能给大脑带来快乐的感觉，所以人们常常用“甜蜜”、“甜美”、“甜心”等与“甜”有关的词来形容令人愉悦的人和事物。

萌主发糖！



过去的研究表明，吃糖有一定解压的作用。当人体处于低血糖的状态时，大脑会因为能量供应不足而处于紧张状态，容易导致易怒、发脾气。这时候，吃糖，会迅速缓解这种状况。糖分还可以刺激多巴胺、肾上腺素的分泌，这些激素会让人感到兴奋、精神饱满，从而释放压力。

虽然，糖会给人带来愉悦的感觉，炎炎夏日，尤其是运动后，一口气喝完一瓶甜饮简直不是事儿！但是——

~小编要在这里敲黑板了~

饮料中的糖含量有多高，你知道吗？真的知道吗？？

让我们以市场上常见的几种甜饮的糖含量来分析一下。

常见甜饮	重量	含碳水化合物(g)	相当于米饭的重量(g)
1 拉罐可口可乐	330ml	35.51	142
1 瓶脉动	600ml	28.80	115
1 瓶乳酸菌饮料	600ml	99.00	395

1 瓶含糖饮料下肚，相当于吃了 3 两~8 两米饭的碳水化合物？

而且，更恼火的是，没有叮点儿的饱腹感！也就是说一场挥汗如雨的运动下来，消耗的能量可能还比不上喝掉的 1 瓶饮料，更不要说不少小伙伴运动后还要去犒劳自己一顿美食！

于是，甜饮中的糖一旦与糖尿病、脂肪肝、高血压、痛风、龋齿等风险联系在一起，就变成了甜蜜的负担。

最可气的是，它会导致你的运动消耗和能量控制付之东流，让去年的衣服配不上今年的你，造成“衣带渐宽追不回，肥宅快乐来自水”的恶性循环。

对于不能随时都喝得起冰美式，又不想荡漾在各类“肥宅快乐水”中长肉的我们，低头看看自己的小肚腩，赶紧默默地喝了一口茶。

可是，肥仔们也可以享受甜蜜的夏天！

随着大众控糖意识的加强，越来越多的无糖饮料出现在了超市的货架，各种 0 糖 0 卡的饮料层出不穷，外卖的下午茶、奶茶也纷纷打出了低糖、无糖牌，刮起了一股低糖的潮流，吸引了消费者的眼球。

那么无糖饮料为什么无糖却这么甜，喝了到底会不会胖，让我们来八一八。



❖ 无糖饮料的神秘武器——非糖类甜味剂

无糖饮料中的“无糖”特指的是能够在人体中产能的单糖、多糖类化合物，比如葡萄糖、果糖、淀粉等；有些无糖饮料额外添加的膳食纤维其实也是糖类化合物的一种，只是不被人体消化吸收而不产能，被单独列出来宣传；它们的热量也并非真的为0，通常只是因为产热很低，在国家规定需要标注的营养成分表上可以忽略不计，而宣传为0卡0糖。而产生甜味的神秘武器是**非糖类的甜味剂**。



虽然有的甜味剂口感稍差，有的还带有轻微的苦味，但对于喜甜又怕能量的肥宅来说已经是非常不错了。

甜味剂——很甜却不姓糖

非糖类的甜味剂，进入人体不但不产能，甜度还远远高于蔗糖，常为2种：

- 天然甜味剂：比如甜菊糖、甘草、木糖醇等；
- 人工合成甜味剂：比如糖精，阿斯巴甜，蔗糖素等。

甜味剂	三氯蔗糖	甜菊糖苷	糖精	阿斯巴甜	安赛蜜
相当于蔗糖的甜度	600	200-400	200-700	200	200

但是!!! 无糖虽好，也不能贪杯！

虽然非糖类的甜味剂在糖尿病人的代糖食品中早已广泛使用，但是大规模投放于普通人群的日常饮料中，还是近几年才出现的，这或许是食品行业应对全球性肥胖增长的一种策略，也或许会随之带来新的问题。

非糖类的甜味剂作为一种食品添加剂，也存在它的安全食用剂量。无糖饮料不能当成日常饮水敞开了喝。

拿零度可乐安全限值来说，FDA建议一个70kg的人每天20瓶的零度可乐是安全的，甚至体重越重的人每天可以喝的瓶数越多，但过量摄入同样会产生危害。



人们认为，通过代替糖分，这些成分或许可以减少每天热量摄入，减少体重增加的风险。但高质量的人群证据有限，且研究结果的分歧较大，人们对于它们在每日可接受摄入量内的潜在益处和危害还不明确。有研究指出，长期饮用无

糖饮料会改变人体的肠道菌群，不利于健康。目前还没有令人信服的证据表明，无糖甜味剂能带来重要的健康益处，也不能排除其潜在危害。

Research

Association between intake of non-sugar sweeteners and health outcomes: systematic review and meta-analyses of randomised and non-randomised controlled trials and observational studies

BMJ 2019 ; 364 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.k4718> (Published 02 January 2019)

Cite this as: BMJ 2019;364:k4718

PUBLIC RELEASE: 2-JAN-2019

No compelling evidence for health benefits of non-sugar sweeteners

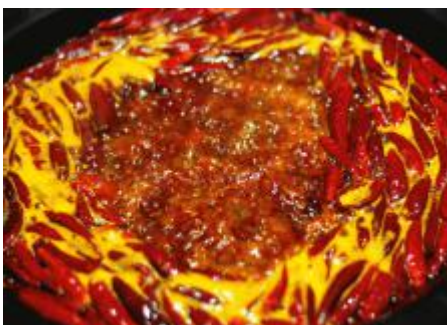
The weight of evidence hints at benefits, but the full picture has yet to emerge

一些研究甚至显示，饮用无糖饮料与腰围增长相关，会增加超重、糖尿病和癌症的风险。

What? 这是不是颠覆了初衷??

社会行为学家指出，味道甘甜的饮料让人更愿意摄入那些高糖、高热量的食物，常常导致整体能量的增加，还有的学者认为软性饮料中的甜味容易引起人体代谢紊乱，导致胰岛素抵抗并引起炎症。

想想看，伴随无糖饮料摄入的食品常常是什么？



健康是人生的最大财富

无糖饮料表示：宝宝很委屈！长期吃这些食物，体重增加和代谢紊乱是我的错咯？？

简单的说，如果要控制体重，又有喝甜饮的习惯，戒了最好！如果实在想喝，适量的无糖饮料可以成为一种选择；如果平时不喝甜饮料，为了赶时尚去喝无糖饮料，那还是趁早打消这个念头吧。



最终，减肥还是回到了老生常谈“**管住嘴，迈开腿**”，一方面在均衡营养的前提下控制摄入的热量，另一方面要增加多余能量的输出。至于“**零糖零卡饮料**”嘛，如果你想尝尝鲜，可以买来喝一喝，如果你是为了减肥特意喝它，就没有这个必要了，但如果你非得试试用它减肥，那记得把实验结果跟小编分享，坐等你的好消息～

*** 特别提醒：**日常最常见的甜味剂阿斯巴甜，会在体内代谢生成苯丙氨酸，患有**苯丙酮尿症**的人不适合食用。

编辑 米袋子

甲状腺功能减退症可怕吗



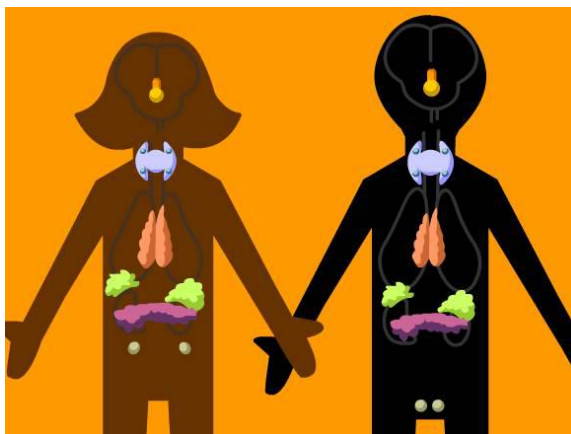
“春乏秋困夏打盹，睡不醒的冬三月”，生活中总是能见到一些怎么都睡不够的“特困户”。“特困户”们注意啦，如果你除了嗜睡疲倦外，还伴有其他一些症状，比如异常怕冷、食欲差、情绪低落、体重增加、水肿等等症状时，就要警惕是否患上这样一种疾病——“甲减”！

有许多人可能没有听过这个疾病。甲减，全名为甲状腺功能减退症，是一种由于甲状腺激素合成及分泌减少，导致机体代谢降低的疾病。甲状腺位于颈部，喉结以下，锁骨以上，长得像只小蝴蝶。甲状腺是人体的一个内分泌腺体，主要产生甲状腺激素。甲状腺激素可以提高全身组织器官的工作效率，加速人体新陈代谢。

所以，当甲状腺激素分泌减少时就会出现许多新陈代谢减慢的表现，例如：困倦嗜睡、反应迟钝、记忆减退、表情呆滞等症状；骨骼生长发育放缓，导致身材矮小；心跳缓慢、血压降低，头晕、目眩，乏力；食欲减退、腹胀、便秘；阳痿、性欲减退，月经紊乱，精子质量降低，导致不育不孕。

甲减危害还挺多，那是什么原因导致的呢？

简单来说，甲减的发生主要由于三种情况：打个比方，甲状腺像是生产厂家，甲状腺素就是产品，我们常说的碘是原料之一，大脑的垂体是司令部。第一种情况，就是原料不足，也就是碘缺乏导致的甲减；第二种就是生产厂家出问题了，例如，甲状腺免疫系统紊乱，甲状腺切除，甲状腺



炎等等；第三种，就是司令部不能及时发号施令了，主要是因为药物或是肿瘤抑制垂体功能，或是发育不全或产后大出血导致的垂体功能低下。

既然这么多原因都可以导致甲减，如何才能知道自己是不是甲减患者呢？

答案其实很简单，只要采血化验一下甲状腺功能就可以啦。甲功结果具体该怎么看，最简单粗暴方法就是找“TSH”这一项，如果超过 10，基本就是需要治疗的甲减患者了。当然，甲功化验结果的解读错综复杂，还是需要专科医生来帮忙。甲减确诊后，治疗也很简单，但药物虽简单，还是要记住正确服用哦！

甲减危害特别多，早查早治效果棒。
服药还需看时间，早餐前要一小时。
药物剂量遵医嘱，甲功还需常复检。
自行停药很危险，心情喜乐才康安。

编辑 聂倩

为什么要吃粗粮？为什么又不能吃得太多？



和精制的米面相比，粗杂粮含有更多的膳食纤维、维生素、矿物质和植物化合物，这样的膳食或者营养特点，可以帮助降低 2 型糖尿病、心血管疾病、癌症如结直肠癌等疾病的发生的风险，同时，也可以帮助我们保持健康的体重，还能防止便秘，这一点对小孩和老年人都特别重要。

但是，现在大家的全谷物和粗杂粮总体来说吃得还是比较少的，达不到我们的推荐量。所以，我们建议大家：要适当多吃一点全谷物和粗杂粮，做到粗细搭配。

吃多少合适

每天吃粗杂粮差不多一两到三两，当然也可以吃一两到二两的薯类。

强调一点：我们提倡全谷物和粗杂粮的摄入，并不意味着让大家一顿饭或者一天三顿都是杂粮，这是因为粗杂粮含有较多的草酸，草酸吃得太多就会影响我们钙、铁、锌等营养物质的吸收。另外，粗杂粮的营养特点是含有较多的膳食纤维，膳食纤维吃得太多的话，就会容易引起胃胀、腹胀，造成胃肠道不适，对消化能力比较弱的老人和孩子不太好，所以是提倡适量。

如何做

确实，粗杂粮入口比较粗糙，特别是孩子都不愿意吃。所以，这就需要我们家长朋友或者是家里做饭的人在烹饪的时候花点心思。

方法一：

可以和精制的米面混到一起，不要光用粗杂粮做饭吃，和大米混在一起，比如熬粥，或者做成杂粮米饭，一半用粗杂粮，另一半放上大米，这样做出来的米饭口感相对好一些。



方法二：

现代化的炊具可以帮助我们来把粗杂粮打糊，比如豆浆机可以把这些杂粮打到一起做成五谷豆浆或者全谷物米糊，这样可以改善口感。高压锅、电饭煲烹饪八宝粥，这些都能改善口感。

方法三：

烹饪的时候也可以加一些芝麻粉、核桃粉，调节口味，这样做起来就会改善粗杂粮的口感，孩子爱吃，大人吃起来也比较好。

编辑 无涯

丙型肝炎知多少



丙型肝炎是一种主要经血液传播的疾病，丙型肝炎病毒(HCV)慢性感染可导致肝脏慢性炎症坏死和纤维化，部分患者可发展为肝硬化甚至肝细胞癌（HCC），对患者的健康和生命危害极大，已成为严重的社会和公共卫生问题。

传播途径

➤ HCV 主要经血液传播：

经输血和血制品传播。我国自 1993 年对献血员筛查抗-HCV 后，该途径得到了有效控制。但由于抗-HCV 存在窗口期、抗-HCV 检测试剂的质量不稳定及少数感染者不产生抗-HCV，因此，无法完全筛出 HCV 阳性者，大量输血和血液透析仍有可能感染 HCV。

经破损的皮肤和黏膜传播。这是目前最主要的传播方式，在某些地区，因静脉注射毒品导致 HCV 传播占 60%~90%。使用非一次性注射器和针头、未经严格消毒的牙科器械、内镜、侵袭性操作和针刺等也是经皮传播的重要途径。一些可能导致皮肤破损和血液暴露的传统医疗方法也与 HCV 传播有关；共用剃须刀、牙刷、纹身和穿耳环孔等也是 HCV 潜在的经血传播方式。

➤ 性传播:

与 HCV 感染者性交及有性乱行为者感染 HCV 的危险性较高。同时伴有其他性传播疾病者,特别是感染人免疫缺陷病毒(HIV)者,感染 HCV 的危险性更高。

➤ 母婴传播:

抗-HCV 阳性母亲将 HCV 传播给新生儿的危险性为 2%,若母亲在分娩时 HCV RNA 阳性,则传播的危险性可高达 4%~7%;合并 HIV 感染时,传播的危险性增至 20%。HCV 病毒高载量可能增加传播的危险性。

部分 HCV 感染者的传播途径不明。接吻、拥抱、喷嚏、咳嗽、食物、饮水、共用餐具和水杯、无皮肤破损及其他无血液暴露的接触一般不传播 HCV。

🌈 HCV 传播的预防

➤ 丙型肝炎疫苗预防

目前尚无有效疫苗预防丙型肝炎。

➤ 严格筛选献血员

严格执行《中华人民共和国献血法》,推行无偿献血。通过检测血清抗 HCV、丙氨酸氨基转移酶(ALT),严格筛选献血员。发展 HCV 抗原的检测方法,提高对窗口期感染者的检出率。

➤ 经皮和黏膜途径传播的预防

推行安全注射。对牙科器械、内镜等医疗器具应严格消毒。医务人员接触患者血液及体液时应戴手套。对静脉吸毒者进行心理咨询和安全教育,劝其戒毒。不共用剃须刀及牙具等,理发用具、穿刺和纹身等用具应严格消毒。



➤ 性传播的预防

对有性乱史者应定期检查,加强管理。建议 HCV 感染者在性交时使用安全套。对青少年应进行正确的性教育。

➤ 母婴传播的预防

对 HCV RNA 阳性的孕妇,应避免羊膜腔穿刺,尽量缩短分娩时间,保证胎盘的完整性,减少新生儿暴露于母血的机会。

文据 《中国丙型肝炎防治指南》

1克盐是多少？一看就懂

过多的盐会升高血压，而高血压是导致心脑血管疾病的首要危险因素。世界上大多数人都吃盐过量，餐馆、食堂、外卖以及超市食品中隐藏的盐远远超出你的想象！

即使我们自己不在食物中额外添加盐，但加工食品或饮料中往往是添加了盐的，而且含量一般会很高。《中国居民膳食指南（2016）》推荐：我国成年人每人每天推荐最多 6 克盐。

6 克有多少？大约是一啤酒瓶盖儿或者多半盖儿。每天推荐吃这么多的盐，包括炒菜烹调放进去的盐+隐性的盐。

隐性的盐有多少？包装食品中含盐多少？多少食物里含 1 克盐？睁大眼睛，看过来！下面的食物里每个都含有 1 克盐！

谷类制品

- 1 小把挂面（33 克）
- 1 片半蔬菜面（126 克）
- 2 片面包片（108 克）
- 少半个肉松面包（59 克）
- 4/5 个软心巧克力豆面包（102 克）
- 12 根小麻花（51 克）
- 约 20 片饼干（57 克）



肉类制品

- 1 根玉米热狗肠（40 克）
- 1/3 节火腿（36 克）
- 2 根半儿童鳕鱼肠（40 克）
- 泡椒凤爪，约 2 只爪（47 克）
- 烤鸡翅根，约 1-2 根（33 克）
- 3 片罐头带鱼（61 克）
- 3 条牛肉干（20 克）



蛋制品

- 半个咸鸭蛋（21 克）
- 多半个松花皮蛋（55 克）
- 1 个卤蛋（50 克）
- 3 个五香鹌鹑蛋（32 克）

零食

- 1 小把兰花豆（35 克）
- 2 颗话梅肉（12 克）
- 2 块果脯（14 克）
- 2 块半豆腐干（50 克）
- 2 把多味瓜子（23 克）
- 1 把花生米（43 克）
- 2 把开心果，约 60 颗（72 克）
- 4 小包蒜香青豆（59 克）
- 约 30 片薯片（51 克）
- 多半包虾条（53 克）

调味品

- 1 小撮榨菜（19 克）
- 半块豆腐乳（11 克）
- 1 小把虾皮（7 克）
- 1 汤匙番茄酱（43 克）
- 1 汤匙千岛酱（33 克）
- 半汤匙烧烤酱（11 克）
- 1/3 勺麻辣香锅底料（8 克）
- 1 小块红油火锅底料（5 克）
- 1 汤匙火锅蘸料（16 克）
- 1/5 汤匙鸡精（2 克）
- 1 汤匙生抽（5 克）
- 4/5 汤匙老抽（4 克）

编辑 小月山



低血糖不可忽视的真相

对于低血糖，想必大家都不陌生，但是关于低血糖的“真相”，许多人却未必真正了解。

➤ 真相一：不同人群低血糖的诊断标准不同



由于糖尿病患者（尤其是老年糖尿病患者）较非糖尿病患者低血糖的风险更高、危害更大，因此非糖尿病患者和糖尿病患者低血糖的诊断标准是不一样的，非糖尿病患者低血糖标准是血糖 $<2.8\text{mmol/L}$ ，而糖尿病患者血糖 $<3.9\text{mmol/L}$ 就是低血糖。

➤ 真相二：低血糖往往比高血糖更凶险

对于高血糖的危害患者都比较清楚，也非常重视。相比之下，对于低血糖的严重危害却往往不够重视。这需要医护人员进行特别强调：低血糖的危害丝毫不逊于高血糖，有时甚至更加快速和凶险。

如果说高血糖的危害是以年来计算的，低血糖的危害则是以小时来计算的。轻度低血糖可引起交感神经兴奋，出现饥饿感、头昏眼花、心慌手颤、面色苍白、出冷汗、虚弱无力等症状。

由于葡萄糖是大脑的主要能量来源，严重低血糖会引起大脑功能障碍，导致意识恍惚、言行怪异、昏昏欲睡、抽搐惊厥甚至昏迷死亡。

老年人低血糖还易诱发心律失常、心力衰竭、心绞痛、心肌梗死甚至猝死；此外，急性低血糖还可引起脑水肿；慢性低血糖可降低认知能力，导致智力下降及老年性痴呆。

➤ 真相三：饥饿感 $\neq$ 低血糖

前文已述低血糖的危害性，另外一个不得不提的问题则是患者如何得知自己低血糖了。不少患者会错把饥饿感将低血糖症等同起来。

有些患者尽管血糖很高，但由于胰岛素绝对缺乏或存在胰岛素抵抗，葡萄糖不能转运进入细胞内为机体所用，同样也会出现饥饿感。因此，当出现饥饿感时，应该做的是要及时监测血糖，判定血糖是高还是低，以避免盲目补充食物。

还有一种情况也值得注意：低血糖反应。这种情况多发生于糖尿病治疗过程中，由于血糖下降过快或下降幅度过大，尽管其血糖仍在正常范围内甚至稍高于正常值，患者仍出现心慌、出汗、手抖、饥饿等低血糖症状。故规律性监测血糖并查看血糖的变化趋势、变化速度也很重要。

➤ 真相四：低血糖不一定都有症状

当血糖低于正常时，有些患者会出现明显症状，有些患者症状轻微，有些患者则完全没有症状。

“无症状性低血糖”多见于老年糖尿病患者以及长期频繁发生低血糖的患者，如某些脆性糖尿病患者，其原因可能与机体神经系统受损、交感神经对低血糖的感知能力下降有关。由于低血糖发作时无任何先兆，患者往往在不知不觉中陷入昏迷状态，因此，非常危险。

➤ 真相五：低血糖可以有多种“面孔”

临床观察发现，不同年龄段的糖尿病患者发生低血糖时的临床表现并不完全一样。

例如，婴幼儿及低龄儿童低血糖常常表现为哺乳困难、易激惹好哭闹、面色苍白、出冷汗、注意力涣散，噩梦易惊、遗尿等，由于症状缺乏特异性，必须细心观察方能发现。



成年人发生低血糖往往症状比较典型，主要表现为交感神经兴奋症状，如饥饿感、心慌、手抖、出虚汗、四肢无力等等。

而发生于老年人的低血糖要么没有任何症状，要么表现为神经精神症状如言语行为反常、抽搐、偏瘫、意识障碍、嗜睡、昏迷等，很容易被误诊为急性脑卒中或癫痫发作。



抽搐



嗜睡



意识丧失、昏迷乃至死亡

➤ 真相六：低血糖并非都是降糖药使用不当所致

低血糖发生除见于降糖药物（包括胰岛素）用量过大以及用药后未及时进餐以外，还常见于节食过度、运动量过大、空腹酗酒等情况。

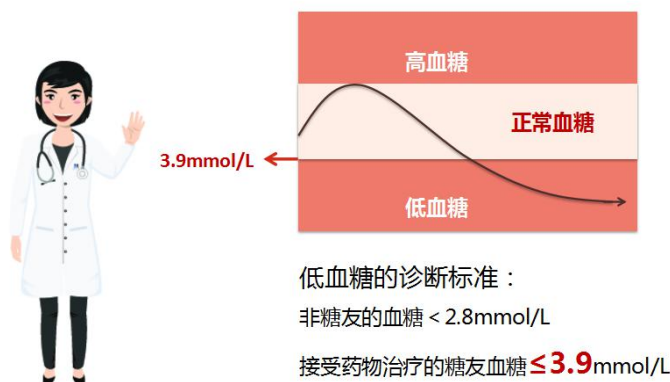
有些糖尿病患者病情早期可表现为进餐后期（约餐后 3~5 小时）低血糖，原因在于胰岛素分泌水平与餐后血糖变化不同步，胰岛素分泌高峰延迟所致。

➤ 真相七：不是所有低血糖都与糖尿病有关

尽管低血糖在糖尿病患者中最常见，但却并非糖尿病患者所特有。临床上，诸如胰岛 b 细胞瘤、某些胰外肿瘤（如肺癌）、晚期肝硬化、慢性肾上腺功能低下、自主神经功能紊乱等疾病同样也可导致低血糖。因此，我们不能仅仅满足于低血糖的诊断，还要尽可能地找出导致低血糖的原因，特别是隐藏在低血糖背后的原发病，只有这样，才能从根本上解决低血糖问题。

➤ 真相八：人体对低血糖的反应阈值并非固定不变

正常情况下，机体血糖浓度维持在一个比较狭小的范围。一般当空腹血糖高于 3.9mmol/L 时，可排除低血糖的可能。但长期高血糖会使人体对低血糖的反应阈值升高。长期高血糖患者如果血糖下降速度快，达到了因长期高血糖而已经上调了的低血糖反应阈值，这时即使血糖正常，患者也可出现低血糖症状，我们称之为低血糖反应。当然，随着患者血糖得到良好控制，其低血糖反应阈值也会随之下调。



调了的低血糖反应阈值，这时即使血糖正常，患者也可出现低血糖症状，我们称之为低血糖反应。当然，随着患者血糖得到良好控制，其低血糖反应阈值也会随之下调。

➤ 真相九：低血糖、低血糖症、低血糖反应不是一回事

这三个概念是有区别的：1、低血糖是一个单纯的生化指标，表明患者血糖水平达到低血糖诊断标准，但它不涉及症状的有无；2、低血糖症是指患者血糖水平达到低血糖标准，同时还伴有低血糖症状；3、低血糖反应是一个临床概念，指患者具有低血糖的症状与体征（如心慌、出汗、手抖等），但对其血糖值没有规定要求，多数情况下低于正常，但也可以正常或略高。

因此，低血糖和低血糖症是严格按照血糖值判断的，而低血糖反应则不然。

➤ 真相十：低血糖反应也须按低血糖处理

由于低血糖反应同样会诱发严重心脑血管事件，因此，也要按照低血糖紧急处理。那种认为低血糖反应不是低血糖，因而不需要处理的观点是完全错误的。

➤ 真相十一：解除低血糖症状，吃干粮未必都有效

当低血糖发生时，如何快速救治是很重要的。而中国人特别是糖尿病患者，对于怎么吃是特别在意和关心的。许多糖尿病患者在出现低血糖时大都会选择馒头、饼干等主食来缓解症状，虽然这不能说不对，但却不是最恰当的选择。

由于对低血糖的救治需要争分夺秒，正确的做法是，迅速进食糖块、果汁、蜂蜜等单糖食品，因为这类食物可很快被肠道吸收入血，从而迅速缓解低血糖症状。而馒头等淀粉类食品属于多糖，需要在体内经过逐级代谢分解变成单糖才能被人体吸收，其纠正低血糖的速度相对较慢。



编辑 婉婉

夏天解暑喝什么最好

炎炎夏日没什么比一瓶冷饮、一支雪糕更舒爽的了，但你可能不知道，喝温开水才最解暑。

不管是冷饮还是热饮，饮料总是含有大量的糖分，多饮反而会更加口渴，并不能解渴防暑。喝温开水才是既简单又解渴的方法，如果出汗过多，还可以喝淡盐水，此外绿豆汤、绿豆粥、绿茶等也是解暑降温又利尿的不错选择，但记住，最好要饮用热的哦。

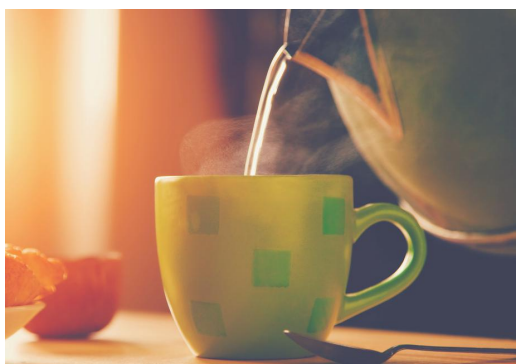


在某些非正常情况下，比如暴晒下工作，长时间体育锻炼，还是可能发生中暑，那么我们该怎么办呢？

首先要迅速从高温环境转移到阴凉通风处，如果患者意识清楚，可以少量多次饮用淡盐水、绿豆汤等，如果体温升高，可用湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部等出汗较多的部位。患者情况稳定还可转移至屋内，用风扇吹以帮助散热；如果出现重症中暑症状，要立即拨打急救电话，及时将病人送到医院救治。

盛夏时节预防中暑还可以做到以下几点：

- 1) 避免长时间在烈日下或高温环境下学习、活动和工作。如果无法避免，最好穿棉、麻、丝类的衣服出行，少穿化纤品类服装，以帮助散热；记得做好防晒工作，太阳伞、遮阳帽、墨镜、防晒霜都可以用起来。



- 2) 多喝水。不要等口渴了才喝水，每天都应该少量多次饮水，每天喝 1.5 至 2 升水。出汗较多时可适当补充一些盐水。
- 3) 多吃瓜果蔬菜。夏天多食用例如生菜、黄瓜、桃子、西瓜等含水量高的食物，以帮助补充水分和营养物质。

- 4) 保持充足睡眠。睡眠不足也是中暑的常见诱因。充足的睡眠，可使大脑和神经系统都得到放松和修复，有利于增强免疫力，预防中暑，但要注意睡觉时避免空调和电风扇对着头部吹。
- 5) 老人、婴幼儿、肥胖人群在每天上午 10 点到下午 4 点间应尽量减少出门。因为老年人体温调节功能下降、小孩和婴幼儿的排汗功能尚不完善，肥胖人群皮下脂肪会阻碍热量的散失，这些人群体内都容易积聚热量，发生中暑的危险也相对较高。

☆ 人为什么会中暑？

中暑，是指在高温环境下，人体的体温调节功能出现障碍，产热大于散热，导致体内热量蓄积过多，引起循环系统和中枢神经系统功能紊乱的一系列症状。根据中暑的表现和严重程度，可分为：先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。

➤ 先兆中暑：

表现为疲惫无力、头昏眼花、心悸出汗、注意力不集中、口渴等。此时，体温正常或稍微升高，但一般小于 37.5°C 。

➤ 轻症中暑:

除上述症状外,还会出现大汗淋漓、面色苍白、四肢湿冷、血压下降等症状。体温可进一步上升到 38°C 以上。

➤ 重症中暑:

轻症中暑进一步发展就会成为重症中暑,可细分为三类:

热痉挛:表现为肌肉抽搐、皮肤潮红、头晕虚弱等;

热衰竭:热痉挛进一步发展为热衰竭,表现为头晕、恶心、呕吐、无尿或者尿色深,体温高于 39.4°C ;

热射病:最严重、死亡率最高的中暑,死亡率高达60%。这时候人体的体温调节机能丧失,直肠温度 $\geq 41^{\circ}\text{C}$,患者出现嗜睡、昏迷甚至休克等表现。



编辑 小月山



亲爱的朋友：

感谢您翻阅我们的《健康期刊》，
希望本期的内容对您能有一定帮助。

如果您对这本《健康期刊》有什么意见和建议，请在此留下您的墨宝。

谢谢！

[illegible]

联系电话: 028-87394807

邮箱: jkglzx999@163.com