

除了中暑,高温之下还要警惕中风

□ 科普时报记者 张英贤

近日,国家疾控局和中国气象局联合发布首个国家级高温健康风险预警和健康提示。

高温会引发哪些健康风险

天津气象局高级工程师郝团(jiān)表示,当人体暴露在高温炎热的天气环境中,可能会引发多种健康问题,其中中暑和脑卒中(中风)尤为值得关注。在高温环境下,人体会通过出汗来调节体温,但这一过程会导致人体内水分和电解质大量流失。一旦流失过多,人体的体温调节机制就会失衡,进而引发中暑。中暑不仅会让人感到头晕、乏力、恶心等不适,严重时甚至会危及生命。

同时,高温引发的出汗增多还会带来其他隐患。郝团介绍,大量出汗会使人体血液浓缩,血液变得黏稠,这增加了血栓形成的风险。血栓一旦脱落,随血液循环堵塞重要器官的血管,后果不堪设想。此外,如果人们在高温天气频繁进出空调房,血管会在短时间内经历剧烈的扩张和收缩,容易引发脑出血。

曾有研究发现,当气温在两天内升高10℃以上并达到37℃左右时,中风住院人数会立刻飙升;当35℃以上的持续高温日数超过3天,中风住院人数也会明显增多。

高温健康风险预警

分为5个风险等级:低风险、中等风险、较高风险、高风险、极高风险。其分级标准是根据高温与循环系统疾病、呼吸系统疾病的超额死亡率的暴露反应关系分析得到的。

高危人群如何应对

“高温天气下,老年人、肥胖人群、‘三高’人群(高血压、高血脂、高血糖),以及有中风家族史的人群是高危人群。”郝团建议,高危人群在高温天气应采取以下有效措施来保障自身健康。

首先,养成及时关注气象部门天气预报和高温预警的习惯。如果相关政府部门发布了高温预警,尽量选择凉爽时段外出,并做好防晒措施,减少阳光直射对身体的伤害。

其次,补充水分和微量元素至关重要。除了多喝水来补充因出汗而流失的大量水分外,还可以通过吃香

蕉、喝淡盐水等方式,补充身体流失的钾、钠等微量元素,能有效维持身体电解质平衡。

最后,对于室内空调的使用要格外注意。室内空调温度最好维持在26℃左右。要特别注意的是,如果是从炎热的室外进入室内,不要急于将空调温度调得过低,应先把空调温度调节在28℃左右,让身体有一个适应的过程,再慢慢降低温度。



视觉中国供图

一到夏天就过敏? 如何应对

□ 科普时报记者 俞慧友

炎炎夏日,一些过敏性疾病容易发作。不少人晒太阳后脸部容易发红发痒,这究竟是怎么回事?

晒后脸部红痒可能是日光性皮炎

中南大学湘雅三医院皮肤科主任、教授鲁建云解释,夏天晒太阳后出现脸部发红、发痒症状,可能是日光性皮炎,也叫作急性日晒伤,是正常皮肤接受过量强烈紫外线照射后产生的一种急性炎症反应。它不仅影响生活质量,长期反复发病还可能增加皮肤癌风险。

预防这种过敏,鲁建云建议首先要注意“物理防护”,白天出行选择使

用紫外线防护系数(UPF)≥50的防晒衣、防晒伞、宽边帽和太阳镜。尽量避免在紫外线最强的时间段,即上午10时至下午4时,进行高强度、长时间户外活动,从源头上减少紫外线的接触。

还可以采取化学防护,日常选择防晒指数(SPF)30以上、防护等级(PA)+++以上的防晒霜,并在出门前15至30分钟涂抹,每2小时补涂一次,特别是在出汗或游泳后要注意补涂。

另外,很多人认为阴天就不用防晒,这其实是个误区,阴天时紫外线同样会对皮肤造成伤害。对于日光性皮炎易感人群,鲁建云提示,还要减少光敏性食物,如芹菜、香菜、木耳

等的摄入。

还需注意空调、蚊虫叮咬等隐藏过敏原

除了紫外线,夏天还有其他隐藏的过敏原。中南大学湘雅医院耳鼻咽喉头颈外科主任、教授蒋卫红介绍,有些人吹空调后会频繁打喷嚏、流鼻涕,眼睛又红又痒,甚至浑身起红疹。这是空调里的尘螨及它的分泌物、排泄物、死亡虫体和蜕皮等强烈过敏原,通过空气或接触进入人体,引起的过敏性鼻炎。要注意每隔1-2个月清洗一次空调滤网,开空调前先打开门窗,等空调开启几分钟后,再关上门窗。

“还有人被蚊虫叮咬后,皮肤上会形成奇痒难耐、连片的风团样丘疹。”蒋卫红提醒,这可能不是普通蚊子包,而是丘疹性荨麻疹,又被称为“虫咬皮炎”。

出现这种情况,要避免搔抓,并进行局部冷敷。还可以选择常用的炉甘石洗剂外用,但破溃处要避免使用,严重者需要就医。既往有严重虫咬反应史或过敏体质者,外出要加强防护,家中需常备抗组胺药物。



预防日光性皮炎要做好防晒,减少光敏性食物摄入。

AI制图

辐照后的泡椒凤爪、牛肉干还能放心吃吗

□ 科普时报记者 史诗

你知道吗,生活中常见的泡脚凤爪、牛肉干、果脯(fǔ),都使用了辐照技术保鲜。针对部分公众担心的,“辐射是否会残留在食物上?”记者采访了中国原子能科学研究院正高级工程师杨京鹤,他表示,当然不会。

食品辐照杀菌技术利用γ射线、电子束或X射线等电离辐射处理食品及农产品,通过物理、化学与生物学作用,实现杀虫灭菌、抑制发芽、降解有害物质,同时保留风味营养,提升品质并延长货架期。

杨京鹤举例说:“辐照过程和晒被子的道理类似,照过太阳的被子里并不会留下紫外线等射线,也不会向外发射紫外线。”所以,辐照食品本身不会变得有放射性。辐照过程可以延长食品保质期,还能分解部分农药残留,比化学防腐更安全,其对营养的影响微乎其微。

辐照过程中,食品本身的温度变化不大,而且外形也不会因辐照加工而发生变化,对蛋白质、脂肪等大分子营养影响很小;但最终的灭菌效果优于加热和冷冻等过程。维生素可能会有少量损失,但损失率一般低于烹饪、冷冻等传统处理方式。比如,蔬菜经辐照后维生素C的损失率通常低于10%。



扫描二维码,了解辐照是否会破坏食物中的营养成分。

除甲醛,最靠谱最省钱的方法是啥

□ 科普时报记者 史诗

刚装修完的房子,却检测出甲醛超标。而网上售卖的除甲醛产品琳琅满目,消费者该如何辨别真伪,挑选到真正有用的产品?

北京市科学技术研究院城市安全与环境科学研究所分析测试中心主任舒木水表示,除甲醛最靠谱、最省钱的方法就是多通风。

老百姓最常见的活性炭、硅藻泥,是靠“小海绵”似的孔隙吸甲醛,但只有在其表面的甲醛会被吸附,且吸附量有限,是一种被动的去除方法。这类产品适合低浓度甲醛环境辅助治理,如抽屉、柜子等密闭空间。

相对活性炭包,空气净化器(含活性炭滤芯)是一种主动将空气抽过活性炭滤芯,使得空气中甲醛被吸附,效果好于活性炭包,但需要定期进行滤芯更换。

越来越多的地方使用新风系统,舒木水解释,这与通风的原理一致,用干净空气与室内甲醛交换,保证空气中甲醛浓度处于较低水平。

另外,一些新兴的空气质量治理公司开展这样的业务——在家具板材缝隙处喷涂药剂的方式,通过阻止甲醛释放或降解甲醛,实现降低空气中甲醛浓度的目标。

“柚子皮、绿萝等除甲醛的效果可以忽略不计。”舒木水说。



扫描二维码,了解夏天需注意哪些过敏原。



扫描二维码,了解新房装修多久后能入住。