



梅雨季节, 如何应对头痛和倦怠?

眼下,我国已经有一些地区进入了“梅雨季”。“梅雨季”,是指每年6月中旬到7月上、中旬,我国长江中下游区域内出现的一段连续阴雨天气。

梅雨季节的一个特点是闷热、时晴时雨。在梅雨季节,不少人会出现头痛、关节痛、头晕、倦怠等各种不适症状。那么,在梅雨季节如何预防这些不适症状的发生,愉快地度过梅雨季节?一起来看本期健康问诊为你集纳的国内外专家的意见。

蔡富根/整理

在梅雨季节里,连日阴云密布,天气潮湿。一到这个季节,很多人会出现头痛、头晕、情绪低落等不适。梅雨天气现象主要出现在我国南部地区以及韩国、日本列岛南部一带。日本爱知医科大学医院疼痛缓解外科疼痛中心客座教授佐藤纯指出:“气压、温度、湿度等方面的变化引起的不适叫做气象病,从初春到梅雨季节,因为这种不适前来就诊的人最多。”

引起身体不适的主要原因有三个。一是自主神经发生紊乱,失去平衡。自主神经分为交感神经和副交感神经,各自发挥着不同作用,同时使身体维持在一定状态。日本东急医院心内科医生伊藤克人解释说:“在气温和气压频繁变化、湿度增高的状态下,为保持身体的一贯性,自主神经会承受更大负荷,容易发生紊乱。”

例如,在天气冷的时候,交感神经会使皮肤表面的血管收缩以防止体温下降,而在天气热的时候,副交感神经会扩张血管,让热量散发。但在梅雨季节,每天都有冷暖的温度差,再加上如果被雨淋湿,身体就会发冷,因此为调节体温,自主神经往往容易疲劳。

佐藤纯说:“在气象条件中,对自主神经影响特别大的是气压,如果气压降低,偏头痛和关节痛会加剧。”

另一个原因是心理压力。阴雨连绵、湿度增大的环境会让人感觉抓狂。加上“由于日照时间短,通过晒太阳在大脑中产生的神经递质数量会减少,从而容易出现心情低落和倦怠感等”。

个人本身的体质也是一个主要因素。

日本横滨药科大学校长助理、大塚医院院长渡边贤治指出:“在梅雨季节容易出现不适的人,很多有所谓的‘水毒’。水毒是指体液分布不均,容易积聚在身体的某一部分。例如,如果内耳的淋巴液过多,就会发生眩晕。渡边贤治说:“容易晕车、傍晚容易出现水肿的人可能体内

有水毒。”

上述身体不适与生活习惯有关。佐藤纯提醒说:“要防止自主神经紊乱,有规律的生活、充足的睡眠和轻度的运动不可或缺,这是理所当然的。”

在此基础上,希望大家在梅雨季节之前做到“暑热顺化”。所谓“暑热顺化”,是指让身体逐渐适应暑热,变得耐热。

佐藤纯说:“对付暑热的一个普遍做法是,通过‘暑热顺化’变得容易将汗液排出体外,这样就能有效地散热,降低自主神经发生紊乱的几率。”通过锻炼身体使之容易出汗,就能排出体内积聚的多余水分。

为了做到“暑热顺化”,可以做轻度运动,如散步、骑自行车、拉伸,或在温水池里较长时间泡澡。

摄入水分的方法也有讲究。渡边贤治建议说:“为了不让多余的水分积聚在体内,要经常少量喝水。肚子受凉是导致肠胃功能下降而引起不适的导火线,所以最好饮用高于室温的饮品。”

在梅雨季节里,遇到天放晴时,积极到户外晒太阳也很重要。

伊藤克人说:“梅雨季节的不适大多会随着季节变化而改善,但也有人会因不适而变得抑郁。为了不发生这种情况,希望大家先迈进一步,让身体动起来,参加自己感兴趣的运动。”

梅雨季来临,要预防这些老年病

在梅雨季,中老年人易发哪些疾病?如何防治?上海市光华中西医结合医院老年科主任徐中菊进行了总结。

消化道疾病

“中医称这种危害为湿邪,人体的脾‘喜燥恶湿’,因此在梅雨天‘寒湿困脾’‘湿热困脾’的情形会发生。”徐中菊介绍,尤其是中老年人群身体抵抗力较差,很容易发生肠胃等消化道疾病,其具体表现有食欲不振、腹胀、便秘等消化功能减退的症状,还常伴有精神萎靡、嗜睡,身体乏力、不想喝水、舌苔白腻或黄腻等。

另外,黄梅天温度、湿度较高,细菌容易在食物中繁殖,加上因为湿邪的因素,细菌很容易乘虚而入导致肠道疾病。如果老年人食用过夜或者不新鲜的食物,很有可能致使细菌和毒素进入身体。

徐中菊特别提醒,这个季节可以使用各种密封罐保存食物,以减少其受潮、霉变。米、面等食物要放在通风干燥处。多食用新鲜的食物包括蔬菜、水果,尽量不要剩饭、剩菜,实在吃不完的及时密封、冷藏,下一顿吃完。经常检查家中的各种食材,只要发现霉变迹象,就应直接丢弃。如果进食后出现肠胃不适,要及时就医。

心脑血管疾病

“持续的阴雨,湿度大、气压低,而且风力比较大,这些都可以诱发或加重

心血管疾病。”徐中菊介绍,高血压、冠心病、心律失常的患者在这段时间尤其要注意。

高血压患者在阴雨季节多有血压控制差、血压波动大的特点。所以在这个季节高血压患者应增加测量血压的次数,一旦血压出现波动,及时在医生指导下调整药物。

冠心病患者在阴雨季节尤其要注意。连绵的阴雨,可以使气温低于晴天,同时湿度增加,气压降低,这时候会影响身体内的血氧含量,同时也增加冠状动脉斑块破裂的风险。如果室外风力较大,患者又去室外进行运动,更会增加心肌的耗氧量,增加冠心病患者心绞痛症状的加重,有引发心肌梗死的风险。建议有冠心病的患者要按时服药,监测血压及血糖,大风天气避免室外活动,如有胸痛、胸闷感觉,及时就诊。

心律失常患者在阴雨天气症状会加重。气压的明显下降,会增加心律失常疾病,尤其是心房颤动的发生。建议有心悸的患者,一定尽早到医生处就诊,明确心律失常疾病的类型,是否需要进一步用药治疗。

呼吸系统疾病

“湿度过高的环境可能有多种有害霉菌,长期接触吸入这些霉菌易致呼吸系统感染,引起咳嗽、咳痰、胸闷、气促、呼吸困难等症状,致罹患鼻黏膜炎、气管炎、支气管炎、肺炎、支气管哮喘等疾病可能性增加。”徐中菊介绍。

梅雨季节来临,有呼吸道疾病的患者首先要做好必要的保护措施,哮喘病人在雨天来临前,要提前增加衣物,提高自身的体温。另一方面,可以备用一些解痉平喘药物,在哮喘突然发作时给予及时的治疗。

梅雨季节一日三餐这样吃

梅雨季节怎么吃?杭州市中医院老年病科主任医师陈海玲列了一份简单的一日三餐食谱,大家可以试试看。

1.早餐,可以喝碗薏米赤小豆粥。既除湿,又补心,还能健脾胃。祛湿的薏米、赤小豆可以根据各自的不同症状,加减搭配。比如失眠的话,加点百合、莲子。如果是孕妇产妇产后注意去掉薏米。薏米性味偏寒,最好炒成焦黄色

后再吃,防止脾胃虚寒,发生泄泻。

2.午饭,凉拌黄瓜,吃点鱼或者鸭。黄瓜是凉性蔬菜的代表,含水量高,兼具高钾低钠的特点,适合夏天大量出汗后补充水分及流失的无机盐。喝点鲤鱼汤,有助于祛湿开胃、利水消肿。

3.晚饭,以清淡为主。多吃点黑木耳,一方面有利于排毒通便,另一方面有增加食欲之效。

梅雨季节养生小贴士

- 1.坚持运动。以身体微微出汗而无特别的疲倦感为宜,可选择散步、太极拳、八段锦等较为舒缓的运动。
- 2.防风、寒、湿侵袭。作息有律,不可过度劳累,不可过分贪凉,不可成天待在空调房中,使湿气滞于体内。
- 3.忌高脂饮食。饮食宜清淡,

少吃油腻、甜食、油炸之物。多吃一些富含维生素的蔬菜与水果以及祛风除湿的食物,如木瓜、米仁、冬瓜等,饮食要有节制,应少量多餐,忌暴饮暴食。

4.作息规律。早睡早起,中午可以睡个午觉补充一下体力。

本版稿件资料来源:参考消息、澎湃新闻