

乱吃冷饮导致的“身体乱象”

连吃几根冰淇淋“脑结冰”了

据央视报道,江苏淮安的孙女士在连吃了几个冰淇淋后,感觉头疼,睡不着觉。经检查,孙女士被诊断患上“脑结冰”

据介绍,“脑结冰”是一种形象的说法,在上世纪八十年代,西方医学界将这种神经性头痛取名为“冰淇淋头痛”,讲的就是大量食用冰淇淋之后引发的头部神经疼痛的情况。一般有两种原因会导致冰淇淋头痛:一是患者本身有偏头痛的病史,突然遇冷受刺激了,诱发神经痉挛,引起头痛;二是冷饮刺激到下唇部肌肉神经,并传导到脑部中枢神经,从而引发头痛、晕眩等症状。

至于孙女士的病因,医生介绍道,一次进食大量冰冷食物以后,引起口腔温度急剧下降,刺激到咽喉部蝶腭神经节,向大脑发出错误的信号,从而引起脑部血管剧烈地收缩,引发患者头疼。这个时候,人会感觉额头中部或太阳穴附近非常疼痛,有的人甚至会恶心呕吐。疼痛会持续几十秒钟甚至更长,如果之前有偏头痛的病人,更容易出现这种情况。

炎炎夏日,吃上一根冒着凉气的冰淇淋,或者啃半个冰过的西瓜,甚至于一瓶冰镇啤酒……想想都大快朵颐。可是夏天如果没有节制的吃着冷品,会对身体产生很大的伤害,还可能导致你想象不到的“身体乱象”。

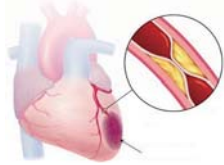
喝三瓶冰啤后洗热水澡 肚子“爆炸”了

据《楚天都市报》报道,去年8月,55岁的武汉人老赵喝下三瓶冰啤,吃完饭就去洗热水澡。当他把淋浴喷头对着腰腹部冲洗时,突感浑身疼痛,家人发现后赶紧将他送到家附近的医院。

原来是冷热刺激后,脾动脉瘤“爆炸”了,短短几个小时里出血量达4000毫升,相当于流光了人体80%的血,呼吸、心跳一度骤停。经过武汉市中心医院肝胆胰外科专家连夜急诊手术,终于将他从鬼门关拉了回来。

专家提醒,患动脉粥样硬化、高血压、糖尿病、高血脂及抽烟、喝酒人群,血管质量都会变差,建议这类人群定期到医院做血管方面的检查,看是否有动脉瘤形成,一旦发现应尽早解决。局部血管瘤,导致血管壁越来越薄。一旦遭遇冷热刺激,血管膨胀便加速了动脉瘤的破裂。

一瓶冰啤酒下肚 大面积心梗



去年夏天,大连市民李先生为了解暑,从冰箱内取出一瓶冰镇啤酒就一口气喝了下去,不一会儿工夫就出现胸痛、恶心、呕吐的症状,诱发了大面积心肌梗死,家人立即将其送往大连市第三人民医院。

据内科医生介绍,这种情况多数是冠状动脉的内在因素造成的,由于寒冷的刺激,诱发冠状动脉斑块破裂,造成血栓脱落,阻塞血管。而李先生在痛饮了一瓶冰啤酒后,脱离的血栓恰巧阻塞在了左上肢,也就是心脏最大的血管上,情况十分凶险。

空腹喝冰饮料 导致胃穿孔

57岁的大连市民刘先生以前胃就不好,因饮酒过多,曾经出现过胃出血,之后虽然没有再犯,但也不时出现胃痛的情况。

某日,刘先生外出回家,觉得口渴得厉害,就把冰箱里两瓶可乐拿出来,喝了以后马上觉得胃里像着了火一样烧得难受,当日下午两点左右,因为胃部疼痛难忍,被家人送到医院。经过检查,刘先生胃部溃疡处发生胃穿孔,经过急诊手术,胃切除了2/3才保住性命。

综合央视财经、《楚天都市报》等

吃冰西瓜和冰饮前 含一含再下肚

夏天食用冷饮需适量,且不要把冷饮直接吞到口腔后部,应慢慢含化。如果一天里多次吃,每次间隔最好在2小时以上。有相关病史者更应慎食冷饮,远离寒冷环境,少吹空调。年轻人应该注意,夏天大量运动后一定要用温水冲洗,避免用冷水冲凉。此外,患有心脑血管病的老人更需要注意。

如果食用冰饮,出现头痛不适等症状,可以自行按摩疼痛部位缓解,一般几分钟或十几分钟后症状会减轻,但如果出现持续恶心、呕吐、头痛等症状应及时就医。

据央视财经

非要吃冷饮 选在下午3点后

如果非要吃冷饮,怎么做才更健康呢?

► **把握好时间段**:像饭前空腹、刚吃完饭后是不适宜喝冷饮的,否则很容易伤胃。一般可选在饭后30分钟或午睡后喝为宜,带冰块冷饮宜下午3点左右喝为好,此时人体阳气最旺,不易伤害人体。

► **控制好量**:吃雪糕一次最好不要超过2根;喝冷饮每次要控制在150毫升左右为宜,瓶装饮料1次不要超过半瓶。

► **速度要“慢”**:冷饮对胃肠的刺激较大,为了避免伤身,喝冷饮时要慢慢饮下。吃固态冰块,入口后可先含在嘴巴前端,等冰溶化、接近体温再慢慢吞下,这样不会过猛刺激大脑血管、咽喉、呼吸道。

► **出汗后不要立马喝冷饮**:夏天天气高,走路或活动之后汗液只多不少。此时不要立刻喝冷饮,否则很容易“汗闭”,导致汗毛孔宣泄不畅,机体散热困难,余热蓄积,极易引发中暑。

► **冰箱贮存过久的冷饮不要喝**:冰箱不是保险箱,一般家庭冰箱无法有效起到杀灭某些病菌的效果。所以,冷饮买回最好尽快食用,在冰箱中放得越久,品质和安全性会降低。另外,融化的雪糕别再放回冰箱。

据Life网

胎儿对冷刺激敏感 准妈妈少吃冷饮

有研究发现,腹中胎儿对冷的刺激很敏感,当孕妇喝水或者吃冷饮时,胎儿会在子宫内躁动不安,胎动变得频繁。

此外,孕妇在怀孕期间胃肠对冷热的刺激极敏感,多吃冷饮能使胃肠血管突然收缩,胃液分泌减少,消化功能下降,从而引起食欲不振、消化不良、腹泻,甚至引起胃部痉挛,出现剧烈腹痛现象。因此,孕妇吃冷饮一定要有节制,切不可因贪吃冷食,尤其对于患有急慢性肠胃道疾病者,更应少吃或不吃。

冰冻的食品也可能含有病菌,比如李斯特菌,在低温环境下仍可存活繁殖,它可以污染冰箱中的雪糕、鸡、香肠、奶、蔬菜等,孕妇一旦感染可造成流产、胎儿畸形。

专家提醒,孕妇夏季一定要合理饮食,摄入温软易于消化、清淡富有营养的食物为宜,适当多吃些新鲜蔬菜、瓜果及鱼、虾、鸡、瘦肉、豆制品等,还可经常吃些藕粉、莲子粥、苡仁粥、薄荷粥等,少吃油条、烤饼、肥肉等厚味之物,以防生湿、生热。据《金陵晚报》

贪食冷饮易引起小儿胃炎

慢性胃炎在成年人中其实并不少见,但是现在研究发现,不少儿童也有这种病,引发的一个主要原因就是贪食冷饮。

过量冷饮可使胃黏膜下血管收缩和黏膜层变薄,从而使其防卫能力下降,导致水肿和糜烂,形成慢性胃炎。

饮食调理小儿慢性胃炎总的原则是食物需细、软、嫩、烂,小儿是生长发育的个体,因此食物还要富有营养,如牛奶、炖蛋、鱼、豆制品、面条、粥、新鲜蔬菜、水果等。另外可以吃一些对胃消化功能有帮助的食品,如山药、

扁豆、莲子、鸡肫、猪肚、米仁等。不宜多吃的食品有芹菜、竹笋、肥肉、各种油炸食品等。

◆ 推荐菜谱 ◆

橘饼茶:取橘饼2个。将橘饼切成薄片,放入茶壶中,用沸水冲泡,约15分钟可饮用。适用于6个月以上小儿伤食引起的腹泻。

莱菔籽(萝卜籽)粥:取莱菔籽10g,粳米50g。先将莱菔籽炒至香熟,然后研成细末。将粳米加水煮粥,再加莱菔籽末调和食用。莱菔籽有理气和助消化的作用,适用于8个月以上宝宝伤食性腹泻。据家庭医生在线

健康一周讯

36种谈判药品降价超4成,含靶向药

□ 见习记者 刘紫薇

近日,人力资源和社会保障部发布医保药品目录准入谈判结果。其中36个药品谈判成功,与2016年平均零售价相比,平均降幅达到44%,最高的达到70%。

“医院采取网上统一采购,如果药品被纳入医保系统,那就是可以报销。”济南市中心医院药剂科人员说。据山东省人社厅

业务咨询中心的工作人员介绍,目前山东省正在制定关于这36种药品报销流程的落地政策。

此次纳入药品目录的36种药品,包括31种西药和5种中成药,其中西药中有22种进口药和9种国内药大部分进口药品谈判后的支付标准低于周边国际市场价格,大大减轻了我国患者的医疗费用负担。

西药中有15种是肿瘤治疗

药,覆盖了肺癌、胃癌、乳腺癌、结直肠癌、淋巴瘤、骨髓瘤等癌种,曲妥珠单抗、利妥昔单抗、硼替佐米、来那度胺等多个肿瘤靶向药位列其中。其他药品分别为治疗心血管病、肾病、眼病、精神病、抗感染、糖尿病等重大疾病或慢性病的药物,以及两种罕见病药品,即治疗血友病的重组人凝血因子VIIa和治疗多发性硬化症的重组人干扰素β-1b。

中成药中有3种肿瘤药以及2种心脑血管用药。

此外,列入谈判范围的西达本胺、康柏西普、阿帕替尼等国家重大新药创制专项药品全部谈判成功。



◀ 降价药品。扫描查看所有

药品名称	医保支付标准	平均零售价	降价比例
厄洛替尼	195元(150mg/片)	657.1元	70.32%
曲妥珠单抗	7600元(440(20ml)/瓶)	24500元	68.98%
贝伐珠单抗	1998元(100mg(4ml)/瓶)	5398元	63%
来那度胺	1101.99元(25mg/片)	2804.05元	60.70%
注射用黄芪多糖	278元(250mg/瓶)	705.08元	60.57%