

# 烈日下做车检，长沙 32 岁男子热到中风 持续高温，湖南人 扛过中暑却躲不过中风

文、图：今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 李彩 石荣



## 烈日下做车检，长沙男子热到中风了



“医生，赶紧救救他吧！”8月6日，湖南省第二人民医院门诊大厅传来了紧急求助声——一名中年男子在家人的搀扶下赶来医院，当时已经口齿不清，昏昏沉沉，似乎马上就要晕倒过去。考虑是热中风了！医护人员赶紧将男子送往该院国家高级卒中中心。该男子的家人介绍，男子姓周，今年32岁，当日，他一大早顶着烈日去车管所给私家车做年检，忙到下午2点，突然察觉自己左边手脚上抬无力，使不上劲。

以为是没吃早中餐导致了低血糖，周先生到附近商店买了点吃的。可吃了东西后，他的手脚无力现象仍没有缓解，之后，给家人打电话时讲话都开始含糊不清。

意识到身体出了大毛病，周先生赶紧求助家人，一起来到湖南省第二

人民医院。

“送到医院的时候，距离他出现症状已有3.5小时。”该院卒中急诊接诊的医生李燕介绍，当时初步判断是急性脑梗塞，所以立即开通卒中绿色通道。在完善头部CT未见出血后，她与家属沟通谈话签字溶栓，患者被收住在卒中病房神经内科三病区接受进一步检查和治疗。

“他这是明显的脑卒中，俗称中风。”该院病房脑心健康管理师张霞告诉记者，脑卒中的主要患病人群是中老年人，但是并不能说明年轻人就可以高枕无忧。如今脑卒中已出现“年轻化”的趋势。除了代谢异常（如同型半胱氨酸血症）、血液病、心脏疾病、先天性疾病、免疫系统疾病外，高血压、吸烟、酗酒、夜生活过度、高脂肪饮食等都是中风的危险因素，更是青年人中风的常见病因。

张霞说，这一次，周先生之所以会中风，与炎热的天气有关，也被称之为“热中风”。由于环境温度较高时，人体大量排汗使体温降低，水分消耗多，容易造成体内缺水，血液浓缩相对粘稠，血流减慢，所以容易诱发脑卒中。

## 六个小知识，教你避开“热中风”

那么，在烘烤模式下，如何在防中暑的同时预防“热中风”呢？湖南省第二人民医院神经内科三科主任黄晓松提出了六个小建议：

1 尽量避免高温下作业或长时间外出。必须外出时，建议穿浅色、透气的棉质衣服，打太阳伞或戴上遮阳帽。空调环境里室温不宜过低，设定温度在26℃左右，空调的出风口不要对着人吹。

2 及时补水很关键。清晨空腹喝一杯白开水，既可以清洁肠道，又可以补充夜间失去的水。人体大量出汗补水时，可以加少许盐，口感微咸，量出为入。

3 注意休息，保证充足的睡眠，适当延长午睡时间。不要长时间打牌和下棋，防止用脑过度。

4 保持良好心态和稳定情绪。酷暑难耐，人们的情绪容易变得焦躁易怒，导致血压升高，心脏耗氧量增加，易感觉疲劳，增加中风风险。

5 平衡膳食、饮食有度。三伏天常使人食欲不振，饮食宜清淡去火，多吃新鲜蔬菜、水果、凉茶、花茶、莲子、绿豆等有清凉解暑功效的食物。

6 及早识别中风先兆，早就医。如果突然出现口角歪斜、上下肢无力、言语不清或意识障碍、单眼或双眼失明、剧烈头痛等症状一定要及时就医。

## 小科普 >>

### 宝宝大便血丝就是过敏吗

文/严艺萌(湖南省儿童医院留观输液科)

宝宝出现大便带血，不少家长会因为担心过敏问题，而停止母乳喂养或普通配方奶粉，为宝宝选择特殊配方奶粉。那是不是宝宝大便带血，就一定是过敏呢？其实，除了过敏，还有一些其他原因可致宝宝大便带血，比如肛裂、肠道感染、肠套叠等。另外，很多时候宝宝大便带血无法找到确切的原因。而有些大便带血的宝宝，各方面状况仍然良好，而大便带血丝的情况也可自行缓解。因此，宝宝大便带血丝，我们需谨慎对待，让医生排查原因。但并不是所有的大便带血丝就是过敏，就要停止母乳喂养，也并不是所有的便带血丝就需治疗。

### 牛奶蛋白过敏，哪些奶粉不可选

文/尹一伟(湖南省儿童医院放射科)

很多孩子经常会出现过敏情况。牛奶蛋白过敏，是宝宝对牛奶里的蛋白质过敏，因此无乳糖配方奶粉并不适合使用。乳糖不耐受的宝宝其实是对奶里的乳糖消化异常，也可表现为腹泻、呕吐、胀气、胃肠道不适，但不会导致皮疹或过敏性休克。无乳糖配方奶粉可以在宝宝短暂经历乳糖不耐受时作为替代品。对牛奶蛋白过敏的宝宝，往往也对存在类似蛋白质的奶，比如羊奶等产生过敏反应，因此羊奶配方奶粉也不适合牛奶蛋白过敏的宝宝。最后，A2配方奶粉主要含A2型酪蛋白(普通牛奶主要含A1型酪蛋白)，它也同样不适合牛奶蛋白过敏的宝宝。

### 母乳躺喂易得中耳炎吗

文/谭一钊(湖南省儿童医院感染科)

孩子为何易导致中耳炎呢？已有大量证据表明，不论哪种哺乳姿势，母乳喂养都可降低宝宝中耳炎的风险。那为什么会有母乳躺喂会增加中耳炎风险的说法呢？因为人们把躺着用奶瓶喝配方奶孩子容易得中耳炎的理论，套用到了母乳喂养上。其实，这样的套用是不合理的。首先，中耳炎由细菌或病毒感染引起，通常在孩子感冒或其他上呼吸道感染后发生。由于母乳的天然抗感染特性，相比配方奶喂养，母乳喂养宝宝发生感染的风险更低，发生中耳炎的风险也更低。其次，宝宝平躺着用奶瓶喝配方奶，与宝宝侧躺着母乳亲喂，是两种完全不同的吮吸方式。

### 宝宝啥时候必须停止用奶瓶

文/陈治芳(湖南省儿童医院急诊科)

通常来讲，从6月龄开始给宝宝引入杯子，等宝宝1周岁时候，争取逐步开始戒断奶瓶喝奶，换成杯子喝奶。因为奶瓶喝奶的戒断开始得越晚，戒断就会越困难。另外，持久的使用奶瓶喝奶，还可能导致孩子有更高的龋齿和耳部感染等风险。另外，还可能让孩子的饮食不均衡，奶摄入过多而其他食物摄入减少，从而导致一些营养相关的风险，比如缺铁性贫血。大部分情况下，12~18月龄，是宝宝们断离奶瓶喝奶，使用杯子喝奶的一个月龄区间。不过，对于婴幼儿停止使用奶瓶喝奶的年龄，我们要用更放松一些的心态去对待。

### 如何判断孩子缺锌

文/李阳(湖南省儿童医院重症医学一科)

孩子缺锌会免疫力下降，容易生病。在医院里可通过测量碱性磷酸酶水平，以及测量血浆、红细胞、中性粒细胞、淋巴细胞，来检测锌水平。血清锌测量相对简单，当血清锌小于60微克每分升时，则是缺锌。但血清锌水平与人体锌水平并不严格一致，因此测量血清锌水平在严重缺锌时比较有参考意义，但对轻度缺锌状态意义十分有限，轻度缺锌的孩子，血清锌水平仍可处于正常范围内。而轻度缺锌的临床表现，比如生长发育迟缓，更容易感染或者生病等表现，缺乏特征性，其他很多原因都可能导致这些表现。因此，轻度缺锌目前仍然缺乏特别有效的诊断方式。



扫一扫，参与网友讨论

