



炎炎夏日 如何成为一个“耐热”的人

热浪翻滚的夏天,高温炙烤着人们。面对“火炉模式”,有人怕热,离开了空调就直呼“救命”,与此同时,有些人却一点也不畏惧这炎炎夏日。

明明处在相同的环境下,为什么人们的感受差别那么大?首都医科大学附属北京朝阳医院急诊科主任医师王军宇带你看清高温天时身体会发生哪些变化,并教你科学提高“耐热能力”。

天热时人体发生什么变化

人的耐热程度是由先天因素和后天因素等多方面决定的,比如性别、年龄、胖瘦、基础代谢率高低、疾病情况等。其实,人体耐热能力没那么强,早在2010年就有研究估计,湿球温度35℃(即100%湿度下的35℃)是人体的耐热极限。若超过该限度,人体无法通过蒸发体表汗液等方式维持体温的相对恒定。恒定的体温对人非常重要,下丘脑有一个区域叫“体温调节中枢”,它像人体的中央空调,通过调控身体的产热和散热,帮助维持体温的相对恒定。其中,散热是多种因素综合作用的结果,不同情况下,主导的方式可能不同:

1. 辐射散热

将身体作为热源,把“热”传递给外界温度较低的物质。

2. 对流散热

凭借空气流动交换热量,比如吹风扇时空气流动带走体表的热量。

3. 蒸发散热

水分在体表变为气态会带走热量,高温环境下剧烈运动时,机体多以此方式散热。

4. 传导散热

体热直接传给与身体相接触的低温物体,例如用冰袋降温。

5. 呼吸散热

增加呼吸频率、深度,体内热气通过口鼻排出,帮助降低脏器温度。

当外界温度过高或体内产热过多,体温调节中枢会通过扩张血管、加快呼吸、身体出汗等加速散热。在高温和高湿的状态下,一些散热方式开始失效。人体在忙着散热的同时,高温还会导致这些变化:

1. 食欲变差

消化腺功能减退,消化液分泌减少,体温调节中枢对摄食中枢产生抑制从而减少进食量。

2. 无精打采

人体出汗增多会让钾元素流失,让人疲劳、肌肉无力、思绪混乱等。

3. 肠胃不适

高温环境下,各种病原微生物更易滋生,引发急性胃肠炎的可能性增加。

4. 容易中暑

气温高于32℃且湿度超过70%时,中暑的患者大大

增多。

5. 尿路感染

夏季气温基本在30℃以上,阴部易潮湿,是滋养细菌的有利条件。夏季排尿减少,细菌更容易附着于下尿路,造成尿路感染。

6. 心脑血管负担大

气温超过32℃时,脑卒中发生率较平时高出66%。盛夏发生心源性猝死的病例比春秋季节高出20%。

为什么你没有别人耐热

处在相同的环境下,你有没有想过,为什么你比身边的人更怕热?有些是生理原因,还有可能是疾病导致。

1. 生理原因

◆ 饮食

咖啡因提高心率和新陈代谢,酒精让皮肤血管扩张,更多血液流向皮肤表面,这些都让人觉得热。辣椒素能刺激温度感受器,向大脑同时传递痛和热的信号。

◆ 情绪

焦虑紧张等情绪会触发身体的“战斗或逃跑反应”,心跳和呼吸频率增加,让人感觉热。

◆ 缺水

人体水分不足,不利于身体排汗散热。

◆ 衰老

老年人出汗较少,皮下血液循环能力较差,影响散热,可能会怕热。

◆ 怀孕

女性怀孕期间,孕激素升高会导致体温升高,身体血流量增加,新陈代谢变快,产热增加。更年期的女性可能出现潮热、盗汗。

2. 病理原因

■ 甲亢

能量代谢旺盛的甲亢患者基础体温比一般人高,加上夏季气温炎热,会热上加热。

■ 肥胖

身体脂肪多,正常活动时会产生更多的热量,脂肪还是很好的保温层,进一步影响散热。

■ 腹泻

拉肚子易因流失过多水分导致身体缺水,让人感觉热。

■ 糖尿病

血糖水平过高、过低都会让人感觉热、易出汗。血

糖波动大的患者,更易出现这类问题。

■ 服用药物

某些药物的副作用是让人觉得热,如抗抑郁药和抗焦虑药、治疗勃起功能障碍的药物、非甾体抗炎药、类固醇等。

高温天如何提高耐热能力

想要过个“清爽”的夏天,在排除相关疾病后,可从以下几个方面入手,变成更“耐热”的人。

1. 别让自己太“冷”

室外再热,室内空调温度也不要过低,26℃~28℃为宜,不要直吹冷风。比起冷饮,饮用热茶能促使毛孔张开,促进汗腺的分泌,更有助于降温。洗热水澡会使身体的毛细血管扩张,有利于机体排热,水温一般控制在37℃~39℃为宜。

2. 饮食尽量“淡”一些

夏季饮食以清淡温和为主,吃当季果蔬,如西瓜、黄瓜、苦瓜、西葫芦、玉米、薏米、毛豆、西红柿等。平时脾胃虚弱者,尤其是老年人,可适量食用鸡汤、羊肉汤。还可吃些羊肉、牛肉。

3. 保持水分“平衡”

白开水是“最适宜的饮用水”,还可以喝点柠檬水、蜂蜜水。大量出汗者可选择天然矿物质水或运动饮料。

适当让身体出汗,有利于身体散热,加强热适应,提高人体调节体温的功能,但要避免大热大汗。

4. 学会“一动一静”

动是要适当运动,夏季温度高、湿度大,可选择游泳、慢跑、瑜伽、太极、散步等,一般建议在早上或傍晚运动,有基础疾病者需要遵医嘱量力而行。

静是要注意调节精神,尽量不发火,遇事沉着冷静,别着急、烦闷。可以通过自我调整来给情绪“消暑”。

小贴士:

夏天并不是穿得越少越凉快,一般当皮肤温度高于气温时,露出四肢、后背等有助散热;但当气温超过37℃时,穿得少反而会让皮肤暴露在紫外线之下,增加灼伤的可能性。平时可多备一件薄开衫,外出紫外线太强时用来防晒;进入室内空调温度太低时,可以穿上防止着凉。

据生命时报

每日科普

酒精摄入与肝细胞癌:理解风险与防范措施

陆军军医大学第一附属医院肿瘤科 罗茜

在全球范围内,肝细胞癌(肝癌)是一种主要类型的癌症,其死亡率一直较高。饮酒是人们熟知的日常行为,但过度饮酒与肝脏健康之间的联系往往被轻视。本文旨在阐述酒精摄入与肝癌之间的关联,并提供预防该疾病的建议。

酒精对肝脏的影响

酒精(乙醇)在体内主要通过肝脏进行代谢,转化为乙醛,这是一种具有细胞毒性的物质,可导致DNA损伤和细胞死亡,长期暴露会显著提升癌变的几率。

■ 酒精的代谢过程

酒精通过血液循环到达肝脏后,由酒精脱氢酶(ADH)催化生成乙醛,随后乙醛脱氢酶(ALDH)将其进一步转化,形成乙酸,最后转化为水和二氧化碳排出体外。然而,在这一过程中生成的乙醛极为活泼,能与蛋白质及DNA形成加合物,引发遗传物质的损害。

■ 氧化应激的产生

酒精代谢过程中伴随大量活性氧(ROS)的产生,致使肝细胞承受氧化压力,长期的氧化应激可能触发慢性炎症,增加肝癌的发生概率。

■ 肝硬化与肝癌的联系

持续饮酒者往往最终发展至肝硬化阶段,此时肝细胞

被纤维疤痕组织取代,肝功能逐步衰退。患有肝硬化的人群患肝癌的可能性远超过普通人群。

酒精摄入量与肝癌风险的联系

酒精摄入量与肝癌风险之间存在直接且明显的联系。研究指出,酒精是约30%的肝癌病例的致病因素。

◆ 无安全摄入水平:全球多个权威医学机构未规定酒精的安全摄入水平。任何量的酒精摄入都可能提高肝癌的风险,尤其对于已有肝病的患者而言。

◆ 累积效应:酒精对肝脏的损害具有累积效应,长期饮酒即使不是每天过量,也可能因不断的肝细胞受损而增加肝癌风险。

肝癌预防策略

如果你想减少患肝癌的风险,以下策略至关重要:

1. 限制或戒酒:最有效的预防手段是完全戒酒或者严格限制酒精摄入。对于那些高危人群,如有家族史或患有慢性肝炎的人,应完全避免饮酒。

2. 健康生活方式:均衡的饮食、适量的运动和维持健康体重都有助于保护肝脏。多食用富含抗氧化剂的食物,如

新鲜蔬菜和水果。

3. 定期筛查:对于高风险人群,定期进行肝脏超声检查和血清甲胎蛋白(AFP)水平检测有助于早期发现肝癌。

4. 病毒性肝炎管理:对于乙型和丙型肝炎病毒感染者,积极治疗和监控病情进展对预防肝癌至关重要。

酒精摄入与肝癌之间存在着不容忽视的联系。了解酒精如何影响肝脏健康并采取积极的预防措施,对维护个人健康和降低肝癌发病率具有重要意义。倡导健康的饮酒习惯,加强公众对酒精危害的认知,是我们共同的责任。对于有饮酒习惯的人群,建议咨询医生或专业人士,制定适合个人情况的健康计划,最大程度地降低肝癌风险。

专家点评

陆军军医大学第一附属医院肿瘤科 余松涛 教授

酒精摄入与肝细胞癌之间存在一定的关联。酒精饮料中的主要成分乙醇可以对肝脏产生毒性作用,长期大量饮酒可能导致肝细胞损伤、炎症和纤维化,最终可能发展成肝细胞癌。此篇文章从机制入手阐述了酒精与肝癌的密切联系。因此,为了降低肝癌风险,建议人们保持适度的饮酒习惯,避免长期大量饮酒。同时,积极预防和治疗肝脏疾病,如乙肝和丙肝,也是预防肝癌的重要措施。