

入伏以后,气温飙升,又到了“我和烤肉之间只差一撮孜然”的日子了。头晕、四肢无力、大汗淋漓……有这些症状,你会不会第一反应就是自己中暑了?其实,你很有可能是“假中暑”了!以下4种疾病早期的症状跟中暑比较像,需要注意区分。

1

小心披着中暑“外衣”的低钾血症

上周一上午11点多,68岁的郭大爷去市场买菜后,一路走回了家。当时出了很多汗,中午开始感觉不舒服,休息过后仍然四肢乏力、胸口发闷、口干、站立不稳,需要人搀扶。郭大爷的女儿以为老爸是中暑了,给老人吃了解暑药,但症状一直没有缓解。郭大爷去医院就诊后经检查以及验血,医生告诉他得了低钾血症,并不是中暑。

夏日里,一些人在大汗淋漓后出现四肢酸软无力、胸闷等症状,常误以为是中暑了。殊不知高温环境下大量出汗,也有可能引发低钾血症。医学专家指出,低钾血症与高温有密切关系,夏天食欲不振,导致人体日常钾元素摄入量偏低,这时如

果又长时间在高温环境中活动,大量出汗,大量钾离子会随汗液丢失,就引起了低钾血症。除了汗液丢失,挑食、禁食、腹泻、呕吐,使用利尿剂、胰岛素、泻药等,都是引起低钾血症的常见原因。炎夏低钾血症比较常见,在老年人群中尤为多见。

专家提醒,低钾血症可以悄无声息地影响我们的肌肉、心脏和呼吸功能,表现为肌肉无力、疲劳、心跳加快和心律不齐等症状,四肢无力感尤为明显。严重情况下,低钾血症可能导致心血管功能障碍,如胸闷、心悸,甚至呼吸困难、心律失常、呼吸衰竭,乃至心脏骤停。一旦出现相关症状,应立即就医,及时诊断和治疗,避免严重并发症的发生。

预防建议

夏天高温,大量出汗后一定要注意补水,而且不能单纯喝白开水,要适当饮用盐水,可防止血钾过度降低。炎

夏,要有意识地适当多吃含钾高的食物,如香蕉、西瓜、梨、山药、菠菜、苋菜、海带、紫菜、绿豆、毛豆等。

2

糖友别把糖尿病酮症当中暑

两年前,40岁的李先生被确诊患有糖尿病,但是一直未坚持用药。上周末,他在户外跑步时突然觉得头晕、乏力,且大量出汗、呕吐,想着会不会是中暑了,于是猛喝冰饮料来消暑,没想到症状更严重了。到医院一查,才知道自己并非真的中暑,而是糖尿病酮症酸中毒。

医学专家介绍,糖友在暑天有口干、多饮、头昏表现,或者出现发热症状时,首

先会想到自己是否中暑。其实,因血糖较高出现糖尿病酮症的糖友也会有口干、多饮、头昏等表现,合并感染者会发热,如果此时未能及时准确治疗,容易发展为糖尿病酮症酸中毒,严重者甚至会危及生命。

因此,糖友千万别把糖尿病酮症当中暑。一旦出现疑似症状时,切记盲目饮用甜饮料来救治,一定要及时寻找专科医生鉴别,以免延误病情。

预防建议

糖友在炎夏不要等口渴才喝水,日常饮水量应保持在每天1500毫升~2500毫升,平均每天2000毫升为宜。一天吃水果的量控制在100克~200克,分次食用。严重高血糖、

病情不稳定的糖尿病患者应禁食水果,可以用西红柿、黄瓜等蔬菜代替。日常血糖监测也不能放松,一定要密切关注血糖波动,感觉明显不舒服时要加强监测频率。



3

甲亢与中暑症状相似,注意区别

“感觉特别热,稍微活动就会出大汗,还虚弱无力。因为这些都是中暑的症状,我一直以为只是中暑。”市民王女士到医院检查后发现不是中暑,而是甲亢发作。

在夏天,甲亢也容易与中暑混淆,这种病偏爱找女性朋

友。由于甲亢患者免疫系统失调紊乱,使人体产生过多热量,所以甲亢患者特别怕热,身体容易出汗。在炎热天气,甲亢患者体内的水分和营养更容易流失,加上酷热难眠,情绪不稳定,很容易造成内分泌失调,加重甲亢病情。

预防建议

首先注意防暑降温,安然度过酷暑高温,有助于预防甲亢的发生、复发和加重。甲亢患者应少吃辛辣食物,如辣椒、葱、姜、蒜等,同时避免烟、酒、咖啡、刺激性饮料等。生活起居要规律,避免劳累。

平时要注意保持情绪平和,不要经常发火生气,也不要过于兴奋。情绪的剧烈变化会严重影响甲状腺激素的分泌,有可能会加重病情。甲亢患者要定期到医院检查甲状腺功能等指标。

4

脑卒中发病急,别误以为是中暑

近日,65岁的冯阿姨晨练到家后,感到一阵眩晕,还伴随出现了头痛、恶心的症状,家人见状要送她去医院,但她坚持认为只是轻微中暑,休息一会儿就好了。就这样过了几十分钟,冯阿姨开始出现言语不清、一侧肢体不灵的症状,家人急忙带其赶到医院,最终冯阿姨被确诊为缺血性脑卒中。所幸治疗及时,没有留下后遗症。

炎热的夏天也是脑卒中的高发期,由于脑卒中与中暑的症状颇有相似之处,常会使患者错把脑卒中信号当成中暑,从而延误最佳治疗时机。

医学专家指出,脑卒中的

发病通常有两个高峰期:一个是寒冷的冬季,一个就是盛夏。其实,脑卒中的发生常有先兆:手脚或半边身体突发麻木,可于短时间内恢复正常;单眼或双眼突然失去视觉,或看东西模糊;步子变小,不能走直线;嘴唇突感发紧、发麻,一侧口水直流,吃饭时漏饭菜,喝水时常呛水;一侧手脚突然乏力。

炎夏,一旦发现自己或他人有突发“头痛、头晕、言语不清、肢体无力、视物不清”等症状,不要以为是天热没睡好或者是中暑了,应高度怀疑脑卒中,并立即拨打120急救电话,及时送至附近有脑卒中救治能力的医院。

预防建议

高温天气里,对一些高血压、高血脂的中老年人来说,首先应按照医嘱,长期坚持服用药物。同时,要注意日常控制好情绪,不要过于疲劳。饮食以清淡为主,多吃蔬菜

水果,戒烟戒酒。人体血压波动随时间而变化,早晨人体内血液较黏稠,是心脑血管疾病发病的高峰期,因此老人晨练时不宜做太过剧烈的运动。
来源:人民网

炎炎夏日,别把这些疾病当中暑