



新京报记者 王远征 摄

## 药饮不是茶饮

随意在茶饮中加泡中药饮片属严重的药物滥用

D02-D03版 特别报道

■ 公告牌

### 无心血管疾病也需防高温猝死

自欧洲杯6月9日开始后,不少人都开始了熬夜看球的生活。近日,长沙一球迷在连熬10天一场不落后,于睡梦中猝死。而即将到来的七月也将进入高温湿热的天气,预防猝死成为暑期的关键。

北京军区总医院心血管中心副主任和渝斌表示,从以往高温猝死的案例来看,即便是心脏健康的人群也有发病的可能性。气温超过33℃时,人体的新陈代谢会显著高于正常温度时,对血液循环系统的影响更大。烈日高温对人体的直接作用有以下几个方面:1、心血管:心跳加快、外周血管扩张,皮肤血流量比平时增加3-5倍。而内脏的血流量下降,加重了心脑血管患者的相对

缺氧反应; 2、神经系统:交感神经兴奋性增加,身体会出现心慌、胸痛、多汗,严重时会使动脉血管内的粥样硬化斑块破裂,而发生心肌梗死或脑梗死等;3、血液系统:机体内水分通过汗液大量蒸发,使血黏度增加、血中含水量下降、血液浓缩等。这就增加了发生血栓性疾病风险;4血氧:进入桑拿天后,空气中水的含量明显增加,而氧气含量明显下降,这对已有心脑血管缺血的人群无异于火上浇油。

和渝斌表示,以上这些影响无论是健康人群还是已经有高血压、心脏病的人群身上都会出现。即便是健康的人,熬夜也应注意多喝水,尽可能改善血液黏稠度。  
新京报记者 贺潇

■ 夏季提醒

### 伤口护理绕开误区

夏季湿热的天气给伤口护理带来很多麻烦,北京大学第一医院主管护师傅晓瑾表示,对于伤口的护理,很多患者存在一定的误区。

#### 误区1 不愿清创

很多患者觉得伤口好不容易长了点肉,不愿意让医护人员清创。实际上,如果没有解决造成伤口的原因,如一些慢性的疾病导致的伤口,还是不能完全愈合,反而会反复发作。

#### 误区2 换药过于频繁

有的患者每天都去换药,认为换

药越勤伤口就好得越快。实际上伤口愈合的过程从止血开始,然后伤口发炎约72小时。这时身体会杀灭和排出伤口周围的残质和细菌,呈现出红肿和酸痛的感觉。之后伤口会进入重组再生过程,收缩和形成上皮组织保护伤口。而人为过多干预伤口的愈合,就会打乱组织再生的过程,反而延长了伤口愈合的时间。

#### 误区3 将香灰、牙膏抹在伤口上

一些患者相信民间的方法,将一些粉制品,如咖啡、香灰、牙膏涂抹在伤口上。这样只会刺激伤口,对伤口的愈合非常不利。 新京报记者 贺潇

D04 关注 科学看待黄酒中的“致癌物”

D06-D07 母婴 孕期用药看准时间和种类