

冬季泡澡桑拿须提防隐形炸弹

寒冷的天气里,很多人都喜欢用很热的水洗个澡或泡个脚,觉得越滚烫的水温越能提高身体热度,工作之余蒸桑拿也是冬天很常见的休闲方式。热水洗浴好处多多,除了可以清洁消毒外,还可以舒筋活血、改善睡眠、提高皮肤的新陈代谢。但是,对有些人来说,冬天洗澡泡脚必须根据自己的身体状况,合理安排洗澡的温度、时长和方式,一旦洗澡的方法不对,稍有不慎就可能对健康造成威胁。

A 热水引爆腹主动脉瘤 心血管病患要当心

对于没有暖气的南方人来说,洗个热水澡绝对是抵御刺骨寒冷的利器,一到浴室,恨不得将淋浴头对着自己使劲地冲洗,把周身的寒气全部赶走。但冬天进浴室我们应当提防冷热刺激过度,尤其是心脑血管病人。

刘大爷今年73岁,自从10年前查出高血压之后,一直在吃降压药,偶尔也喝点小酒,抽几根烟。这天,刘大爷吃过晚饭后便去洗澡,洗得正舒服时,突然感觉腹部隐隐作痛,还以为是在吃坏了肚子。谁知,疼痛一直折磨了他一晚上。天亮时,老伴发现他脸色苍白,直冒冷汗,这才意识到情况不妙,赶紧打车将他送到了武汉中心医院。

检查显示他的血色素只有6克,不到正常人的一半,已经出现了失血休克,急

诊科医生立即给予了补液、输血。一查腹部CT,吓了医生一跳,刘大爷的腹部有个巨大的腹主动脉瘤,直径约10cm(相当于血管扩张了5倍),并且已经破裂出血,如果不及时手术,在短时间内他会因为失血过多而丢掉性命。

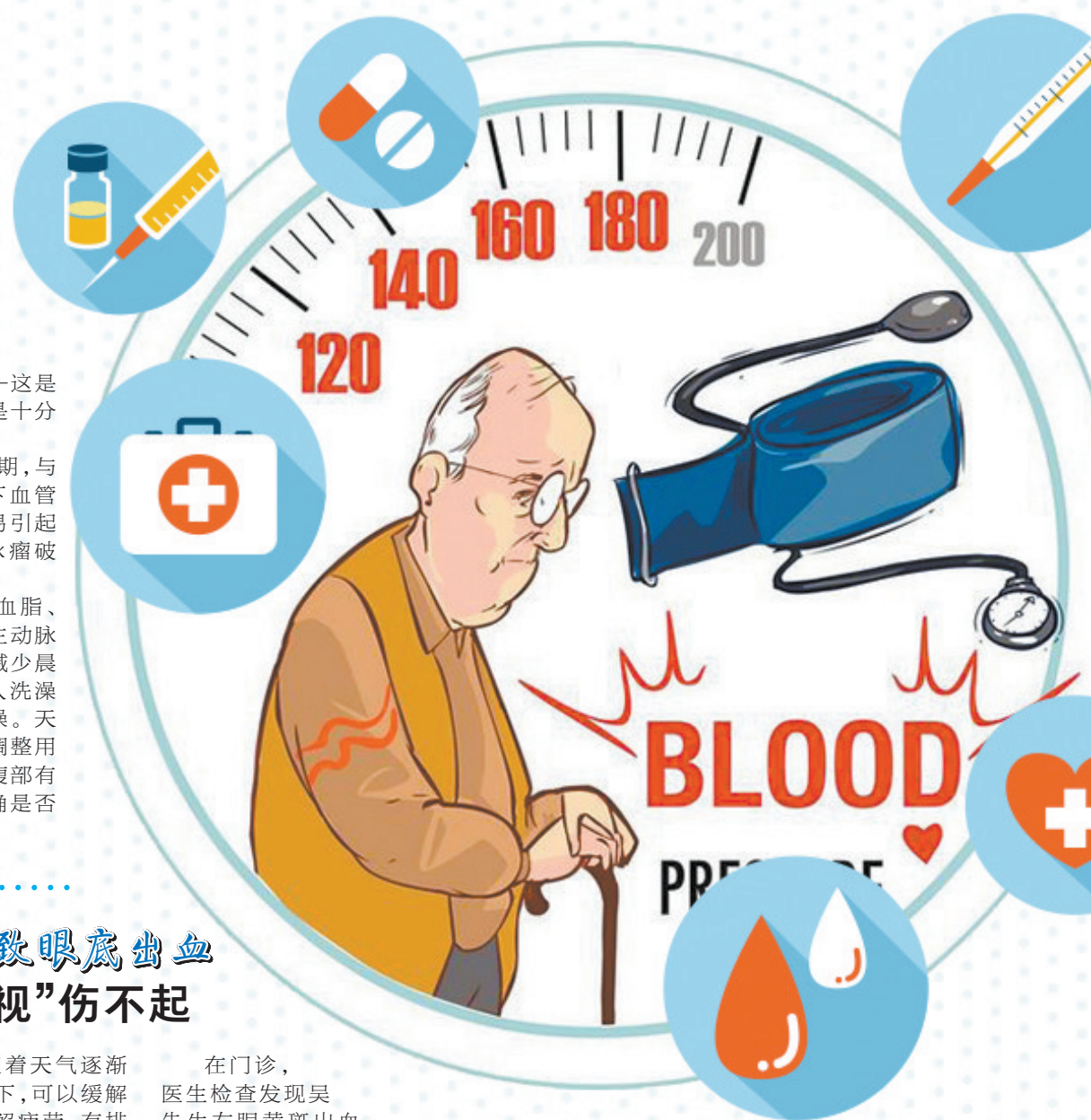
心脏大血管外科主任专家紧急为老人实施了微创的腹主动脉瘤腔内隔绝手术,通过介入手术将覆膜支架放入动脉瘤内,代替了原来膨胀的血管。2个小时后,老人终于转危为安。

心脏大血管外科主任尚玉强介绍,腹主动脉瘤并不是真的肿瘤,而是在动脉粥样硬化等原因下,血管壁变薄弱,腹腔内的主干血管有一段就像吹气球一样,越吹越大。多数腹主动脉瘤患者在破裂之前几乎没有症状,不知道自己中招,因此被

称为“隐形炸弹”,直至出现腹痛——这是腹主动脉瘤破裂的前兆,一旦破裂是十分凶险的,死亡率高达80%。

冬季是腹主动脉瘤破裂的高发期,与天气寒冷有很大关系。寒冷刺激下血管收缩,以及情绪激动、剧烈运动极易引起血压突然升高,最后导致腹主动脉瘤破裂。

专家提醒,高血压、高血脂、高尿酸、动脉粥样硬化的患者是腹主动脉瘤的高危人群,建议寒冷冬季尽量减少晨练,如需外出要多穿衣服保暖;老人洗澡时间不宜过长,避免用太热的水洗澡。天气变冷,高血压患者要及时到医院调整用药,早晚两次测量血压。如果发现腹部有搏动的肿块,最好到医院检查,明确是否患有腹主动脉瘤。



B 泡脚因人而异 『静脉曲张』别踩坑

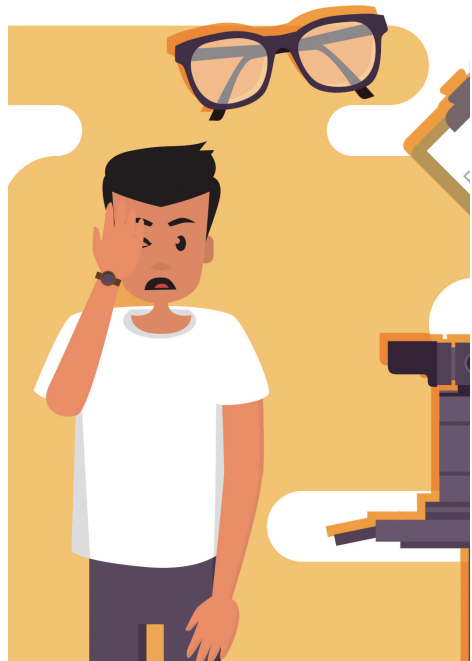
“我的腿最近肿胀疼痛,站得时间越久越厉害,晚上用热水泡脚也不行,这是怎么回事?”每当听到类似的询问,医生总会告诉对方:“你可能得了静脉曲张,从今天起就别洗热水澡了。”对方往往往一头雾水:“不是说用热水泡脚可以减轻酸痛吗?”

俗话说“热水泡脚,赛吃人参”。热水泡脚虽然舒服,却不是每个人都适合。近日,患有下肢静脉曲张的陈女士就因泡脚住进了医院。每逢秋冬季节,因热水泡脚造成下肢静脉曲张加重的患者不在少数。

陈女士在一家茶叶公司从事挑选茶叶的工作,每天七八个小时坐着不动。不久前,陈女士被诊断为静脉曲张。医生说,要做手术才能彻底治好,但陈女士害怕手术,没有接受治疗。

上个月,陈女士听邻居说用红花等中药材加入热水中泡脚可以活血,便到药店买了些中药材,每天在家泡脚。不料10天后,其静脉曲张没有好转,反而出现左小腿日益肿大,脚踝部皮肤发红发暗、瘙痒难忍等状况。陈女士赶紧到长沙市中医医院就诊,该院肝胆烧伤外科主任医师易晓雷表示,陈女士是因为盲目泡脚导致病情加重。

“正常人用合适温度的热水泡脚是有益处的,可以扩张足部动脉血管,促进血液循环。但对于静脉曲张患者来说,热水泡脚不仅没有好处,还会适得其反。”易晓雷表示,用热水泡脚时,患者脚部温度升高,会增加局部动脉血的流量,但不能改变静脉回流,甚至会加剧静脉血管的扩张,加重静脉血液淤滞和回流负担,导致静脉曲张病情加重。同时,下肢静脉曲张患者也不宜用热水袋暖脚或洗桑拿浴,洗澡水的温度最好不要超过40℃。



C 蒸桑拿导致眼底出血 “高度近视”伤不起

现代人工作、生活繁忙,随着天气逐渐变冷,偶尔到桑拿房去“蒸”一下,可以缓解压力,放松心情。蒸桑拿可缓解疲劳,有排毒养颜、养生保健、增强免疫力等功效,可是蒸桑拿也要看个人体质,不是随便就能蒸的。

29岁的吴先生双眼近视达800度。有一天下班后,吴先生和几位好友一起聚餐,吃完饭后他们又去蒸桑拿。吴先生是第一次蒸桑拿,走进桑拿房后对什么都感到十分好奇。虽然没多久就满头大汗,满脸通红,有些透不过气,但吴先生还是觉得挺享受,于是和好友们一起继续待在桑拿房里聊天。蒸到一半时,吴先生突然感到左眼一片漆黑,当时他还以为眼睛瞎了。回到家后,吴先生左眼的症状依旧没有改变。第二天一早,他就急忙忙来到医院看眼睛。

在门诊,医生检查发现吴先生左眼黄斑出血,了解他有高度近视后,判断他由于有高度近视,所以眼球会变成椭圆形,在眼轴拉长的状况下,黄斑部就会比较脆弱,蒸桑拿时高温加速血液循环,在血压上升的状况下,导致黄斑部的血管爆了。目前,吴先生在接受对症的药物治疗,左眼视力有望恢复。

专家提醒,冬季气温寒冷,洗热水澡或蒸桑拿对于高度近视的人群来说,要注意黄斑出血的危险。有高度近视人群洗澡的水温不要太烫,泡澡的水温不建议超过40℃,且泡的时间要控制在15分钟以内,最好不要蒸桑拿。平时也要少唱歌飙高音、少吃麻辣锅、避免便秘用力 and 咳嗽用力。



D 洗澡或是中风诱因 血压波动惹的祸

去年12月底,42岁的王先生参加完单位的应酬回家,妻子嫌他浑身酒味,一进门就把他推进了卫生间,让他先洗澡。刚进去没多久,卫生间一声闷响,妻子冲过去一看,头发刚打湿的王先生一头栽倒在地,昏迷不醒。“120”紧急送到广州军区武汉总医院急诊,检查后发现脑出血近200毫升。在重症监护室躺了7天后,王先生逐渐恢复了意识,但说话含糊不清,半身瘫痪。经过近一年的康复治疗,王先生才重新站了起来。

洗澡可能会要命,这绝非耸人听闻。日本《日刊现代》杂志称,日本每年因洗澡不当导致死亡的人数高达1.4万人,其中约九成是65岁以上的老人,冬天发生意外最多。

在气温低时用热水洗头洗澡会导致中风,这是真的吗?寒冷天气下,还能不能安全洗澡了?武汉大学人民医院神经内科的黄医生解释:“中风,又名脑卒中,是一种急

性脑血管病,可分为缺血性和出血性,是由于脑部血管血管阻塞或破裂所致。”脑卒中常见的诱发因素包括:用力大小便、情绪激动、进食过饱、运动超负荷、饮酒,以及不恰当的洗澡方式。洗澡是心脑血管事件的诱发因素之一,其原因可能在于体温升高、心率增快、血管扩张、血压下降、血液循环加快而导致的血流动力学改变。但这不是说,洗热水澡就特别危险了。

脑卒中的发生多数是在自身病变(如高血压、心脏病、糖尿病等)的基础上,加之多种因素的作用下发生的。

如果本身就存在一些基础疾病,若体温变化过大,可导致较大幅度的血压波动。而血压波动幅度过大,是脑卒中发病的重要危险因素。

因为血压波动过大,可导致动脉粥样硬化斑块脱落,可能使血管堵塞,或是让本就脆弱的大脑血管发生破裂,从而发生脑卒中。

洗澡顺序有讲究

“错误的洗澡方法确实有引发危险的可能。”湖北省中医药大学针灸学院齐凤军教授说,冬天洗澡尤其是有心脑血管病的老人,洗澡的顺序很有讲究。

洗澡时,到底该先洗哪里?“九成人洗澡都是先洗头。可一上来就先洗头,很容易出危险。”齐凤军解释,冬季气温低,脱掉衣服进入浴室后,血液会迅速集中在内脏和头部,温热的水突然从头而至,会使大量血液跑到血管扩张的皮肤表面,导致心、脑等缺血,出现头晕、胸闷等不适。老人、小孩尤其是原本就有心脑血管疾病的人很可能承受不了,从而引发心肌梗塞和脑梗塞等意外。

齐凤军说,正确的洗澡顺序应该是先洗脸,再洗脚,然后冲身上,最后洗头。洗澡前先洗脸,可以避免毛孔扩张后沾在皮肤表面的灰尘堵塞毛孔;然后用热水冲冲脚,待脚部温暖后,再冲淋躯干;最后洗头,以免突然的冷热交替刺激脑部血液循环。

他提醒说,洗澡前后温差会加大血管及心脏负担,进浴室前最好先打开取暖设备加热10—15分钟后人再脱衣服进去。洗澡时水温不宜过高,在40℃左右与体温接近为宜,每次洗澡时间不超过半个小时。

本版文字综合健康时报、武汉晚报、人民网、腾讯、桂林生活网等媒体报道,图片均来自网络,请作者与本报联系,以奉稿酬。

CWT 行业主流 水运权威

智者乐水 行者无疆

免费下载中国水运报客户端



客户端

微博

微信

中国水运报 欢迎订阅
中国水运杂志

中国水运报
邮发代号: 37-45
全年定价: 200元/份
中国水运杂志
邮发代号: 38-467
全年定价: 180元/份
全国邮局均可订阅

