

夏季养生：一出汗血压正常了 能停药吗？

入夏后气温明显升高,大汗淋漓成了日常。不过夏季出汗别不当回事,很有可能影响到我们的身体健康。特别是对高血压人群、运动健身一族、儿童等人群,更要留心出汗带来的身体不适。

高血压人群

夏天天气较热,人体血管舒张、血流加快、阻力减少,容易出汗,排钠多,肾脏负担相对减小,部分患者血压比其他季节有所降低,甚至一些轻度患者血压可降到“正常”。这时,有些患者会自行减药或停药,其实这是很危险的。要在医生的指导下调整用药。与此同时,高血压患者要合理安排生活方式,保持良好的生活习惯。

健身一族

夏季运动出汗量更大,会带走大量的钠和钾。一旦发生低血钾症,就会四肢酸软,严重的还会心悸、胸闷、恶心。日常饮食中,瘦猪肉、海产品、牛肉、小白菜、油菜、土豆、香蕉、山药、菠菜、杏仁、核桃、花生、黄豆、绿

豆等都含有丰富的钾。而且要注意烹饪方法,做菜馅去菜汁、吃菜时去菜汤,就等于吃“低钾菜”了。

儿童

锌是人体必需微量元素,与儿童生长发育、免疫功能密切相关。大量出汗会使锌丢失过多。10岁以下儿童,世卫组织建议每天摄入10毫克锌。儿童在正常饮食和没有疾病的情况下,每天从膳食中摄入的锌基本能达到标准。但多汗儿童,须增加富含锌的食物,如牡蛎、瘦肉、鱼虾及动物内脏等,也可适当补充一些锌剂。

此外,孩子容易出汗过多,如果汗液不能及时蒸发,致使汗孔堵塞、汗液淤积,就会起痱子。可用热水浸湿毛巾,给孩子擦拭身体,保持室内通风,勤给孩子换睡衣。夏季婴幼儿衣着最好以宽松、通风透凉为佳,衣料宜选择柔软的棉、绸、丝等便于吸汗散热的材料。

佩戴饰品人群

耳环、戒指、项链等金属首饰中常含有镍、铬等成分,尤其是价格低廉、质量不好的合成金属饰品,添加成分更加复杂。一旦出汗,汗水会和金属成分发生反应,容易导致接触性皮炎,出现红斑、水疱、瘙痒等。这时应及时摘下首饰,否则过敏症状加重,形成血疹、水肿,严重者甚至溃疡。



有,本平台仅提供信息交流使用;

2、平台上发布或转发的文章与图片有任何侵权行为,请联系客服及时处理;

1、文章内容转自网络,版权归原作者所

朱新生 ZHU ORTHODONTICS
中文热线: 703-786-1909
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正专家
儿童及成人牙齿矫正
采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified
服务大华府地区两个方便地点
Dumfries 诊所 17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026 (Woodbridge, Quantico Marine Base 附近) Tel: 703-445-1999
Chantilly 诊所 14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151 (好运来, Chantilly 高中附近) Tel: 703-657-0555

爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine
美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员
Shad Grove Adventist Hospital 和 Secure Medical Care 主治医师
原 Mercy-Mayo 和 阿阿华大学附属家庭全科住院医师
Washington Hospital Center 移植外科 Fellow
George Washington University 遗传学硕士 上海第二军医大学毕业
隋爱平 医师 Aiping Sui MD
积累多年丰富的临床经验 接受多种医疗保险及自费
预约电话: 240-404-6423
徐唯 医师 Wei Xu MD
各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。
周一至周六全日门诊
604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在 355 大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

中华堂中医馆
● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生
中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。
针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。
中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。
中药: 针对每一位病人的病情定制配方。
中医养生保健
受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。
预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care
陈智松 博士
资深教育, 传承中医精华, 主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症, 对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤化疗毒副作用等治疗有独到的见解。
预约电话: 301-820-2528
接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险
www.chenmac.com
地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊 24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyecareconsultants.com
* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护
● 无刀激光白内障手术
● 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
● 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
● 糖尿病和高血压眼底检查
● 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
● 定制和验配普通/隐形眼镜 3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation
● 福建医科大学毕业
● 纽约州立大学研究生
● 国家卫生总署 Fellow
● 国家康复医院住院医生
● 宾州大学附属医院住院医生
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生
主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗
接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验
诊所手术
○ 子宫内腺消除术: 根治经血过多
○ 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
○ 松弛阴道收紧术, 改善性功能
○ 痔疮切除、乳房肿物切除
○ 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
● 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
● 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
● 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛
自费优惠
○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症
○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科
Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

精神心理专科
郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist
★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师
主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。
公民入籍英文免试证明 司法协助
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11) 3-022