

没胃口、没精神 是胃肠道出了问题吗？

医生：高龄老人要警惕“隐形中暑”

吃不下饭、人没精神，最近，宁波大学附属人民医院（鄞州人民医院）消化内科陈长喜主任医师门诊时接连遇到3名出现这种情况的老人，以为是胃肠道出了问题，没想到是“隐形中暑”。他提醒，夏季不仅要防范户外中暑，更要警惕家中的“隐性中暑”，尤其是高龄老人，稍不注意就可能因为舍不得开空调、饮水不足而“热出病来”。



陈长喜正在接诊患者。资料图片

“我妈已经一个星期吃不下饭，人也没精神，是不是肠胃出了问题？”张奶奶的女儿带着82岁的老母亲来到鄞州人民医院消化内科就诊，神情焦虑。陈长喜主任医师详细检查后发现，老人体温偏高、精神萎靡，初步判断并非胃病。进一步追问病史得知，入夏以来张奶奶几乎没怎么开空调，觉得“风扇吹着就行”，加上饮水不多，考虑为轻度中暑。

“虽然没有热射病那么严重，但这已经是典型的隐性中暑。”陈长喜解释道，高温环境下人体代谢紊乱、消化酶分泌减少，饮水少造成消化液稀释，从而影响胃肠功能，导致食欲下降、恶心、乏力等非典型症状。特别是老年人，体温调节能力差，即使长时间待在室内，也有可能中暑。

经过治疗，张奶奶逐渐恢复，每餐能进食小半碗面条。“以后可不敢再硬扛了，身体垮了更麻烦。”张奶奶的女儿感慨地说。

陈长喜介绍，当天门诊时接连收治了3名70岁以上像张奶奶这

样的隐性中暑患者。隐形中暑是指人在闷热、通风不良的环境中，由于散热不佳、饮水不足等原因，出现脱水、低钠、轻度发热、头晕乏力等症状，但往往缺乏剧烈头痛、意识模糊等典型中暑表现，因此极易被忽视或误诊。

“有些老人出现胸闷、头晕，会直接去心内科；肚子疼的病人则被送往外科，其实这可能是中暑引起的肠痉挛。”陈长喜建议，家中如有高龄或慢性病人，建议将空调温度设定在26℃左右，避免室内外温差过大；每日饮水要比平时多800毫升至1000毫升，少量多次饮用更利于吸收；如发现老人小便减少，可能是脱水信号；出汗较多时，可适当喝些淡盐水或盐汽水；加强健康监测，如出现精神萎靡、食欲减退、乏力等症状，应及时就医，并考虑是否存在中暑可能。他提醒，高温天，老年人、慢性病患者尤其要注意防暑降温，保持良好生活习惯。

记者 陆麒麟
通讯员 郑瑜 应盼宁

每天喝三四瓶冰镇饮料 “肾绞痛”找上快递小哥

“送快递每天在外面跑，天热得受不了，白开水喝着没滋没味，我就靠着冰红茶、可乐‘续命’。”躺在病床上的小张（化名）回忆道，他平均每天要喝掉3瓶—4瓶含糖饮料，觉得又解渴又提神，很少碰白开水。

20岁出头的小张是一名快递小哥。最近天热出汗多，他一天要喝三四瓶冰饮料。几天前，他在送货途中突然感到左侧腰部传来一阵难以忍受的剧痛，同时伴有恶心、呕吐和出冷汗，眼前一片发黑。剧烈的疼痛让他无法站立，便紧急打电话给同事，后被同事送到北仑区滨海新城医院急诊科。

急诊医生马上为小张安排了CT检查，结果显示一颗直径约5毫米的结石卡在了他的右侧输尿管中段，这正是引发这场“肾绞痛”的罪魁祸首。

“像小张这样，把口感好的饮料当做健康饮水，是当下很多年轻人的误区。”外科赵煜韬副主任医师强调，饮料不仅不能有效补充身体在夏季最重要的水分，其含有的糖、酸、盐、添加剂等成分反而会加重肾脏的排泄负担，消耗身体水分，甚至“催生”结石。

考虑到小张结石大小和位置，外



赵煜韬正在为患者做检查。

科团队为他实施了体外冲击波碎石术。术后小张疼痛明显缓解，复查显示结石已经被成功粉碎排出。

赵煜韬表示，夏季出汗多，如果没有及时补充水分，会使尿液浓度变高，促使晶体沉积。另外，夏季啤酒烧烤夜宵摄入增多，其中有不少草酸、嘌呤含量较高的食物，这些食物代谢后会经过尿液排泄，加重泌尿结石的发病率。“入夏以来，我们已经接诊了二十多例泌尿结石患者，大部分

是中青年人。”

对于户外工作者和一些年轻人，赵煜韬提醒，夏季出汗多，建议每日饮用2500毫升以上的白开水。喝水是否足够，可以根据尿液颜色判断，一般以尿液为淡黄色为准。要少喝或者不喝含糖饮料、浓茶、浓咖啡，同时要调整饮食结构，减少食用高嘌呤、高草酸食物，如动物内脏、浓肉汤、菠菜、苋菜等。

记者 陆麒麟 通讯员 李银燕 文/摄

“烂皮病”

竟是乳腺癌

这种病不是女性“专利” 不能拖！

“谁能想到，这磨人的‘烂皮病’竟是乳腺癌呢？”7月14日，71岁的彭伯（化姓）在鄞州区第二医院甲乳外科做完治疗后感慨。经过几次治疗，他左乳溃烂处已结痂，困扰他一年之久的异味也跟着消失了。

细究起来，彭伯年轻时就发现自己的双乳比别的男性丰满些，但因为没什么不舒服，就没放在心上。一年前，他的左乳长了个硬块。没过多久，硬块处的皮肤就开始红肿破溃，慢慢地，破溃竟蔓延到全身，从头皮、手脚、背部直至脚底……接下来的日子里，他成了各大医院皮肤科的常客，药膏换了一茬又一茬，可情况却越来越糟。溃烂面不断扩大，渗液把衣服浸湿是常事，那股难闻的气味更是让他不敢靠近家人，连出门都得裹得严严实实，“那段时间，觉也睡不好，饭也吃不下，真是遭罪。”在亲戚的劝说下，彭伯才抱着试试看的心态，来到鄞州区第二医院甲乳外科。

接诊的童珍君主任看到彭伯的情况，心里咯噔一下。查体过程中，医生注意到，彭伯胸前的溃烂面已经蔓延到乳晕周围，黑色的痂皮底下还在渗液，隔着口罩都能闻到异味。“这不像普通皮肤病。”凭借二十多年的临床经验，童珍君在心里打了个问号，当即安排了乳腺超声和病理检查。

结果很快出来，彭伯左乳肿块直径已达6厘米，最终被确诊为男性乳腺癌。考虑到彭伯的皮肤破溃严重，直接手术风险太高，童珍君主任医师团队反复研究，为他制定了个体化治疗方案，先进行新辅助治疗。两次化疗联合靶向治疗后，肿瘤缩小了不少，溃烂面也慢慢结痂愈合了。医生由此判断，彭伯久治不愈的“烂皮病”，极有可能是乳腺癌全身皮肤转移导致的。

“男性乳腺问题里，良性发育占多数，但偶尔也藏着‘定时炸弹’。”童珍君主任表示，遇到男性乳腺发育问题，绝不能掉以轻心，得排查是不是药物、激素或者肿瘤引起的。“临床上经常碰到这样的男性患者，觉得乳房问题是女性的事。发现乳房有肿块，要么觉得‘大男人哪会得这种病’，要么不好意思就医，拖到肿块破溃、流脓才来医院，这时往往已错过最佳治疗时机。”

童珍君强调，乳房健康并不是女性的“专利”，男性也应学会乳房“触诊自检三步法”——沐浴时抬起手臂，手指轻轻触摸乳晕周围，感受是否有硬块；仰卧时四指并拢，像画圈一样按压乳房，留意有没有边界不清的肿块；穿衣时多看看镜子，观察乳头是否有回缩、溢液，或者乳房突然变大。

医生提醒，男性一旦发现乳房异常增大、有肿块等情况，可别因为不好意思就拖着，一定要及时去医院检查。

记者 庞锦燕 通讯员 蒋晖 谢美君