

热到失眠! 动不动就发火怎么办

专家:高温让情绪中枢陷入过载状态

“天气太热了,总是莫名想生气,好像得了热怒症……”最近,全国多地持续高温,不少网友发现,自己特别容易被一点小事“点燃”。与此同时,“热怒症”相关话题频频冲上热搜。记者在采访中了解到,近期门诊中因情绪波动、睡眠问题就诊的患者明显增多。

通讯员 于扬子
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



多种原因叠加,夏季易发情绪中暑

“热怒症”究竟是怎么回事?东部战区空军医院心理科主任龚林告诉记者,它并非一个正式的疾病名称,在医学上更准确的称谓是“夏季情感障碍综合征”或“情绪中暑”,主要是长时间暴露于高温环境导致人体情绪调节功能失调所致,典型表现为易怒烦躁、精神不振、坐立难安及睡眠质量下降等。

她提到,目前虽然没有全国性的统计数据,但部分三甲医院的小范围统计显示,夏季因情绪问题,比如失眠、易怒、

易激动等就诊的人数,比平时大约增加了10%到20%。还有一些医院的数据也显示,在持续高温天里,急诊中因人际冲突导致不适前来就医的情况也有所上升。

“‘热怒症’的成因颇为复杂,往往是多重通路叠加的结果。”龚林指出,首先,高温直接影响中枢神经系统,尤其是下丘脑,它既要负责体温调节,又要管理情绪。天热时,下丘脑优先保障散热,对情绪的调控便有些“分身乏术”,情绪波动也就在所难免。

与此同时,大脑皮层和边缘系统同样受到波及,高温促使体表血管扩张、血液大量涌

向皮肤散热,脑部供血供氧相对减少,大脑功能随之减弱,情绪反应往往更加剧烈,人的自控力和理性思考能力下降,更容易烦躁不安。

此外,长期处于高温环境还会激发交感神经兴奋,影响大脑中神经递质的平衡,比如5-羟色胺合成、多巴胺、GA-BA等神经递质失衡,导致情绪稳定性大打折扣。她提醒,“这些变化对本身有高血压、心脏病等基础病的人来说尤其要当心,因为容易引起血压波动,甚至诱发心脏问题。交感神经兴奋还会带来心慌、潮热、焦虑等不适。原本就有心理疾病的人,症状也更容易反复。”

防止“热怒症”,日常注意这几点

龚林建议,首先要做好体温管理,室内空调温度建议设定在26℃左右,尽量避免长时间暴露于高温环境。上午10点至下午4点是一天中气温最高的时段,应尽量减少户外长时间活动。其次,要多饮水,适当补充电解质,睡眠要规律,保证充足休息。然后,饮食上尽量少吃重油重辣的食物,以清淡为主,适当吃些优质蛋白和谷物,有助于神经递质的合成。

如果情绪已经“上头”,第一步赶紧离开高温、封闭的环境,去通风凉快的地方,让体表温度降下来,减轻下丘脑的散热压力。第二步是做深呼吸,比如“4-7-8呼吸法”,即吸气4秒、屏气7秒、呼气8秒,这样能快速调节情绪,缓解焦虑。第三步是马上脱离冲突现场,给自己一点独处的时间,让脑子冷静下来。

“如果自我调节后,症状仍未缓解,就需及时就医。”龚林主任强调,“比如反复胸痛、血压明显波动,或情绪持续无法平复,都应当寻求专业医生的进一步检查和评估。”

医学新知

动脉新芯片有望提升脑卒中风险预测能力

澳大利亚悉尼大学等机构研究人员参与的国际团队开发出一款动脉芯片平台,可模拟患者特定的血管结构和血流动力学特征,有望提高脑卒中风险预测能力,并为个体化治疗提供支持。相关论文日前发表在美国《细胞生物材料》杂志上。

缺血性脑卒中是由给大脑供血的血管阻塞所致,通常由血栓或脂肪斑块引起。当脑部重要的血液和氧气供应通路中断时,脑细胞会在几分钟内死亡。

据介绍,这个被称为“物理孪生体”的平台能够针对个体患者精确重建颈动脉三维结构,并模拟血流状况。研究团队利用该平台重建了6名患有不同程度血管疾病患者的颈动脉模型,并结合流体力学分析计算了血液流经动脉的情况。结果发现,即使血管狭窄程度相近,不同患者局部血流模式仍存在明显差异。

研究人员利用激光在血管壁胶原蛋白区域制造微小损伤,观察到不同血管形态会导致截然不同的血液凝固表现。这表明,相比单纯依据血管狭窄程度而言,血管三维形态以及局部血流紊乱可能是预测脑卒中风险的更关键因素。

研究人员表示,希望这一平台未来能够用于评估降低脑卒中风险的新药,并根据患者血管解剖结构制定个体化治疗方案。目前,研究团队正在招募脑卒中患者开展临床试验。 新华社

常年吃饭呛咳,竟然“堵死”半边肺

经内镜抢救化解致命并发症

近日,镇江瑞康医院呼吸内科收治了一名因反复饮食呛咳导致严重肺部感染、右肺中叶完全“堵塞性不张”的老年女性患者。入院后,呼吸内科团队抽丝剥茧,精准判断病因,并通过支气管镜下精准治疗,成功为患者打通“生命气道”,复查胸部CT显示不张的肺叶已基本复张。

通讯员 刘柳
扬子晚报/紫牛新闻记者 姜天圣



近两年困扰,一次呛咳引发“肺”问题

患者许阿姨(化名)因“咳嗽、咳痰2周余”入院。看似普通的呼吸道症状背后,隐藏着一个长达1年多的“隐患”——反复饮食呛咳。入院后胸部CT提示“右肺中叶不张,中叶支气管未见显影”。这意味着患者右肺的一个重要“工作单位”因通道堵塞而彻底“罢工”,若不及时处理,不仅会导致反复感染,还可能引发更严重的呼吸衰竭。

瑞康医院呼吸内科主任王剑带领团队结合患者有长期呛咳史及痰中可见食物残渣的特殊情况,高度怀疑吸入性肺炎与混合菌群感染并存。同时,患者FeNO(呼出一氧化氮)显著升高、血嗜酸粒细胞增多,提示其还合并了咳嗽变异性哮喘。诊断逐渐明朗:这不是单一的肺部感染,而是一个由结构性气道堵塞+吸入性损伤+气道高反应性叠加的复杂病例。

明确病因后,治疗的关键在于疏通堵塞的右肺中叶支气管。

在麻醉科的通力配合下,王剑为患者实施了全麻下支气管镜检查。镜下所见令人震惊:患者右肺中叶开口被大量白色脓痰及粘液栓完全堵塞,犹如被水泥封死。凭借娴熟技术,多次刷检并反复吸引,最终成功吸出两条长约2.0cm的粘液栓及大量脓性分泌物。堵塞解除后,镜下可见中叶支气管开口重见天日,管腔通畅。

然而,堵塞物被“连根拔起”后,一个棘手的并发症骤然出现。由于被压迫的肺叶瞬间复张,患者术中突发胸闷,血压骤降至68/45mmHg,并出现肺水肿及频发房性早搏。这是极为凶险的复张性肺水肿。抢救小组立即启动应急预案,迅速予以去甲肾上腺素升压、利尿减轻心脏负荷及激素抗炎治疗。经过抢救,患者血压平稳,早搏消失。

“饮食呛咳”非小事,反复出现需及时就医

阻塞暂时解除,但感染的根源——反复呛咳尚未解决。该院呼吸内科启动了多学科诊疗(MDT)模式:神经医学科会诊完善头颅MRI,排查脑卒中及吞

咽中枢病变;耳鼻喉科行喉镜检查,排除咽喉部占位及结构异常;康复医学科进行专业吞咽功能评估,指导安全进食。此外,针对肺部灌洗液培养出的毛癣样真菌,及时加用伏立康唑抗真菌治疗。

经过系统治疗,许阿姨咳嗽、咳痰明显减轻,胸闷气喘消失。出院前复查胸部CT提示:右肺中叶不张较前明显好转,原闭塞的支气管已基本实现再通,曾经“罢工”的肺叶重新焕发了生机。

许阿姨出院时,科室为她制定了详尽的院外康复计划,包括继续抗真菌、抗炎平喘治疗,并重点强调了“预防误吸”的饮食注意事项,从根本上切断病根。

王剑提醒广大市民,尤其是老年朋友:“饮食呛咳”绝非小事,它可能是脑卒中、神经退行性疾病或咽喉功能退化的早期信号。长期反复误吸会导致严重的吸入性肺炎、肺脓肿甚至肺不张,若治疗不及时,将严重威胁生命健康。因此,一旦出现不明原因的反复呛咳、进食后发热或咳痰增多,请务必及时就医,必要时需行支气管镜检查以明确气道情况。

省版分类

企业公告、寻人启事、商务招商、房产信息、招聘求职、遗失声明
友情提示:本报按《广告法》的要求对所有刊登信息的手续都严格进行审查,仍不敢保证每一条信息的真实性,请客户认真核实,如不确定建议事先咨询律师或相关部门,所产生的一切纠纷均自行承担。

订版热线:
电话:13813874450 13809039462...
电话:025-84463289 13770559486
电话:025-84720079 15951803813
淮安:18652309079 盐城:18913964918
南通:13615214418 苏州:13913116125
镇江:15052996039 昆山:0512-57319378
无锡:13913045798 常州:13861293584

公告 专栏

解除合同通知

徐州苏凌盛农业科技有限公司:香山红叶集团有限公司
溧水分公司于2026年4月20日与贵公司签订了《湖南溧县2025年渔业绿色循环发展试点池塘标准化提升及养殖尾水处理项目(一期)项目分包协议》(下称分包协议)。我方履行了合同义务,但经我方多次催告,贵公司拒不履行合同主要义务。我方特依据《中华人民共和国民法典》第五百六十三条之规定通知贵公司:解除双方之间签署的《分包协议》。

特此通知
香山红叶集团有限公司溧水分公司
2026年8月3日