

夏季高温易发“热射病”

专家解读预防和救治措施

连日来,南方多地持续高温。热浪来袭,多地已有多人确诊热射病。什么是热射病?热射病有何危害?如何预防热射病?记者就公众关心的这些问题采访了相关专家。

“热射病其实是中暑的一种。”南昌大学第一附属医院急诊科副主任熊华威告诉记者,按疾病轻重程度,中暑可分为热痉挛、热衰竭、热射病三种。热痉挛症状包括大量出汗、四肢痉挛等,热衰竭病人会出现头晕乏力、低热、精神萎靡等情况,热射病患者则表现为高热39℃以上、干燥无汗、深度昏迷,持续高热极易引发多器官衰竭。

熊华威介绍,随着生产生活条件改善和公众防范意识增强,其实近

年来医院接诊热射病人不断减少,但仍需警惕极端高温条件下热射病患者增多,以及普通中暑患者因处理不当而发展成热射病病人的情况。专家认为,高温下户外劳动者、密闭空间高温工作者以及部分产热强、散热弱的特殊人群往往是中暑尤其是热射病高危人群。

在专家看来,当前公众对中暑还存在不少认识误区。

误区一:中暑很常见,不至于有生命危险。日常生活中,很多人觉得中暑出汗很常见,往往不以为意而继续在高温下作业。专家认为,普通中暑发展为热射病需要一个过程,如中暑后还继续暴露在高温环境中,症状将会加重,一旦发展为热射病,进入昏迷状态,随

时可能危及生命。

误区二:中暑是小病,自行在家处置就能好。有些人中暑后习惯用一些土办法降温,比如刮痧等。专家表示,对于一些症状较重,尤其是已进入昏迷状态的中暑病人,如不及时送医救治,往往会耽误最佳救治时间。

专家表示,中暑的处理关键是迅速降温,对于热射病患者更是如此。如果发展为热射病,需及时送医救治,医院将采取多种方式帮助患者实现体表降温 and 内脏降温,并开展对症治疗。

中暑可以预防,专家建议非必要不在高温环境作业,一旦出现中暑症状,应远离高温环境并进行物理降温,如症状较重,需及时送医救治。

据(新华社)

暑湿

盛夏,湿邪当令,炎热逼人,容易得暑湿之症。常表现为头重、昏蒙、心烦胸闷、食少倦怠、肠鸣泄泻等。治宜清暑化湿。

荷叶绿茶饮。取新鲜荷叶1张,绿茶5克,鲜竹叶3克。先将荷叶切成1小片,与竹叶、绿茶一同放入杯中,冲入沸水,盖焖10分钟,当茶饮服。分数次频饮,每日1剂。

冒暑

冒暑,即夏季感冒,自觉发热、恶寒出汗,但出汗不畅、咳嗽、头晕、呕吐、泄泻等,治宜清暑解表。

苦瓜香薷饮。苦瓜1个,香薷8克,苏叶5克,滑石、冬瓜皮各20克,甘草4克,厚朴6克。将苦瓜去籽切碎,与上述药物一同入锅,加水适量。先用大火煮开,后小火煎1

中药茶饮 防治暑热症

小时,去渣取汁液,继续煎熬浓缩,待汁液黏稠即可停火。待温凉时拌入白糖,即可饮服,每日服3次。

疰夏

疰夏是指夏季吃不好,睡不好,全身疲乏无力,日渐消瘦。有时会感到阵阵发热、情绪抑郁、心烦口干、头晕头痛,如患大病一样。入秋后则症状逐渐减轻,身体慢慢恢复。

芦根竹叶汤。取芦根15克,鲜淡竹叶10克。放入杯中,用开水冲泡10分钟,然后放入白糖少许搅匀,当茶饮服,每日1剂。可清热除烦,利尿通淋。



提个醒

小验方

治斑秃验方

取侧柏叶20克,川芎、丹参、当归各15克,生何首乌20克,干姜10克。将上药切碎置于玻璃瓶中,用75%酒精300-500毫升浸泡10日,取药液外搽患处。每日2-3次,1个月为1个疗程,共治疗2个疗程。

治高尿酸症方

方药:车前子30克,蔓荆子15克,百合25克,蜂蜜50克。前三味水煎,取汁液,待温热时调入蜂蜜,搅拌均匀,分3次温服,每日1剂,连服3个月。全方共奏利湿解毒、除痹止痛之效,能促进尿酸排泄、降低血尿酸值,达到缓解痛风性关节炎疼痛的目的。

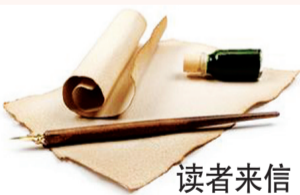
(本方仅供参考)

如何早期发现脑梗

我父亲70岁,患有高血压、糖尿病等疾病,前几天早上起床时发现左侧肢体突然使不上劲,急送到医院经头部CT证实为“右侧大脑前动脉梗塞”,医生说幸亏发现及时。请问,如何能早期发现脑梗塞呢? 读者:阳女士

脑梗塞或脑梗死又称缺血性脑血管病,是由于供应脑组织的动脉血流突然减少或中断,造成脑组织缺血、缺氧、坏死,并伴有相应的临床症状和体征。中老年人、肥胖者、高血压、心脏病、糖尿病、吸烟、酗酒、血脂异常、颈动脉狭窄等都是导致脑梗发生的危险因素。

目前国际上将FAST“口诀”作为判断脑梗塞的早期信号。“F”即Face(面部):让患者微笑,看患者是否一侧嘴巴或眼睛下垂;“A”即Arm(手臂):举起双臂,并维持一段时间,疑似卒中者无法顺利举起单手或双手;“S”即Speech(说话):卒中患者往往无法流利对答或说话含糊不清;“T”即Time(时间):如果发现上述三条中的一条或多条症状,应准确记录发病的时间,并立即拨打120急救电话。



读者来信

如何去除浴室霉菌

夏季闷热潮湿,霉菌容易滋生,尤其是整日潮湿的浴室更易滋生霉菌。做好一些防护措施,有效去除浴室霉菌。

洗前用冷水冲墙壁。洗澡前,先用冷水冲刷墙壁和地面,这样洗的时候飞溅的肥皂沫或污垢就不易附着在上面,减少霉菌的滋生。

洗后热冷水交替冲刷。洗完后,先用热水冲刷浴缸侧面和墙壁,再用冷水冲刷一遍,这样热冷水交替,能有效清洗易沾肥皂沫和污垢的地方。

出浴室前擦干水分。对付霉菌的基本策略就是保持环境干燥。洗完澡后要把墙壁、镜子、地面上残留的水分擦干。另外,镜子表面易形成水垢,可以涂柠檬汁或醋,利用酸碱中和来去除水垢,再用冷水冲刷干净即可。

洗完澡打开排气扇。洗完澡后应持续开2小时左右来排除湿气。同时要开窗通风,加强换气效果。

生活小窍门

别忽视 儿童乘车安全盲区

乘车时,家长除了给孩子配备安全座椅外,还有什么应该特别注意的?

夏季高温车内成蒸笼。盛夏时节,在烈日暴晒下的车内,温度更高,如果不小心将孩子单独留在车内,很容易造成可怕后果。

有关机构曾做过测试,在26.7℃的气温下阳光直射车辆,车内温度10分钟就能达到37.2℃,20分钟后就能超过40℃,1小时后则会升高至50.6℃。所以,千万别觉得紧锁门窗自己下车去办事对孩子很安全,最好带上孩子一起。

儿童乘车穿衣也有讲究。有儿童安全座椅的碰撞测试视频显示,穿着光滑面料衣物的儿童假人,在发生强烈的撞

击后,由于衣服面料过于光滑的原因,导致儿童从衣服中滑落出来。

所以,应尽量给孩子穿着有摩擦力的衣物。

合理使用后门儿童锁。后门儿童安全锁,现在几乎在绝大多数车型中均有配备,通常在后门锁扣下方会有显著标志,但却被绝大多数车主给忽略了。如果车辆还没停稳,坐在后排的孩子就迫不及待地开门下车,要么刮到行人,要么被还未停稳的车辆带倒,十分危险。甚至一些调皮的孩子在车辆行驶过程中玩后门拉手,这更加危险,一旦后门被拉开,后果不堪设想。这时,后门儿童安全锁就起到了很好的保护作用。

鲜水果:血糖控稳再进食

不同水果血糖生成指数不同,于是很多糖尿病患者放心大胆地多吃血糖生成指数低的水果,这其实是一个误区。比如荔枝血糖生成指数相对较低,但所含的碳水化合物却比较高,如果过量食用,还是会引起血糖明显升高。糖尿病患者最好等

血糖长期控制平稳后再吃水果。比如半年以上血糖都较为理想、稳定,可以吃半个大桃或一个小苹果为加餐。而血糖控制不理想,不妨食用西红柿、黄瓜等时令蔬菜来代替水果。

爱出汗:多补水随身带块糖

夏季高温难耐,出汗会导致糖尿病患者体内血糖波动;如果出汗过多,还易出现低血糖。因此,“糖友”夏季每天至少饮水1500毫升,出门时记得带好水。如果要长时间进行户外活动,还要随身携带饼干、面包或糖块等,当出现心慌、头晕等低血糖症状时,及时补充能量。

糖尿病人安全度夏有妙招

炎热的夏季,面对各种可口的凉拌菜、新鲜诱人的水果,糖尿病患者怎样才能管好嘴,控制血糖呢?

凉拌菜:现吃现做别贪凉

平时肠胃不太好的糖尿病患者要谨慎食用凉拌菜,一次不能吃过多,也不能过凉,否则易导致腹胀、无痛性腹泻等。蔬菜须新鲜、干净,最好现做现吃,不能过夜。食用隔夜菜可能会导致剧烈腹泻、严重脱水,甚至会引起高渗性昏迷,死亡率较高。

没胃口:不吃主食可不行

夏季炎热,容易食欲不振,很多糖尿病患者害怕血糖升高,更不想吃主食。谷类是能量的主要来源,如果主食摄入量过少,就会由体内脂肪分解供能,还会分解产生酮体,如果超过肝外组织利用的能力,就会引起血中酮体升高,可致酮症酸中毒,甚至发生昏迷和器官衰竭。因此,一定要保证每天至少摄入主食200克,并注意粗细粮搭配。