

### 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。

## 糖尿病患者安全度夏有妙招

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。

#### 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。

## 新研究: 饮酒带给年轻人的健康风险更大

基于全球健康统计数据的一项新研究显示,饮酒带来的健康风险会因年龄不同而有所差别,15至39岁人群因饮酒面临的健康风险更大,但少量饮酒对40岁以上人群有一定健康益处。

美国华盛顿大学健康指标与评估研究所等机构研究人员分析了最新版“全球疾病负担研究”报告中的相关数据,在英国医学期刊《柳叶刀》上发表了研究成果。该报告涵盖204个国家和地区从1990年到2020年的健康数据。

结果显示,饮酒带来的健康风险与年龄有关。对于15至39岁人群,不大的饮酒量就会增加健康风险。而在2020年统计的过量饮酒人群中,有59.1%处在这一年龄段。特别是对于年轻男性,饮酒不仅可能带来疾病风险,还可能带来交通事故、自杀和凶杀等风险。统计数据显示,这个年龄段男性的每日安全饮酒量仅为0.136个标准杯。该研究将10克纯酒精计为1个标准杯。

对于40岁及以上人群,少量饮酒可能带来一些健康益处,如降低心血管疾病、中风和糖尿病风险。但研究也指出不能过度饮酒,统计数据表明该年龄段人群的每日安全饮酒量不超过1.87个标准杯。究其原因,年轻人群更易患心脏病、糖尿病等,有研究显示少量饮酒可以减少这些疾病的风险。

研究人员说,上述研究结果与此前的类似研究有不尽相同之处,原因包括本次研究使用了最新版数据等。本次研究显示,如果有针对性地加强干预年轻人的饮酒行为,可更好提升人群总体健康水平。