

“热得要命”不是玩笑话

防治热射病,牢记“十二字诀”



近期“热力四射”,部分地区达37℃—38℃,局地可达39℃。持续的高温天气,常导致有人因为热射病死亡。因此,我们必须清醒地意识到,热射病的威胁就在身边潜伏。学会识别和应对热射病,能帮助我们和亲友安然度过三伏天。泉州疾控提醒,记住“十二字诀”,正确预防和应对热射病。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 许霞

为何中暑也能致命

随着气温逐渐升高,酷热天气让人不适,热射病成为一个不容忽视的健康威胁。如果得不到及时处理,热射病可能导致严重的健康后果,甚至危及生命。

热射病是高温相关急症中最严重的情况,即重症中暑,是由于暴露在高温高湿环境中身体调节功能失衡,产热大于散热,导致核心温度迅速升高,体温超过40℃,伴有皮肤灼热、意识障碍(例如谵妄、惊厥、昏迷)及多器官功能障碍的严重致命性疾病,是中暑最严重的类型,一旦发生,死亡率极高。

体温升高是热射病的主要特征,

患者核心体温多在40℃以上。中枢神经系统功能障碍也是热射病的主要特征,早期即可出现严重损害,表现为谵妄、嗜睡、癫痫发作、昏迷等;还可出现其他神经系统异常表现,包括行为怪异、幻觉、角弓反张、去大脑强直等。其症状还包括头痛、恶心、皮肤发红、皮肤温度升高、呼吸急促、心率加快、肌肉痉挛或无力。

部分患者后期可遗留长期的中枢神经系统损害,主要表现为注意力不集中、记忆力减退、认知障碍、语言障碍、共济失调等。

记住“散步时要观察”口诀

记住预防热射病的六字诀口诀:“散步(补)时(适)要(药)观察(查)”。

散——降温散热,可用湿毛巾擦拭手、胳膊和后颈。

补——补水补盐,高温的环境下应该多喝水,提倡大家喝淡盐水。

适——适热训练,进行热习服训练时,要循序渐进增加运动量,先适应热环境下的低强度训练,再适应热环境下的高

强度训练。需要强调的是体能好不等于耐热性好,热习服训练适用于专业人员,普通人尤其是热射病高危人群无需勉强。

药——解暑药品,家中应常备防中暑功效的药品。

观——观察体征,在高温环境中,应加强自我预警。

查——查指数表,基于温度和湿度查询热指数表,进行判断。



应对措施也有六字诀

如果遇到热射病患者,要做到“降温第一”,应第一时间将患者移动到凉快的地方,并采取措施降温。

需要做的事情可以用六字诀帮助记忆:“已(移)经(净)将(降)脸(联)喂(方)。”

移——转移环境,立即将中暑者转移至阴凉通风处,比如大树下、通风的房屋内、有空调的房间内,让中暑者以最快速度脱离热源。

净——洗净衣物,将中暑者衣服、裤子全部脱下,去除一切保温措施。

降——体表降温,用冰袋、冰块、冰

冻饮料等物品置于中暑者额头、太阳穴、颈部、腹股沟等处进行血液散热,可用纱布、薄衣物包裹冰袋以免冻伤。

联——联系医疗,救助病患的同时,其他可就近向医疗机构和卫勤人员求助,寻求后续治疗。

喂——喂食液体,在患者意识清醒的情况下,每小时补充500—1000ml含钠、钾的低温饮品。

防——防止窒息,出现抽搐、恶心、呕吐的现象,要注意采取侧卧姿势,及时帮助清理口腔、鼻腔,防止呕吐物塞住呼吸道引起窒息。

死往往伴随明显出汗,甚至大汗淋漓。

●中暑很少出现胸痛的症状。而急性心肌梗死胸痛较为常见,只有近三分之一的人心梗没有明显胸痛。

●中暑往往体温明显升高,而体温降下来后症状会明显好转。急性心肌梗死很少明显发热。需要强调的是,心电图可以非常快速有效地区分两者,因此当医生建议做心电图的时候,请积极配合。

有的中暑患者也会诱发急性心肌梗死。因此当出现症状很明显的胸闷,特别是伴有胸痛时,千万不要想当然认为是中暑,最明智的做法是立即去医院,别耽误诊治。

(来源:家庭医生报)

相关新闻

别把心梗误当中暑

补水不足,会让血液变得黏稠,血流减慢,极易在脑血管、冠状动脉内形成血栓,诱发脑卒中、心肌梗死。

交感神经兴奋,心率加快。高温刺激交感神经系统,导致心率加快、心肌耗氧量增加,对于原本就有心脏病或高血压的人来说,发病风险更高。

怎样鉴别中暑与心梗?

中暑和急性心肌梗死的共同点:

●都可能在炎热的环境下出现,或从炎热环境突然进入很冷的地方时发作。

●都可能出现胸闷、气短、心慌、头晕、乏力等不适。

●严重者都会出现晕厥。

中暑和急性心肌梗死的不同点:

●中暑基本是不出汗的,因为中暑本质上是体温调节紊乱,身体无法通过出汗散热,造成体温不断升高,而急性心肌梗死

高烧41.2℃ 半小时降温急救

“他的体温越来越高,吃药都没有用。”近日,在第910医院急诊医学科抢救室外,陪同李先生前来求诊的同事紧张地向医生介绍病情。

起初,李先生莫名开始发热,原本以为是普通感冒,吃了退烧药后体温不降反升,还越来越高,意识也逐渐模糊,被紧急送至医院急诊医学科救治。医护人员接诊后迅速测量其肛温,心电监护仪上赫然显示41.2℃。

这个温度意味着李先生的情况已十分危急,他体内的细胞如同在高温中“煎

烤”,随时可能引发不可逆的脑损伤、多器官功能损害等情况。

时间就是生命,抢救分秒必争,一场与高温赛跑的“降温阻击战”迅速打响。在规范高效的抢救措施下,李先生的核心体温开始稳步下降,半个小时后,他的体温降到了相对安全的39.0℃,为后续深入治疗赢得了宝贵的时间。

“对于核心体温超过40℃的超高热患者,‘降温黄金半小时’至关重要,必须争分夺秒,采用多种有效手段协同降温。”910医院急诊医学科主任李奕鑫说。

道。“无论导致超高热的原因是严重感染、中枢神经系统疾病、药物反应还是凶险的热射病,快速有效地降低核心体温都是挽救生命、减少后遗症的重要措施。”鉴于李先生病因不明且超高热本身风险极高,经多相关学科专家紧急会诊评估后,他被转入重症医学科接受密切监护和进一步治疗,病情已趋于稳定。

急诊医学科医生提醒,现在正值高温天气,一旦发现身边有人突发高热,尤其是伴随意识模糊、抽搐、皮肤灼热干燥时,务必第一时间拨打120急救电话。在等待救援的同时,立即将患者转移到阴凉通风处,用冷水反复浇淋或湿敷患者全身,尤其要重点浇淋头颈部和躯干部位。

条件允许时,可将患者浸泡在冷水池或冷水浴缸中,也可用冷水浸透的毛巾或床单包裹身体,并持续更换,保持低温,还可以将冰袋或冷敷包置于颈部、腋窝、腹股沟等大血管流经处,辅助降温。切勿自行给神志不清的患者喂水或药物,以防止发生窒息。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 郑伊静 李玲

孩子沉迷手机 背后藏着成长需求

暑假里,多少家长对着孩子怒吼:“又玩到凌晨!”可你知道吗?孩子疯狂刷手机的背后,藏着青少年的心理秘密。泉州市第三医院心理科国家二级心理咨询师庄思婷、陈雅森共同为您揭开青少年沉迷手机背后藏着的成长密码。

青少年沉迷手机网络主要是为寻找自我认同。“我是谁?”“我将来要干啥?”青少年时常在脑子里打问号。现实中找不到答案,就钻进网络找“替身”。专家认为,游戏里的角色都是他们试穿的“身份外套”。这阶段孩子的情绪调节能力还没“升级”,网络就像“情绪急救包”,刷短视频、打游戏能暂时按下“烦恼暂停键”。有时候,孩子则是因为没人听他诉苦,才在游戏里找“懂自己”的朋友。

人际关系,是青少年心理健康的“隐形支柱”。真正的心理健康,从来不是独自面对世界的“硬扛”,而是在真实的人际链接中获得支撑。当青少年能在现实中感受到被理解的温暖、被需要的价值、

被陪伴的安心,虚拟世界的“短暂狂欢”自然会失去吸引力。专家表示,家长可以用三个办法破解孩子沉迷网络的问题。

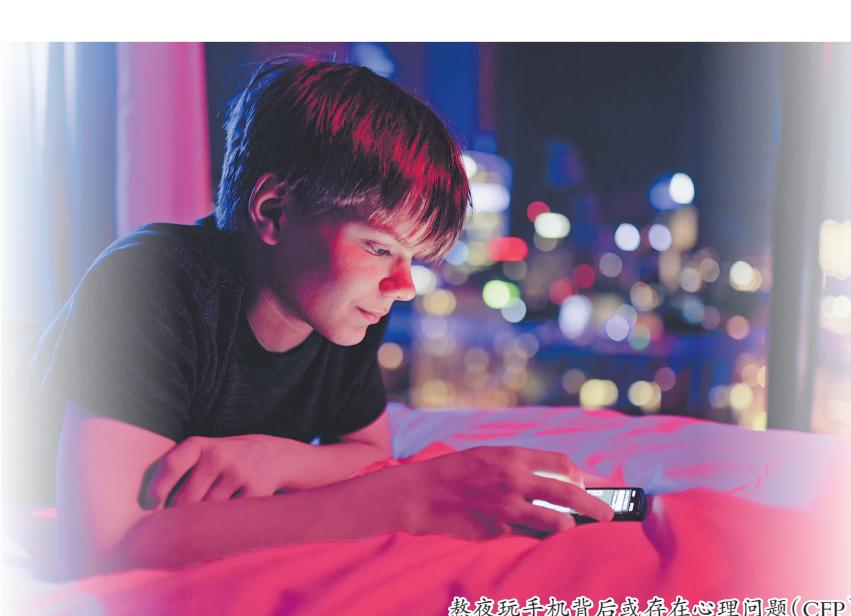
别当“监工”,应当“陪伴者”。孩子沉迷时,先别吼“又玩游戏”,而是问“是不是遇到烦心事了”,网瘾往往是现实压力的“背锅侠”。

给同辈交往“开绿灯”。别总把“跟同学玩”当成“瞎混”,周末约着打球、做手工,现实乐趣多了,网络游戏自然“不香了”。

共订“上网公约”。比如,“每天玩1小时,周末跟同学组队打”,让孩子觉得“我不是被管控,而是在合作”,这招比没收手机管用100倍。

孩子不是故意跟你对着干,他们只是在找“成为自己”的路。当现实中有足够的认同、陪伴和快乐,谁还会沉迷那一方小小的屏幕呢?

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 林伯阳 实习生 张钰莹



熬夜玩手机背后或存在心理问题(CFP)

湿热三伏天 骨骼“很受伤”



三伏天高温高湿。中医认为,此时人体“阳气浮于外,内里反空虚”,加上暑湿困脾,气血运行就像被湿气黏住了一样,不畅快,骨骼容易因此“闹情绪”。

泉州市正骨医院营养科主任周晓兰介绍,三伏天里注意防范以下骨科疾病:

湿热型关节炎,表现为关节红肿热痛。三伏天暑湿交蒸,长时间处于闷热潮湿环境,或贪凉直吹空调,湿邪与热邪结合侵入关节,会导致关节积液、红肿灼热、活动受限,尤其常见于膝关节和踝关节。

颈肩腰腿痛,表现为肌肉僵硬、酸胀。高温使人体阳气浮于体表,内里气血相对不足,加之久坐空调房会导致颈肩腰背部肌肉受凉痉挛,气血运行不畅,出现僵硬、酸痛,甚至活动受限。

骨质疏松的不适症状加重,多表现为骨痛、乏力。三伏天大量出汗导致钙、磷、镁等矿物质随汗液流失,同时暑湿影响脾胃功能,营养吸收变差,骨骼失养,容易出现腰背隐痛、下肢乏力,增加骨折风险。

跌打损伤,表现为扭伤、拉伤。高温使人疲惫乏力、反应迟钝,且雨天地面湿滑,易因意外导致关节扭伤、肌肉拉伤;同时湿热环境会延缓伤口愈合,加重局部肿胀。

周晓兰提醒,三伏天调理骨科疾病,核心在于“祛暑湿、补气血、强筋骨”,通过药膳兼顾清热祛湿与营养补充,配合生活习惯调整,可有效降低骨科疾病发作风险,顺应此时阳气升发之势,为秋冬骨骼健康打下基础。

市民在调理时需注意,药膳需“温而不燥”,三伏天阳气浮于外,避免过量使用人参、鹿茸等大热药材,以防上火。结合外养,避免空调直吹关节,出汗后应及时擦干、换衣;睡前可用艾叶煮水泡脚15分钟,散寒祛湿。适度“动养”,选择清晨或傍晚进行散步、八段锦等轻运动,促进气血流通,增强肌肉对骨骼的保护,但要避免大汗淋漓,耗伤气血。

□融媒体记者 张沼婢

天然“灭火器” 夏枯草解肝火



夏枯草煮水可清肝火、降血压(CFP)

植物在夏季都长得绿油油的,但有一种草却偏偏在那时候“枯萎”,看起来像被太阳晒死了,它就是夏枯草。这种以“夏至枯黄”为名的神奇药草,自古便是中医化解肝火郁结的利器。

夏枯草属唇形科草本植物,在冬至以后开始生叶,春末夏初开花,六月果穗枯萎,故称“六月干”。枯萎的果穗呈棕红色,其色如铁,除去杂质、晒干后可入药。

现代药理学发现其具有抗炎、抗病毒、抗肿瘤、降血压、降血糖等作用,是治疗肺结节、乳腺结节、甲状腺结节、高血压的常用药。在治疗肝癌、乳腺癌、甲状腺癌等恶性肿瘤的验方中也常常用到它。

老中医王智明认为,夏枯草味辛、苦,性寒,归肝、胆经,具有清肝泻火,明目、散结消肿的功效。夏枯草煮水喝,可起到清肝火、降血压之功效,适于体内干热、熬夜后出现头晕、头痛及眼红者服用。也可以用其和瘦肉一并熬成粥,具体做法是用夏枯草10克、猪瘦肉50—100克与适量的水一起煲,煮至肉熟后,再加盐少许调味,吃肉喝汤,每日1次。

需要注意的是,夏枯草并不适宜脾胃虚弱者以及气虚者服用,对于一般人也不适宜长期饮用。而凉茶饮品属于饮料,其中草药成分含量有限,与药品存在本质区别,因此功效甚微,不能替代常规的中药汤剂,更谈不上治疗。

□融媒体记者 张沼婢 实习生 张钰莹