

高温来袭 你需要常备一份防中暑指南



中暑最易盯上7类人

- 1.喝水少的人** 水分补充不够,不利于身体排汗散热。需要提醒的是,喝冷饮并不能防止中暑,还会使体内温度骤降,暑热积聚在体内无法散发,使中暑的概率更高。
- 2.出汗太少的人** 先天汗腺不发达,或使用了某些可能抑制排汗的药物,会让身体散热功能失衡,更易中暑。这类药物包括利尿类的降压药,含“麻”的感冒药,硫酸镁、果导片等泻药,以及胃复安等肠胃药。
- 3.腹泻的人** 腹泻会导致身体水分流失过多缺水,进而引起中暑。
- 4.睡眠不足的人** 熬夜或睡眠不足7~8小时的人,通常心肺功能较差,会影响排汗功能,不利于散热。
- 5.体型肥胖者** 肥胖者皮下脂肪厚,不容易散热,比瘦人更容易中暑。
- 6.剧烈运动的人** 运动会加速体内产生热量,运动量越大,产热越多,越容易中暑。此外,身体有大块肌肉的人,运动时产热的量比一般人多,是中暑高危人群。
- 7.好胜心强的人** 压力大、有强迫性格、事事求胜者,夏季容易发生“情绪中暑”,尤其当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,生理中暑和“情绪中暑”的比例都会急剧上升。

入伏之后,全国各地开启了“火炉”模式,多地出现40℃以上的高温。很多朋友可能因工作需要经常在烈日下暴晒,如果没有必要的防护措施又大量流汗,就很可能造成脱水。当温度超过32℃、湿度超过70%时,就需要预防中暑了,注意那些容易被忽视的“中暑漏洞”,安全度过高温天。

治中暑,对症找“解药”

先兆中暑 高温时,出现大量出汗、头晕、耳鸣、胸闷、恶心、四肢乏力、注意力不集中等症状,说明身体已经脱水。此时必须赶紧多喝水,到阴凉的地方休息,一般症状可自行消除。

有恶心、呕吐症状,可口服藿香正气水5~10毫升,或按说明书服用十滴水。需要注意的是,藿香正气水、十滴水中都含有酒精,服用后不宜开车,且这两种药物都不宜和头孢同时服用。闷热不适、头痛头晕,可在前额或太阳穴上涂抹风油精、清凉油,但孕妇和婴儿不宜使用。中暑后咽干口渴,可按说明书服用清暑益气丸。

需要注意的是,体弱多病、有慢性病的老年人,如果出现先兆中暑,在吃完药、补充足够的水分后,半小时症状仍没有缓解,应及时到医院就诊。

轻度中暑 除了恶心、呕吐等症

状,如果还出现体温>38.5℃,心跳增快,就已经是轻度中暑了。此时再用休息、喝水的方法,没那么容易恢复,建议去医院治疗。

重度中暑 重度中暑时,整个身体机能都会出现问题,一般表现为高热、说胡话、昏迷,甚至肝肾功能异常、电解质紊乱,还可能引起猝死,此时应立即拨打120,同时帮助中暑者快速降温。首先,将中暑者移到阴凉处,脱掉外衣;然后向其全身洒水,或用湿毛巾擦拭身体,同时打开空调或用电风扇降温,身体若被吹干,要继续喷水,反复进行,尽量将体温降至38.5℃以下。

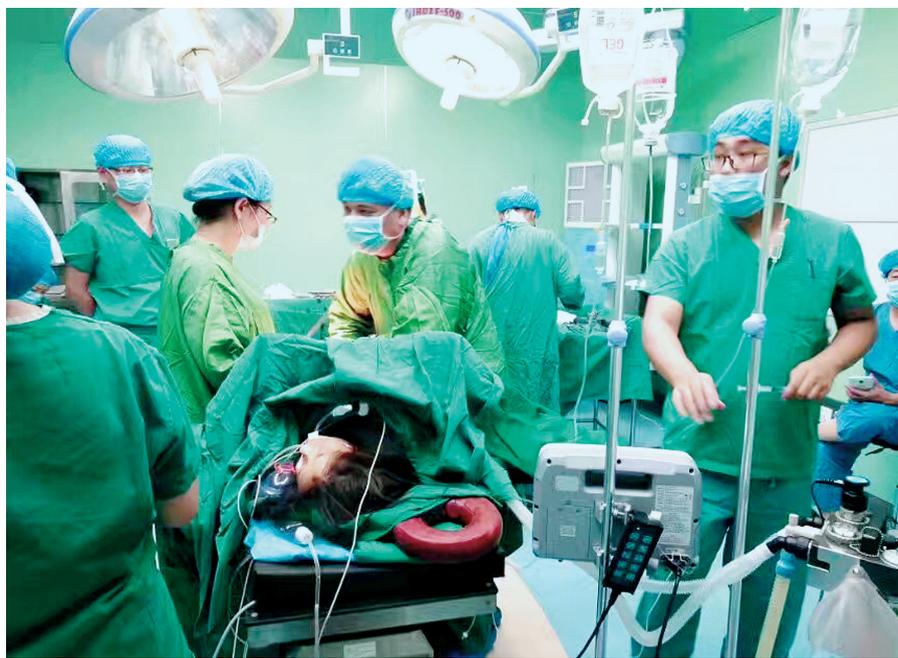
如果中暑者没有昏迷,可适当补充水分;如果出现呕吐现象,要让患者侧卧,避免呕吐物吸入,造成呼吸道阻塞或引起吸入性肺炎。

补上这些防暑“安全漏洞”

- 1.保持室内通风** 室内要注意通风降温,并适当使用电风扇或扇子;空调温度不要低于26℃,以免出门时难以适应。
- 2.喝水不可“牛饮”** 天热口渴会让人不由得大口灌水喝,但这样会使水分短时间内在体内积累,不利于吸收,导致中暑。应该少量多次补水,千万不要一次补充大量水(大于500毫升)。建议先喝一两杯水,隔半个小时再继续补充。
- 3.外出别长时间戴帽子** 夏季戴帽子容易出汗,帽子下形成湿热的小环境,令头部湿度提高,引发中暑。建议不定时摘下帽子,及时擦干汗水,给头部通风散热。
- 4.出汗时别立即冲凉** 大汗淋漓时,不少人会立即洗个凉水澡,或者直接躲进空调温度开得特别低的室内,这两种方式都不可取。正确做法是,先休息15~30分钟,等体温恢复、汗液干透或微微出汗时再洗澡。
- 5.雨后黄昏别着急出门** 不要以为只有白天高温才会中暑,即便凉爽的黄昏时分,如果湿度高,同样存在中暑风险,尤其是刚下过一场雨后。此时,建议少在户外活动。

新郑市人民医院多科室协作 医生用体温捂热救命血

“对每一个患者,我们都秉着负责任的态度全力抢救”



各学科专家及时就位,制订周密的手术方案

检查后,患者立即被送往ICU(重症监护室)抢救,同时ICU、外三科、妇产科、麻醉科等多学科专家紧急会诊。此时,患者生命气息微弱,手术风险、麻醉风险极高。患者亲属情绪激动地围在ICU门口,该院医政科科长黄晓惠不断安抚家属情绪。面对这样紧张的局面,在场的医护人员承担着巨大的心理压力。时间就是生命,各学科专家及时就位,制订周密详细

的手术方案。

由于患者失血过多急需输血,而库存血液拿出不久,温度较低不能直接输入人体,但是又不能进行加热,血液中的红细胞遭到破坏就无法使用了。医护人员就把一袋袋的血液和血浆抱到怀里,用自己的体温使血液尽快回暖,为患者进行输血,温热的血液缓缓流入了患者体内……

7月11日晚上10点,一阵120急救车的呼啸声划破了夜空的宁静。新郑市人民医院人民路院区急诊科接到一名不明原因导致昏迷的年轻女子。家属回答不清患者具体病因,患者面色苍白、双目紧闭、呼吸微弱、呼之不应,无法进行详细问诊。值班医生立即认真检查,并为患者建立静脉通路,初步考虑为腹腔内出血,具体出血点在哪儿却无法判断……
新郑时报 邓春丽 通讯员 谢奕潇 文/图

全力配合详细排查,手术最终顺利完成

充足的术前准备后,由该院麻醉科主任张林海坐镇,外三科主任王智民和妇产科主任姜燕主刀,对患者实施剖腹探查术。手术室外,患者亲属在焦急等待,手术室内,各医护团队紧张有序地配合。由于患者腹腔内出血超过3000毫升,首先进行了积血清理,考虑到患者为年轻女性,先从子宫和输卵管进行详细排查。探查发现患者左侧输卵管有一处直径约2厘米的出血口在不断地

往外出血,初步诊断为宫外孕造成的输卵管破裂。出血口找到后,医生对患者立即进行止血。缝扎完成后,王智民又将患者腹腔内的脏器进行检查,在确认无其他出血口后,进行了冲洗和缝合手术。在各科室全力配合下,一个多小时后,手术顺利完成,患者生命体征趋于平稳,被送到重症监护室观察。此时,连续奋战的医护人员也松了一口气,脸上露出了欣慰的笑容。

始终牢记“生命相托 健康所系”的使命

医政科科长黄晓惠告诉记者:“医生的天职就是救死扶伤,对于每一个患者,我们都是秉着负责任的态度全力抢救。看着这个年轻的生命被挽救了回来,丈夫复得妻子,父母复得孩子,这名患者又可以和家人团聚,继续享受着年轻美好

的人生,这一切辛苦都是值得的。”
新郑市人民医院人民路院区的全体医护人员始终牢记“生命相托 健康所系”的使命,全面提升优质服务,持续提高医疗质量,术业专攻,实施精准医疗,为新郑市及周边的百姓健康保驾护航。