



中牟县人民医院
ZHONGMU COUNTY PEOPLE'S HOSPITAL

■中牟县人民医院专栏

夏日防中暑 专家有妙招

一、定义 中暑是指在高温、高湿环境下,人体体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭和水电解质丢失过多所致的疾病。

二、中暑按病情轻重可分为:

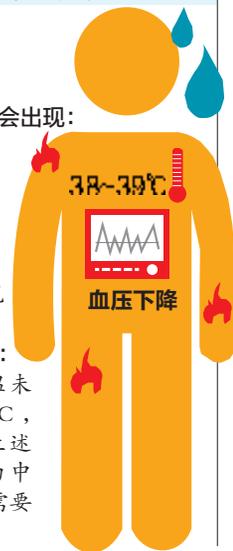
- 1.先兆中暑症状
高温环境下,出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等症,体温正常或略有升高。
- 2.轻症中暑症状
除头晕、口渴外,往往有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热等表现,或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等表现,体温往往在38℃以上。
- 3.重症中暑症状
是中暑中情况最严重的一种,如不及时救治将会危及生命。这类中暑又可分为四种类型:热痉挛、热衰竭、日射病和热射病。

中暑有哪些表现?

轻度中暑会出现:

面色潮红
大量出汗
皮肤灼热
呼吸急促
血压下降
呕吐等表现

中暑前兆:
即使体温未达到38℃,若出现上述症状即为中暑前兆,需要警惕



三、日常生活中,当身边人出现中暑症状时,要尽快用“四字诀”进行救治。

- 1.搬 迅速将患者搬到阴凉、通风的地方,使其平躺,用扇子或电扇为他扇风,解开其衣领裤带,以利于患者呼吸和散热。
- 2.擦 用冷水或稀释的酒精帮患者擦身,也可用冷水淋湿的毛巾或冰袋、冰块放在患者颈部、腋窝或大腿根部腹股沟处等大动脉血管部位,帮助患者散热。应测量他的体温,或观察患者的脉搏率,若在每分钟110以下,则表示体温仍可忍受,若达到110以上,应停止使用降温的各种方法,观察约10分钟后,若体温继续上升,再重新给予降温。

四、预防中暑

- ★夏日出门记得要备好防晒用具,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,有条件的最好涂抹防晒霜,准备充足的水和饮料。此外,在炎热的夏季,防暑降温药品,如十滴水、龙虎人丹、风油精等。
- 外出时的衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物,应少穿化纤品类服装,以免大量出汗时不能及时散热,引起中暑。老年人、孕妇、有慢性疾病的人,特别是患有心血管疾病的人,在高温季节要尽可能地减少外出活动。
- ★不要等口渴了才喝水,因为口渴已表示身体已经缺水了。最理想的是根据气温的高

五、中暑的四大禁忌

- 1.忌大量饮水 中暑的人应该采取少量、多次饮水的方法,每次以不超过300毫升为宜。切忌狂饮不止。
- 2.忌大量食用生冷瓜果 中暑的人大多属于脾胃虚弱,如果大量吃进生冷瓜果、寒性食物,会损伤脾胃阳气,使脾胃运动无力,寒湿内滞,严重者则会出现腹泻、腹痛等症状。
- 3.忌吃大量油腻食物 中暑后应该少吃油腻食物,以适应夏季胃肠的消化功能。
- 4.忌单纯进补 人们中暑后,暑气未消,虽有虚症,却不能单纯进补。如果认为身体虚弱急需进补就大错特错了。进补过早的话,则会使暑热不易消退,或者是本来已经逐渐消退的暑热会再卷土重来,那时就更得不偿失了。

止使用降温的各种方法,观察约10分钟后,若体温继续上升,再重新给予降温。

- 3.服 感到不适时,及时服用人丹、十滴水、藿香正气水等解暑药,并多喝些淡盐水,以补充流失的体液。
- 4.掐 如果患者一直昏迷不醒,可用大拇指按压患者的人中、合谷等穴位。救醒后的患者必须在凉爽通风处静卧休息,如果回到炎热的环境,会引发比之前更严重的后果。

此外,如有人出现晕倒或昏迷,并有不明原因的高热,简单处理后,应立即拨打120就医。

低,每天喝1.5至2升水。出汗较多时可适当补充一些盐水,弥补人体因出汗而失去的盐分。另外,夏季人体容易缺钾,使人感到倦怠疲乏,含钾茶水是极好的消暑饮品。

★夏天的时令蔬菜,如生菜、黄瓜、西红柿等含水量较高;新鲜水果,如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80%~90%,都可以用来补充水分。另外,乳制品既能补水,又能满足身体的营养之需。

★保持充足睡眠:夏天日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感到疲劳。充足的睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的措施。



梁胜钦:东区医院急诊科主任 主治医师
专业特长:从事急诊急救工作10余年,擅长心肺复苏、电除颤、气管插管、气管异物手法处理等急救技能及急、危、重症的院前院内抢救工作。

公共文明素养提升在行动

中牟县召开公共文明素养提升工作观摩讲评会

为全面提升城乡居民文明素养和城乡文明程度,为中牟经济社会发展提供更加文明和谐的人文、社会环境和坚实有力的道德支撑,7月6日上午,中牟县开展公共文明素养提升工作月度观摩讲

评会,并依次对中牟县文明经营、文明执法、“七五”普法宣传教育3个示范点进行了实地察看。

最后,中牟县副县长李慧芳从“宣传教育要加强”“规范治理要加强”“实践养成要加强”3

个层次对全县公共文明素养提升工作提出要求,各相关单位要精心打造好、建设好示范点,争取成为中牟县一张崭新的名片,开创文明中牟建设新局面。
中牟播报 李淑娟
通讯员 贺敏 周世正 张惠华

中牟县人民医院隆重召开庆祝建党95周年暨表彰大会

为庆祝中国共产党成立95周年,表彰优秀党员,7月1日,中牟县人民医院召开庆祝建党95周年暨表彰大会,全院近300人参加了会议。会上,院长白金娥代表医院领导班子,向奋战在各个岗位的共产党员致以节日问候,向在不同

历史时期为医院发展作出重要贡献的老党员致以亲切慰问和敬意,并向受到表彰的先进集体和个人表示祝贺。

“希望全体党员切实肩负起医院各项工作和发展的神圣使命,不断推进医院的全面建设,希望广大党员在以后的工作中

注重学习,坚定理想信念,不断提高政治觉悟,各党支部要紧紧以医院发展为中心,提高业务能力、开拓创新,为医院工作的全面发展再立新功。”院长白金娥和党总支书记徐俊兰分别说道。

中牟播报 谢鹏飞
通讯员 杨志慧 张志磊

包工头工地摔残,获106万元赔偿当庭转账

2014年,金某带领自己的施工队从湖北武汉来到郑州,承包了郑州市中牟县某园区内360环幕单体铝单板与铝塑板、龙骨、骨架安装施工工程,进行劳务施工。

2014年12月4日下午3点多,金某在施工现场不慎摔伤,被工友紧急送往中牟县人民医院进行抢救。抢救中,金某被诊断为:急性开放性颅脑损伤;双膝挫伤双侧胸腔积液,右侧肋骨骨折;胸11爆裂骨折。当天下午6点多,送往郑州大学第二附

属医院治疗。2014年12月23日又转入武汉市汉阳医院治疗。

由于伤势较重,金某生活基本不能自理,医疗费支出巨大,用工方长沙某建筑装饰有限公司共为其垫付医药费用204779.34元。但建筑公司认为,金某是包工头,在施工过程中没有配备安全设施,平日也并不直接参与施工,其摔伤自己的责任较大,因此拒绝支付后续费用。2016年6月,金某诉至法院,要求被告建筑公司赔偿各项损失200余万元。

诉讼中,双方分歧较大。因在事实认定中,金某对事故本身负有较大责任,但为了更有温度地处理此案,主审法官刘吉昌本着调解优先的原则,多次与双方当事人沟通,询问双方意见,耐心做调解工作。最终,在法庭的主持下,双方当事人达成一致调解协议:被告再支付原告医疗费、伤残赔偿金等各项损失106万元。

协议签订后,被告当庭通过网上银行向原告转账106万元。
中牟播报 王利正 通讯员 康江丽

中牟县举办“危重孕产妇、新生儿转运救治”培训会

为进一步提升全县妇幼保健工作的能力和质量,加大妇产科、儿科规范化建设,提高救治能力,7月6日,中牟县举办“提升危重孕产妇、新生儿转运救治能力”培训会。会议由中牟县卫计委主办妇幼保健院承办,共计200余人参加了培训。

郑州市第一人民医院产科主任、郑州市孕产妇急救专家组首席专家鲍志敏在高危妊娠的

管理及筛查等方面作了详细讲解与培训。妇幼保健院院长梁彩虹介绍了中牟县危重孕产妇、新生儿转运救治中心建设的发展历程及妇幼保健院为建立和完善急救中心所做的具体工作。

培训会,现场演练了危重症孕产妇急救过程,得到在场人员的一致好评。

中牟播报 谢鹏飞
通讯员 焦丽芬 王进 文/图



急救现场演练

中牟县中洲驾校开展农村劳动力驾考技能培训班

7月6日,中牟县中洲驾校举办2016年第一期农村劳动力培训,此次培训班是郑州市人力资源和社会保障局和郑州市财政局合作的农村劳动技能就业计划项目之一。

按照“先减免后申请”原则,按A类培训补贴标准给予驾校补贴,中牟县中洲驾校获得补贴资质,向全县展开招生。通过驾驶执照考试,拿到驾照。所有参加驾驶技能培训的农

民劳动力,驾校只收2200元学费,免去800元。

参加驾驶技能培训的农村劳动力纷纷表示,会好好利用这次培训机会,学好驾驶技术。
中牟播报 王利正

中牟县供电公司:小小便民箱 浓浓关爱情

“你们的放大镜真好用,看得真清楚,以前发票上的字我戴着老花镜都看不清,现在有了放大镜,连小数点我都能看清楚了。”李大爷对中牟县公司广惠供电所营业厅员工刘鑫说。

据了解,7月6日广惠供电所营业厅重新配备了放在营业厅的便民箱。新的便民箱里面不仅有针线、纽扣、尺子、小剪刀、放大镜、雨伞等常用生活工具,而且新增添了

创可贴、医用棉棒、碘伏、体温计、清凉油等常用医药用品,并且定期检查药品的有效期,及时补充更换。

中牟播报 郭倩楠
通讯员 赵妍