



夏天中暑多发 不能掉以轻心

□中牟县人民医院 张建彬

怎样做可以预防中暑的发生?

●大量饮水

在高温天气里,不论运动量大小,都需要增加液体的摄入,不应等到口渴时才喝水。如果需要高温的环境里进行体力劳动或剧烈运动,至少每小时喝2~4杯凉水(500~1000ml),水温不宜过高,饮水应少量多次。

高温天气时,不要饮用含酒精或大量糖分的饮料。这些饮料会导致失去更多的体液。同时,还应避免饮用过凉的冰冻饮料,以免造成胃部痉挛。对于某些需要限制

液体摄入量的病人,高温时的饮水量应遵医嘱。

●注意补充盐分和矿物质

大量出汗会导致体内盐分与矿物质的流失。流失的盐分和矿物质必须得到补充以满足人体正常的需求。如果人们不得不从事体力劳动或进行剧烈运动,至少每小时喝2~4杯清凉且不含酒精的液体(500~1000ml)。运动饮料可以帮助人们在流汗的过程中补充身体所需要的盐分与矿物质。

注意饮食及休息

少食高油高脂食物,饮食尽量清

淡。不易消化的食物会给身体带来额外的负担。但要注意,高温环境下人们更需要摄取足够的热量,补充蛋白质、维生素和钙。多吃水果蔬菜,保证充足的睡眠,睡觉时避免电风扇或空调直吹。

●穿着合适的衣服并涂抹防晒霜

●高温天气尽量减少外出,待在阴凉的环境中

●关注高危人群,不要把婴幼儿或者儿童单独留在车里,避免发生意外

什么人中暑风险最大?

老年人、婴幼儿、儿童、精神疾病患者及慢性病患者最易中暑。在高温天气里进行重体力劳动或剧烈的体育运动,即使是健康的年轻人也可能发生高温中暑,甚至死亡。



医生简介

张建彬,男,毕业于郑州大学医学院,本科学历,主治医师。从事急诊工作10余年,对各种急危重病人的抢救有丰富的临床经验,擅长各种中毒的急救,心脑血管急症、外科急症处理,对常见病多发病有很多治疗的经验。

高温中暑的类型与紧急处理措施有哪些?

根据症状的轻重,高温中暑可分为轻症中暑和重症中暑。其中,轻症中暑可表现为头晕、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等。重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病。重症中暑可以表现为这三种类型的混合型。

热痉挛:热痉挛通常发生在人进行剧烈运动且大量出汗时,使人身体中的盐分和水分随汗液一同流失。肌肉中的含盐量低可能是造成热痉挛的原因。

热衰竭:热衰竭是一种高温引起的相对温和的健康问题。这是身体对因大量出汗而过度流失水

分和盐分做出的响应。老年人、高血压患者、在高温环境中进行重体力劳动或长跑等剧烈体育运动的人更易发生热衰竭。

热射病:当身体无法调节自身的体温时,会发生热射病。高温导致体温调节中枢功能障碍,使身体温度迅速升高。在10~15分钟,体温可达40摄氏度。如果不接受紧急救治,热射病可导致死亡或残疾。

不管是热痉挛、热衰竭还是热射病,都是极为严重的情况。如果看到以上任何迹象,在试图给病人降温的同时,周围其他人应帮忙拨打急救电话。

1.将病人移到阴凉的地方。

2.使用任何可能的方法迅速给病人降温。比如:将病人浸泡在浴缸的凉水里;将病人放在凉水淋浴下;用浇花的凉水喷洒在病人身上;用凉水擦拭病人的身体;凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部;天气干燥时,将病人裹在凉水浸湿的单子或衣物里用风扇猛吹。

3.监测病人的体温,坚持努力帮助病人降温直到体温降到38摄氏度。

4.如果急救人员未能及时赶到,请继续拨打120、110等寻求更多的指导与帮助。

5.不要给病人喝水。

6.尽快得到专业的医疗救助。

中牟县妇幼保健院第三届最美医师 优秀护士颁奖典礼之最美医师篇

近日,中牟县妇幼保健院举行了第三届最美医师暨优秀护士颁奖典礼,大会表彰了在护理工作中作出突出贡献的优秀医护人员,激励广大护理人员弘扬南丁格尔精神,学习先进,爱岗敬业,在卫生事业改革发展中建功立业。

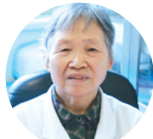
曹玉梅 如今已经70多岁高龄依然坚守在自己的工作岗位上,她就是妇产科主治医师曹玉梅。几十载春夏秋冬见证了我为医院和患者付出的点点滴滴。通过多年的经验积累,她凭借关爱之心和精湛的医术赢得了广大患者的认可和赞扬。

朱小软 在卫生系统中,只要一提及妇幼保健院产科退休医师朱小软,大家都被她强烈的事业心、高度的责任感和对工作的认真劲儿所折服,为她对病人无限关怀、无私奉献的品行而钦佩,更为她勤俭持家、尊老爱子、和睦邻里、与人为善和任劳任怨的品德而赞叹。

高英 每次对患者治疗前,总要详细为患者及家属介绍相关疾病的最新治疗方法和动态,结合患者自身实际情况拿出一个合理的治疗方案。完成治疗后,继续与患者沟通,把治疗的效果和进展全面详细地解释清楚,使患者做到心中有数。

刘银 主治医师,现任中牟县妇幼保健院儿科主任。在全国及省级刊物上发表多篇学术论文,多次参加中华医学会儿科分会及各类学术会议。在生活上积极乐观,阳光自信。在工作中对病人始终如一,兢兢业业,勤勤恳恳。多思考,多观察,长期的钻研积累了丰富的临床经验,受到了群众的广泛好评。

宋万宝 主治医师,本科学历,于2006年毕业于新乡医学院,毕业后一直从事儿科临床工作,熟练掌握儿科常见、多发病的诊疗。于2013~2014年在郑州大学第三附属医院进修。他积极争取外出进修学习的机会,秉持着“苦中苦的工作抢着干,难中难的技术刻苦学”的精神,努力提高自身的专业素养。



仓春霞 在专业上力求精益求精;在工作中兢兢业业,任劳任怨,恪尽职守,锐意进取,心存感激。在不断的努力中,先后多次被评为中牟县妇幼保健院和县计生委先进工作者,2016年荣获中牟县“医林新秀”称号。

李俊玲 本科学历,自2005年至今一直在妇产科临床一线工作,曾在郑州市妇幼学习妇科内镜3个月,2016年到西北妇女儿童医院进修学习半年。理论扎实,从事妇产科工作12年,工作认真负责,具有高度的责任心、爱心。

齐正伦 参加工作后,热情服务病人,不断学习理论知识,钻研新技术,开展新项目,真正使病人受益,减少病人疼痛。中牟县首届医林新秀,中牟县技能竞赛获得“技术能手”荣誉称号,《郑州晚报》曾报道个人先进事迹。衡量一名麻醉医生技术水平高低主要看其处理危重病人的能力,他往往能在关键时刻提出与众不同的治疗措施,却获得出奇的疗效,挽救病人生命。

史丽霞 从事医疗工作10多年来,在平凡岗位上兢兢业业、任劳任怨、刻苦钻研,得到了患者的赞誉、同事的好评。对待每一位病人,都能做到认认真真检查、详细解说、兢兢业业施诊。在紧张的医患关系面前,不抱怨,牢记救死扶伤的职责,在工作中踏实认真。

耿小瑞 本科学历,从事妇产科专业8年。工作中刻苦努力,认真学习,熟练掌握专业技能,擅长处理妇产科常见病及各种并发症。认真对待每一个病人,视她们为亲人,排除她们紧张、害怕的情绪,促使她们顺利生产。

陈慧丽 自2003年8月至今工作于超声科。工作期间于2004年、2012年在河南省军区门诊部及北京市海淀区妇幼保健院进修、学习,得到进修医院老师的好评,并学到丰富的专业知识。在保健院工作的14年间,作为一名普普通通的医生,勤勤恳恳,任劳任怨。