

随着近天气温的攀升，潍坊城区各大医院接收的心脑血管疾病、中暑、感冒发热等呼吸道疾病、肠道疾病及皮肤灼伤晒伤等疾病患者较平日明显增多。本周，潍坊持续高温，对于频发的“高温病”，潍坊健康专家提醒广大市民，一定要做好防暑工作，高血压、糖尿病患者尤其要特别注意用药和饮食。

本报记者 马媛媛 段婷婷

# 高温导致 各类疾病高发

## 专家为你支招预防夏季常见病

### 骑自行车锻炼身体被晒伤

家住奎文区北官街的小赵今年刚参加完高考，为了锻炼一下自己的意志，几天前正逢阳光大好，他从家里骑自行车来回往返浮烟山后被阳光严重灼伤。据了解，小赵本想着通过抗热来磨练自己的意志，锻炼自己的耐力，为此，他还邀请了他的同班同学一起参与到这场考验毅力的活动中。

可令他没想到的是，骑自行车走完这段路程后，他光着的上身和短裤外面裸露的皮肤居然像火烧那样疼。回到家后的小赵就成了一只“红猴子”，全身都红肿起来，不敢动也不敢碰，一躺在床上浑身就疼痛难忍，无奈之下，他来到了潍坊医学院附属医院就诊。

到医院检查后，医生告诉他患的是皮肤灼伤，因为灼伤严重，至少十几天都不能躺在床上睡觉，只能趴着睡觉。回想起自己的行为，小赵就很懊悔，本来想好好锻炼一下自己的意志，没想到却被太阳灼伤皮肤，不仅身体受罪连觉都没法好好睡，这都是因为平时对自己身体不注意引起的。

### 老人要防心脑血管疾病

据潍坊医学院急诊科主任医师李来传介绍，近日，急诊收治脑血栓和脑出血的患者有增多趋势。高温天气对人体产生一些影响，特别是老人，由于身体调节能力差，如果在生活中不注意保健和调节，容易诱发一些心脑血管疾病。

“高温天气也容易诱发心肌梗死。”李来传说，心肌梗死是一种由冠状动脉粥样硬化引起血栓形成、

冠状动脉的分支堵塞，使一部分心肌失去血液供应而坏死的病症。夏天人们出汗多，管腔狭窄闭塞，供血容量不足，心肌严重而持久缺血达1小时以上即可发生心肌坏死。随着三伏天即将到来，许多人情绪容易激动，或者过度疲劳、脱水、暴饮暴食都会引发心肌梗死。由于这个病症还会引发许多严重的并发症，他提醒市民更应该注意控制自

己在炎热夏天的情绪。

他提醒市民，一旦出现恶心、头昏、乏力及呕吐等初期中暑症状时，患者要立即脱离中暑环境，及时补水降温并去医院就诊。出现心跳骤停的患者，要立即做心肺复苏。平时应多喝水，保持体内充足的水分，降低血液粘稠度，饮食宜清淡，多吃新鲜的蔬菜水果，保持心情舒畅。

### 中暑、感冒、腹泻病也要防

潍坊医学院附属医院保健科主任医师郑世良说，在夏季高温的日子里，市民特别是老人及孩子应尽量避免外出，避免在太阳下直晒，应在阴凉处乘凉避暑。如果必须进行户外活动或户外工作，最好涂擦防晒霜，戴遮阳帽，多补充水分，及时降温防暑，避免中暑。

郑主任说，在空调房里虽然很凉

爽，但是不能时间过长，室内温度也不能设得过低。室内要经常开窗通风，保持空气新鲜与流通，防止细菌和病毒侵袭。近几天医院呼吸科、儿科的病人比平时多了近一倍。许多市民由于过度贪凉患上了感冒、鼻炎、病毒性咽喉炎等呼吸道疾病，有的孩子因家长的降温措施不当出现高热持续不退。

此外，郑主任表示，气温一高，

肠道科的门诊量连日攀升，这两天的门诊量更是较平时翻了两番，多是食用不洁食物或腐烂变质的食品引起的腹泻、腹痛、呕吐等胃肠道疾病。夏季人体的胃肠功能减弱，应当根据个人的体质合理安排饮食，以免引起胃肠功能紊乱。如若出现腹泻、呕吐等胃肠道症状应及时到医院就诊，以免引起脱水休克。

# 高温疾病多发 防范疾病是关键

夏季烈日长时间照射，容易引起人体散热功能发生紊乱，大脑中枢神经出现抑制状态。那么，在这个季节，哪些疾病容易发作？市民又该如何预防？潍坊急救专家就此一一作了解答提醒。

本报记者 马媛媛 段婷婷

#### 心肌梗塞有前兆

家住向阳路43岁的刘先生，最近一段时间经常感到胸闷，有时甚至感觉喘不过气来。他也没太在意，以为是天气闷热引起的。上周五晚上，刘先生应酬回到家后感到胸部剧烈疼痛，呼吸困难，不能平躺，大汗淋漓。妻子见状，赶紧打车将其送到医院。经检查，刘先生患了心肌梗塞。幸亏送医院及时，避免了猝死发生。记者注意到，每年盛夏，全国各地心脏猝死案例就会频频见诸报端。

**病因：**气压低，湿度大，容易导致血黏度增加，血流减慢。

**高危人群：**中老年人及有心脏病史的人，是心肌梗塞的多发人群。

**提醒：**专家提醒，八成以上突发

严重心脏病的人都有不同程度的心慌、憋气、胸闷、胸部疼痛等症状，提前诊察，合理用药，可以防止病情的发展。特别是45岁以上的中老年人，出现不舒服应该立刻就诊，定期体检，注意劳逸结合，保持心情愉快。

#### 情绪烦躁易中风

临床统计发现，脑中风有两个高发期。一是寒冷的冬季，即11月至次年2月；一是闷热的夏季，即5—8月。

**病因：**天气闷热，人的情绪容易烦躁、激动，使肾上腺素分泌过多，血管收缩，导致血压上升；空调温度过低使室内外温差过大，若频繁出入，会使脑血管反复收缩、扩张。

**高危人群：**中风发病率随年龄的增加而增加，55岁后每长10岁患病率就增加1倍，吸烟酗酒者、“三高”人群以及有心、脑血管疾病家族史者尤应注意。

**提醒：**“脑出血发病突然，病情进展迅速，严重时在数分钟或数小时内恶化，病人可出现意识障碍、偏瘫、呕吐和大小便失禁等，并有头痛和血压升高等症状。”潍坊市第二人民医院急诊科宋建华主任表示，一旦出现头痛、阵发性眩晕、眼前发黑、一侧或双侧肢体麻木、无力等症状

时，就应及时到医院就诊。脑梗塞患者发病6个小时内若接受治疗，疗效非常理想。

#### 烈日外出防中暑

上周末，在福寿街新华路附近一处公交站点，一名30岁左右的女士从公交车上下来，没走几步就晃悠悠地倒下，汗流不停，慌乱中周围市民将她抬到阴凉处并拨打了120急救电话，五六分钟后，她才慢慢清醒过来。120急救医生赶到后检查发现，这位女士中暑了。据介绍，中暑是一种威胁生命的急性病，若不予以迅速有力地治疗，可引起抽搐和死亡、永久性脑损害或肾脏衰竭等病症。

**病因：**发生中暑的外界因素主要为高温、高湿、风速小。在高温辐射作业环境(干热环境)和高温高湿作业环境(湿热环境)中易发生。

**易感人群：**老年人、孕妇、身体素质较差或有其他疾病的人更容易出现中暑

**提醒：**最好不要在10点至16点时在烈日下行走，因为这个时间段的阳光最强烈，发生中暑的可能性是平时的10倍！如果此时必须外出，一定要做好防护工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜，涂抹防晒霜；准备充足的水和饮料。

疾控专家提醒广大市民

## 小心毒蘑菇害人

本报7月6日讯(记者 马媛媛 通讯员 范子亮)又到了夏季多雨季节，每年的6至8月份，是各种野蘑菇生长旺盛、毒蘑菇中毒高发的季节。据全国卫生和科研部门最近的监测发现，野外又出现了多次致人死亡的“致命白毒伞”等毒蘑菇。为此，奎文区疾控中心提醒市民，不要随意采摘进食野生蘑菇。

据专家介绍，蘑菇属高等真菌，故又称为“菌”，其中既有大量的野生食用菇和药用菇，也有为数不少的毒蘑菇。毒蘑菇生长广泛，与食用菇形态相似，往往没有明显的区别特征，其鉴别需要运用专业知识及借助一定的仪器设备才能完成，故常有误食而发生中毒事件。主要症状为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状，严重的可导致抽搐、痉挛、昏迷，甚至出现幻觉、溶血症和肝脏损伤等严重症状，死亡率极高。奎文区疾控中心特此提醒经营食用菌的餐饮企业要提高警惕，毒蘑菇可致命，要严把采购关，确保消费者的身体健康和生命安全。

加强基层人才培养

提升医疗服务水平

## 市人民医院举办 社区医护培训班

本报7月6日讯(记者 马媛媛 通讯员 陈静玲 马桂芳)潍坊市人民医院第六期社区医护专业培训班于6月30日下午举行，来自全市24家社区及基层医院的代表89人，参加了这次专业培训。客户服务部部长助理蔡庆超参加并主持了这次活动。

培训班由潍坊市人民医院心内二科张新才副主任医师主讲《急性心肌梗死的诊治进展》；呼吸内科刘婷副主任医师主讲《社区医生一抗菌药物的选择》；内分泌科侯永芹护士长主讲《糖尿病患者安全用药》。三位专家在百忙中准备了丰富的课件，讲课内容都能根据社区需求，紧密结合医疗护理实际，对基层医疗人员不断更新知识，提高专业技术水平及服务能力，起到了很好的指导作用。

学员们对专家的讲座反响热烈，非常珍惜这次学习机会，听课认真，踊跃发言，学习过程中进行了考试答卷，进一步巩固了所学知识，并把学习的课件带回单位以便进一步带动基层医疗人员的学习，培训达到了预期目的。

记者了解到，自2011年以来，市人民医院对社区医护人员除经常组织来院参加业务讲座外，每年都要举办两次综合性专业培训，旨在提高基层医护人员的专业技术水平，更好的服务社区居民，并使市人民医院基层人才培养工作更加规范化。

