

长时间吹空调易患空调病

医生提醒常在空调下工作要添衣

近期气温逐渐升高,德州多日发布高温黄色预警。无论是在家里还是在工作,很多人都在吹空调。而一些问题也随之而来,不少人因长时间吹空调,感冒发烧找上门,头疼、浑身没劲、还口干舌燥。医生介绍,随着天气越来越热,空调病患者也直线上升,室温宜恒定在24℃左右,室内外温差不宜超过7℃,并且空调要经常清洗。

室内室外温差大 易造成空调病

孙女士在德州经济技术开发区一家公司上班,由于最近天气比较炎热,家里和办公室都整天开着空调。虽然凉快了,但最近几天老是感觉头晕还有

些头痛、口干、舌燥等身体不适现象。

“去社区医院输了两天液,这才感觉没那么难受了。”孙女士说,医生说是长时间呆在空调房间里,外面气温又高,室内室外温差大,身体适应不了才感冒的。

据德州市一医院专家介绍,在酷暑季节,“空调病”患者越来越多。空调在给人们带来欢乐和清凉的同时,使用不当又会给人们的身体造成很多不适,例如头痛头晕、口干舌燥、咽喉肿痛、鼻塞流涕、皮肤黏膜干燥,不同程度的手脚麻木、肢体瘫痪、口眼歪斜、腰酸背痛、疲倦和肠胃不适等,这些症状又常被人们归纳为感冒、过敏、风湿痛、胃肠炎、面神经瘫痪和

中风等疾病。

造成空调病的主要原因就是使用空调时间长,空调房间通风不良。室内二氧化碳和一氧化碳等有害气体聚积增多,空气中氧气含量较低,臭氧浓度极低。这种环境有利于细菌和病毒的生长、繁殖,人们易患空调病。

适量流点汗 可预防空调病

在使用空调过程中,有人会对空调机冷风直吹,或长时间呆在空调制冷的低温环境里,或在空调制冷的低温环境里突然到达温度较高的环境里。由于人们所处的环境变化很大,常导致机体的毛细血管快速的收缩、汗毛孔紧闭,机体

血液流通不畅,人体器官的功能调节紊乱和免疫力低下等,所以具体到患者的身上,就表现出各种各样的症状。

针对如何预防空调病,医生介绍,需长时间待在空调房的要适当增添穿脱方便的衣服,穿裙女性则应在膝部覆巾予以保护。同时不要久坐,隔一段时间就起来活动一下,以增进人体末梢血液循环。室温宜恒定在24度左右,室内外温差不宜超过七度。

患上空调病者,可口服中成药正氣片,也可用刮痧疗法自疗。下班后适当运动锻炼流点汗,再洗个温水澡。少开空调,多利用自然风降低室内温度,适量流汗是预防要诀。

(王乐伟)

医疗快讯

德州人民医院 成功救治高龄患者

近日,76岁高龄患者林女士住进德州市人民医院妇科病房,经B超检查该患者被发现宫腔占位,需住院进行手术治疗。该患者有5年的高血压病史,2000年曾得过脑梗塞,至今有头晕、肢体麻木等症状出现,并且患者属于多种药物过敏体质,这对手术的实施存在着极大的风险。

“由于患者年龄比较大,还有高血压、脑梗塞病史,在手术中可能会出现脑血管意外、术后昏迷、肺栓塞猝死或者多器官衰竭的并发症。”管床医生周亚静为患者家属讲解患者在手术中可能会出现的情况,使患者及亲属对手术的风险有更多的了解。

在给患者家属做好工作后,林女士自己也相信黄艳丽医生的医术,同意做手术。术前,黄艳丽组织了多学科会诊,麻醉科、神经内科,并联系了齐鲁医院专家进行了电话会诊。在做好了充分检查及准备后,患者被推往手术室。

经过多方协作,黄艳丽成功将患者的子宫占位取出。术后,林女士恢复良好,林女士的家属特意到住院一部8楼病房,为照顾过林女士的医护人员送来了锦旗和感谢信。(李梦娇)

暑期进入儿童意外事件高发期

专家教你如何预防和急救



假期中的孩子在土岭上骑车玩耍。本报记者 马志勇 摄

调查显示,中国每年有近5万名儿童因意外伤害而失去生命,意外伤害成为1岁—14岁儿童的首要死因,其中,44.5%的意外伤害发生在家中,触电、火灾、高空坠落发生在家里的比例最大。暑期来临,对于各医院儿科来说,又将迎来一年一度的就医高峰期。记者从德州城区几大医院获悉,每年暑期都是儿童意外事件的高发期。而据调查,有六成以上的中小学生对不懂得避险与自救。对此,医生提醒家长,暑期一定要加强对孩子的安全教育,这里给出几大伤害类型和防范措施,供家长们参考。



伤害类型:交通事故

暑期孩子最容易发生的意外伤害之一就是交通事故。据不完全统计,全国每年约有2万多名中小学生因交通事故伤残、死亡。

预防:家长应培养孩子的

交通安全意识,在马路行走时,要提醒孩子不要埋头看书或玩玩具。如果孩子雨天出行时,家长应尽量给孩子穿上颜色醒目的雨衣。

现场处置:孩子遭遇交通

事故,如果大量出血,应先用手按着伤口止血,并举高受了伤的肢体,帮助止血。如果出现骨折,可临时找小木板或树枝等物,将患肢包扎固定,千万不要随意搬动,以免加重伤情。



伤害类型:溺水

暑期因溺水送到医院的病例几乎半数是孩子。孩子溺水后,有时情况危急,没等急救,孩子已经死亡了。

预防:游泳要选择正规的游泳馆,不要游野泳。家长带孩子去游泳应带好救生设备,

以免发生意外。

现场处置:发现小孩溺水,应首先抛给小孩救生圈或者伸一根竹竿。下水救护者用左手从其左臂或身体中间握其右手,或拖头部,然后仰游拖向岸边。救上来以后,应立

即清除口中的泥沙污物,将舌拉出,保持呼吸道通畅,并开始人工呼吸。如果溺水者发生呕吐,将其头部偏向一侧,除去呕吐物,现场初步心肺复苏的同时,应拨打120急救电话求救。



伤害类型:高处坠落

有医院统计,几乎每天都有小孩因为这样那样的伤情送到医院。还有的孩子趁家长不注意,爬窗户从高处坠落。

预防:孩子在使用筷子、铅笔的时候,家长应使其养成

正确的使用习惯。同时,不要让孩子接触刀、剪等尖锐利器。另外,不要将孩子单独留在家中,窗口做好防护栏。

现场处置:如果孩子从高处跌落,首先得看受创的部

位,有没有明显的外伤,是否有红肿或淤伤,如伤口污染不严重,也不太痛,可用冷开水或自来水冲洗局部,用盐水或白酒涂抹即可。如果伤情严重,家长应立即拨打120。

临邑积极开展 汛期安全检查

目前,即将进入汛期,临邑县卫生局加强应急管理,严格落实防范措施,做好应急处置,全力做好汛期安全生产及卫生应急工作。

临邑县卫生局针对汛期安全生产特点,各单位积极开展汛期安全检查,对本单位重点场所、重点部位、重点设备迅速开展一次隐患排查,重点排查医疗器械、救灾防病药品等应急物资以及职工宿舍、地下仓储、排水设施的安全,避免安全事故的发生,确保关键时刻拿得出、运得到、用得上。

另外,各单位明确一名具体负责人,及时掌握汛期的汛情、疫情,强化信息报送意识,一旦发生情况,必须及时准确上报,确保救灾防病工作第一时间开展。(郭海波)

平原为65岁以上 老人免费体检

近日,平原县卫生局将健康体检车开到坊子乡后耿村,为65岁以上的老年人进行免费体检。

为扎实推进基本公共卫生均等化的进程,做好65岁及以上老年人年度健康体检工作,平原县卫生局引进健康体检车,到村为65岁及以上老年人进行血常规、尿常规、血脂、空腹血糖、肝功、肾功、心电图等免费体检。

健康体检车是实现全程信息化操作的公共卫生健康查体专用车,车内配备有与居民健康档案管理软件联网的I-PAD3部、全自动生化分析仪、血球分析仪、尿液分析仪、心电图机等设备,所有体检数据均通过蓝牙无线传输到车载电脑。查体时通过扫描身份证获得查体编码,查体结束后,车载电脑会将检查结果上传到居民电子健康档案系统。(张宝英)