

## 高温“好脾气”热成“暴脾气” “三伏天”市民谨防“情绪中暑”

本报7月16日讯(记者 张牟 幸子 通讯员 王慧凯) 小暑之后,滨医附院中医科门诊病人出现了新的变化,很多病人都反映自己出现了“脾气急躁”、“心烦易怒”的情况,尤其是进入“三伏天”气温大幅升高后,很多人心里就像憋了一团火,见谁都想吵一架,医生解释这是情绪中暑了。

市民小李来到滨医附院中医科门诊就诊,小李向医生介绍,他

一向是单位公认的“好脾气”,但是今天上班时却因为一点小事和同事大吵起来,还动起了手,“事情过后,我就对自己的情绪感到很难理解,平时不这样啊?”和小李有着相同情况的市民王女士也表示,这两天在家经常无缘无故发脾气,还特别爱忘事儿,以前不怎么出现这种情况的。

滨医附院中医科住院医师王慧凯介绍,正常人中约有16%的人在夏季会发生“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,气象条件对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响就明显增强,生理中暑和“情绪中暑”的比例都会急剧上升,“一般来说,低温环境有利于人的精神稳定,一旦温度上升的变化幅度增大后,人的精神、情绪就会产生波动,不仅给人带来身体上的不适应,还会对人的心理和情绪产生负面影响,以致出现情绪烦躁、爱发脾气、记忆

力下降等现象。”

王慧凯表示,十滴水、藿香正气水、清凉油和风油精这四种药物可以解除“情绪中暑”,十滴水具有具有健胃祛风,祛暑散寒的作用,不过该药孕妇忌用,夏季因吹空调或阴雨天气引起感冒、急性胃肠炎、消化不良等疾病,出现恶寒发热、胸膈满闷、恶心呕吐等症状时可服用藿香正气水,但是因为藿香正气水里面含有大剂量的酒精,开车的市民

不适合使用,可以选用藿香正气滴丸或者藿香正气口服液。

王慧凯还向市民推荐了绿豆、西瓜、黄瓜、丝瓜和苦瓜这五种食物减轻“情绪中暑”,同时还表示西瓜虽然可以缓解中暑、发热、心烦等“情绪中暑”症状,但是胃寒的人不可多吃,“如果以上方法都不能解除自己的‘情绪中暑’,那就必须去当地医院就诊,或者采取休息或者换个环境来改善‘情绪中暑’的症状。”

## 500余名出租车司机领取爱心礼品

### 滨州百佳妇产医院开展“爱满出租车,仲夏送清凉”公益活动

本报7月16日讯(记者 代敏) 近日,滨州百佳妇产医院开展了“爱满出租车,仲夏送清凉”公益活动,据统计,共有500余辆出租车司机领取了仲夏清凉礼品。

“特别感谢滨州百佳妇产医院为我们出租车司机师傅们准备了这么多礼品,而且这些都是我们夏季很需要的,医院凉茶站的设立给我们司机师傅们带来和便利,我们深深地感受到了医院的爱心和周到的服务,谢谢!”出租车司机师傅张先生说。领取清凉大礼的同时,滨州百佳妇产医院还为出租车司机师傅们进行了测量血压等免费体检。

据了解,滨州百佳妇产医院选择在入伏第一天就开展“爱满出租车,仲夏送清凉”的活动,是因为他们了解到,市民的出行

离不开出租车司机朋友们,三伏天对于司机师傅们来说是一年当中最难熬的时间段,天气的炎热,驾车的辛苦,长期工作在狭小的驾驶室内,工作时间长,就餐时间不稳定,精神压力大等都是出租车司机师傅们难言的辛苦。另外,炎炎夏日,出租车更成了孕妈妈的出行首选,出租车司机师傅们周到的服务给孕妈妈带来了便利。为感谢和关爱的出租车司机师傅们对城市做出的贡献,为广大孕妈妈提供的优质服务,热衷社会公益事业的滨州百佳妇产医院给出租车司机师傅们准备了夏日礼品,请出租车司机师傅们在规定时间内免费领取。另外,滨州百佳妇产医院将暑期设有凉茶站为出租车司机师傅们免费提供凉茶。

▶出租车师傅转动转盘领取夏日礼品。



## 包段义务清扫 全力推动“创城迎审”

### 滨医附院领导带领党员干部上街开展义务清扫治理活动



滨医附院院长王强在分包路段清扫。

本报7月16日讯(记者 代敏 通讯员 徐彬) 14日,滨州医学院附属医院院长王强、党委书记赵明东带领医院行政后勤党员干部到“创城迎审”包保路段开展义务清扫治理活动。副院长李建民,院长助理许红梅、王东、范万峰等一同参加活动。

通过此次活动中,各部门齐心协力,扎实苦干,对广大医护人员和市民群众自觉参与到“创城迎审”工作中来起到了积极引导作用,营造了全员动手参与迎审的浓厚氛围,推动了医院“创城迎审”工作的扎实开展。为进一步加强迎接国家卫

生城市复审工作,落实责任,全力推进,根据《市委办公室市政府办公室关于强化迎接国家卫生城市复审工作机构实施包保责任制》部署,医院下发文件落实对复审范围内我院承担的各街道、重点区域及路段实施包保责任制,按照院领导包段、牵头部门协调、相关部门配合、全体人员行动的工作布局,对包保路段和区域持续开展志愿者服务、禁烟劝导、文明宣传、现场巡查、集中整治等活动,对店外经营、占道经营等行为进行劝阻或制止,确保所包区域各项指标达到复审标准。

## “康爱家园”——癌症患者温馨的“家”

本报7月16日讯(记者 刘建波 通讯员 卢海波) 10日上午9时,为期三天的“康爱家园”第一期活动在滨州市中医医院四楼正式启动。滨州市中医医院院长张永生致欢迎词,抗癌专家董吉香、郭林气功李英伟老师和康爱家园代表王春暖参加活动并进行了讲话。

据了解,当今社会因生活环境的污染、社会的压力等等众多因素导致癌症发病率越来越高,未来中国十年内将有接近1/3的家庭遭受癌症威胁,所以滨州市中医医院肿瘤科成立“康爱家园”:传播科学的防癌抗癌理念,纠正不恰当的传统抗癌理念,让癌症患者接受综合的科学的抗癌治疗;为癌症患者建立一座沟通的桥梁,让患者之



间、医患之间、患者与家属之间加强沟通,共同面对,相互支持,群体抗癌,让广大癌症患者有归属感,并让广大癌症患者能后更好的康复,好好地活着,快乐的

活着,活出自己的精彩;让广大癌症患者得到社会更多的关注及支持,为癌症患者打造一个积极、乐观、自救互助,一起携手抗癌的家园!

## 宝宝发烧,物理降温您做对了吗?

本报7月16日讯(记者 张牟 幸子 通讯员 姜红) 近日,东莞一名1岁男童发烧其父母用工业酒精为他进行物理降温,导致孩子最终死亡的新闻引起很多家长们的注意,因为许多宝宝在高烧时大多数家长都采取过物理降温的方法,那么怎样正确进行物理降温呢?

滨州市人民医院儿科主任医师徐传伟介绍,在孩子体温上升期,采用物理降温时不能用凉的东西,例如凉水、冰袋等,这时候用热的东西降温可以保证汗腺口打开,达到降温的目的,如果体温上升到39℃以上且连续不退时,可以使用冰袋等降温,

“孩子手脚还是很热的时候不能用凉的东西降温,否则汗液发不出来会刺激引起高热,产生惊厥,后果就比较严重了。”

徐传伟表示,孩子手脚热的时候,家长可以用34℃左右的温水给孩子擦浴,温水一蒸发可以降温,孩子发烧时家长还应该多给孩子喝温开水,让水来调节体温,帮助孩子发汗,喝水既有退烧的功效还可以补充孩子体内的水分,防止虚脱。徐传伟还表示,不是所有发烧的孩子都适合使用物理降温,特别是小婴儿,而且不建议家长盲目使用物理降温,“有的家长很着急,孩子发热一测体温

37℃—38℃,这时正在体温的上升期,很多家长就给孩子敷冰袋用退热贴,这样就导致孩子体液排不出来,尤其是有高热、惊厥史的孩子更不能这样使用物理降温。”

徐传伟告诉记者,过去老人们总是认为孩子发烧身体怕冷,就给孩子盖很厚的被,想靠捂热来帮孩子发汗,其实这种做法是不对的,孩子在发烧的时候应该给他少穿衣服,盖薄被,这样才能很好的散热,达到退烧的目的,“门诊上有不少发烧的宝宝都是因为家长不恰当地使用物理降温,导致病情更加严重才来就诊。”