



随着一波波高温来袭,最容易出现的问题就是中暑。人类作为恒温动物,身体可以通过出汗等调节机制保持一个相对稳定的体温,而不是随着外界环境而改变。当长期处于高温度、高湿度的环境时,人体就会由于体温调节功能障碍而出现中暑表现。医生说,中暑并不是小事,严重时处理不当还会导致生命危险。



中暑千万别大意 热得要命,不是吓唬你

本报记者 陈晓丽

高温高湿加缺水, 体温调节功能出障碍

在高温环境下,人体原来的出汗等体温调节功能出现障碍,产热大于散热,体内热量蓄积过多,引起循环系统和中枢神经系统功能紊乱,会产生一系列中暑症状,从而导致身体各个器官的功能性衰竭甚至器质性的损害。因此,我们常常见到中暑越是严重的病人,身体越来越烫,但是不出汗。

济南市中心医院重症医学科住院医师杜全林表示,高温、高湿、长时间没有及时补充水分是中暑的主要原因。此外睡眠不足、过度疲劳、精神紧张等,都是中暑常见的诱因。

杜全林介绍,在医学上,根据中暑严重程度,高温综合征按照病情从轻到重依次分为热痉挛、热衰竭、热射症。其中,热痉挛程度最轻,可表现为肌肉抽搐、恶心、呕吐,有些患者也会表现出肚子疼痛,不过意识都比较清醒;热衰竭通常表现

为头疼、恶心、全身湿冷,伴有大量出汗,同时可能出现血压下降,甚至休克的情况;而热射症患者虽然体表温度很高,但是不会出汗,绝大部分会出现意识障碍。

“在炎热天气条件下大量体力劳动又没有做好防暑降温措施的话,容易诱发热射症。”山东省千佛山医院急诊科副主任医师李晓鲁提醒道,患有高血压、高血糖、糖尿病、慢性呼吸系统疾病的老年人因为身体基础条件较差,属于严重中暑的高危人群,尤其需要做好防护。此外,各类室外施工现场的工作人员、长时间驾驶车辆人员、肥胖人士、婴幼儿等人群在高温天气要格外注意防暑,家长更要小心不要把孩子独自留在车里,因为即便是凉爽天气,太阳直射下车内温度都会迅速升高导致严重中暑风险。

在中暑的治疗方面,杜全林表示,对于送到医院的严重中暑患者,通常需要马上通过注射冰盐水、铺垫冰毯为患者镇静降温,并使用保护心脏、肝脏、肾脏等重要器官的药物。

中暑急救有学问, 重症患者要快送医

专家提醒道,在我们的日常生活中,遇到高温天气,身边一旦有人出现中暑、昏迷,首先要迅速从高温环境转移到阴凉通风处休息,并喝一些含盐分的清凉饮料,如淡盐水、绿豆汤等;可在太阳穴涂抹清凉油、风油精,或服用仁丹、十滴水、藿香正气水等;如果体温升高,可用凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部,或用30%酒精擦浴直至皮肤发红;如果出现重症中暑症状,一定要立即拨打急救电话,及时将病人送到医院进行救治。

李晓鲁表示,从以往接诊的中暑比例来看,多数患者都有在高温下出行、暴晒的经历,因此建议大家盛夏出行时合理安排时间,尽量避免早上10点到下午4点出门,这段时间阳光中的紫外线对人体肌肤的杀伤力最强,连续暴晒发生中暑的可能性最大。

外出的衣着可参照以下原则:外出时应穿白色、浅色

或素色的衣服,注意选择衣料,尤其丝绸、棉布、真丝等透气衣料最好;少穿紧身衣,以利身体内排出的汗气散发,要勤于换衣,防止汗液浸湿生细菌;可戴隔热帽,例如草帽等,有助于折射阳光。

同时,夏季外出时应随身携带防暑药物,例如藿香正气水、清凉油、万金油、风油精、薄荷锭等。此外,在大量体力劳动后注意补充含盐饮料,以维持体内水分和电解质平衡。

运动的话应避开炎热的时间段,最好是早晨四五点钟,天气较为凉爽。同时,应注意运动不可过激,容易大汗淋漓,甚至中暑,在运动方式上也应注意选择和缓的项目,例如游泳、慢跑、太极、广播操等。夏季人体能量消耗很大,运动时更要控制好强度。运动后别用冷饮降温,有的人运动后习惯吃冷饮。事实上,在身体温度很高的情况下吃冷饮会伤害肠胃,运动后温和的淡盐水是最好的饮料。

消化道疾病、中风、感冒也是夏季高发病

随着气温升高,食物容易腐烂变质,再加上蚊虫繁殖较多,成为传播多种疾病的重要渠道。消化道疾病如急性肠胃炎、食物中毒等。李晓鲁提醒,一方面要注意饮食的新鲜安全,另一方面不要贪凉,过多摄入冷冻食物,否则胃肠血管突然收缩,消化功能降低,容易出现上吐下泻的胃肠炎症状。

同时,天热流汗再加上胃口较差,人体抵抗力开始下降。这时如果贪图凉爽,在热得满头大汗时用冷水洗头或冲澡,或者房间内长时间开空调,导致室内温差过大,都会引起热感冒等。

此外,杜全林表示,由于老年人体内水分比年轻人要少,生理反应相对迟钝,夏季容易脱水。脱水会导致血液黏稠,对患有高血压和心脑血管疾病的老年人来说危害极大,流向大脑的血液会受阻变慢,发生中风的概率增高,尤其对于有过中风病史的人群。因此,如果发现头昏头疼、半身麻木酸软等情况都可能是中风的前兆,要及时到医院就诊。

第三期“抗癌食堂”本周上线 卵巢癌康复15年的王志刚教你做“抗癌早餐”

本报济南7月10日讯 (记者 孔雨童) 对于新癌友来说,如何做一顿美味又具有抗癌提升免疫力作用的营养早餐呢?康复多年的癌友又有什么推荐?本报抗癌公众号“癌Ai不孤单”栏目“抗癌食堂”第三期节目本周就要上线啦。本周,我们邀请了济南市抗癌协会抗癌俱乐部主任王志刚手把手教大家做蛋蔬疙瘩汤,癌友和家属们可以加“癌Ai不孤单”抗癌微信号(微信号:qlkafxh)观看。

在济南癌友圈里,王志刚一直是领袖人物之一,这不仅仅是因为她带领济南抗癌俱乐部的

癌友们组织各种活动,用群体的力量实现一次次生命跨越;还因为她卵巢癌康复的15年时间里,总结了大量抗癌经验。

本周,王志刚将给大家带来一道她吃了十几年的营养抗癌早餐——“蛋蔬疙瘩汤”。这道早餐配料有香菇、西红柿、木耳、芦笋、海参、鸡蛋。“抗癌食品和提升免疫力的搭配在一起,非常适合刚患癌不几年康复期的患者吃,而且不油腻。”王志刚说,自己这么多年来几乎每天早上都是吃完这道早餐后出门锻炼。而对于那些康复多年的癌友来说,王志刚也

给大家推荐了一道以燕麦等粗粮为主的早餐。

具体这两道营养早餐如何制作,又分别有什么功效呢?本周“抗癌食堂”栏目将为您呈现。欢迎关注齐鲁晚报抗癌公众号“癌Ai不孤单”(加微信号:qlkafxh,或扫描右侧二维码),大家一起群体抗癌,我们也将尽最大努力为您提供服务。

关于“癌Ai不孤单”

为了给癌症患者提供更多的信息、资源、情感支持以及群体抗癌力量,齐鲁晚报推出抗癌

公众号“癌Ai不孤单”、“癌Ai不孤单”将向癌友提供最前沿的癌症治疗手段、药品信息,推荐最好的癌症治疗医师,展示充满正能量的抗癌明星故事,同时平台还将开通肿瘤专家直播、线上问诊以及患者互助等功能,并汇合社会公益力量,为广大癌友提供支持。

截至目前,“癌Ai不孤单”已陆续采访了知名放疗专家于金明院士,著名免疫肿瘤专家魏于全院士,MD安德森癌症中心专家廖仲星等数十位国内外癌症专家,癌友们有需要咨询的问题,欢迎后台留言提问(我们将及时给予回复)。



扫一扫,看视频



“癌Ai不孤单”公众号

- 出品:健康工作室
- 设计:壹纸工作室
- 本版编辑:胡淑华
- 美编:马晓迪
- 组版:郭传靖