



热射病六问 预防有妙招

今年的夏天来得比以往更早,近日连续多天40度左右的高温天气让市民感到“措手不及”,亦有因热射病过世的病例发生,如何及时做好防暑降温成为大家都关心和关注的问题。哪些因素可能引起热射病?出现什么症状代表着中暑?哪些情况下需要及时就医?在就医前又有什么应对措施?我们今天就来展开聊一聊。

高温天气有哪些常见病?

首先,避免中暑和晒伤;其次,避免过度贪凉,如过多饮食生冷、环境骤冷骤热等都可能导致胃肠痉挛、伤风感冒等夏季常见病;另外,在高温天气里,还应谨防食物变质,注意食物的保存方法,当心急性胃肠炎等疾病的发生。

热射病的病因是什么?

中暑根据严重程度一般可分为先兆中暑、轻度中暑和重度中暑,热射病就是最严重的中暑状态。

中暑主要是由各种原因引起机体产热过多,或机体不能很好地散热,从而导致的体内温度过高。热射病(即重度中暑)可能引发多器官功能障碍或衰竭,从而危及生命。

人体散热主要通过辐射、蒸发、对流、传导4种形式,在高温环境下辐射减少,空气湿度大于75%时蒸发减少,而当人体与水直接接触时散热速度可提高20—30倍。

为此,我们可以了解到,各种影响机体散热的因素是导致中暑的主要原因。其中包括环境温度过高,空气湿度过大,通风不良等。

值得注意的是,如果人正处于高温高湿环境下,进行剧烈运动、强体力劳动,或患有某些发热性疾病等,都会进一步使得机体产热过多,或患有某些影响汗腺功能的皮肤疾病,导致机体不能很好地散热,都会增加中暑的风险。

哪些人群需要特别注意?

年老体弱人群、婴幼儿及儿童需格外注意防暑。患有某些精神疾病、感染性疾病、慢性病、甲亢、先天性汗腺缺乏症等疾病的人群,以及肥胖、营养不良、反应差或热调节能力差的人群更易中暑。

此外,在高温天气里,需长时间或高强度在室外进行体力劳动的人群也容易中暑,应引起高度重视,做好防暑降温。

出现哪些症状应当心?

暴露于高温环境时,出现多汗、乏力、头痛、头晕、眼花、面色潮红、口渴、耳鸣、心慌等症状,可能是中暑。

若症状继续加重,出现恶心呕吐、面色苍白、肌肉痉挛、体位性低血压、晕厥等症状,应及时就医。如果体温迅速升高,高达40摄氏度以上,或出现低血压休克、心律失常、意识障碍等症状,则可能是热射病。

值得注意的是,轻度中暑若不处理,病情可能进一步加重,故轻度中暑也应给予重视,及时采取通风、降温等手段来缓解症状。

中暑了该怎么快速处理? 什么情况下应及时就医?

若遇到中暑情况,可牢记12字急救口诀:一移、二敷、三饮、四擦、五服、六送。

1.及时移动。中暑后,应迅速将患者搬运到通风、干燥、阴凉的地方,并且让患者保持平卧状态,松开衣物,保持呼吸道通畅,增加流动空气与皮肤接触的面积,以达到降温目的。

2.先热敷后冰敷。先用温水对患者身体进行热敷,再用冷水或冷毛巾对患者身体进行冰敷来降温,记住不可一上来就用冰敷,避免由毛孔收缩紧闭导致不能很好地散热。

3.补充水分。少量多次补充水分,也可适当加用口服补液盐,避免电解质失衡。

4.冷水擦浴。可用冷水或冰水对患者身体进行擦浴来降温,也可用冷毛巾或冰袋、冰块放于患者头部、腋窝、腹股沟等处,也可用冷水冲患者手腕以达到降低血液温度的作用。

5.服用或使用防暑药。例如,藿香正气、仁丹、十滴水、风油精等。

6.及时送医。若进行了以上降温方法,患者症状依旧继续加重,应及时送医。

在医院急诊科,针对热射病的应对手段一般以快速有效持续降温,迅速补充液体(静脉补液),控制躁动、抽搐及积极治疗并发症为主。

另外,不建议使用药物降温,因为许多解热镇痛药的原理是通过让患者大量出汗来达到退热效果,可能进一步加重患者脱水症状,不适用于中暑情况。

日常生活中 有哪些防暑降温妙招?

1.注意饮水,但应避免过热或过凉,以免引起出汗过多或胃部痉挛;

2.饮食宜清淡,避免高油高脂,多吃水果蔬菜,可适当食用饮用菊花茶、酸梅汁、绿豆汤、西瓜、红豆等,都有防暑作用;

3.户外活动注意防晒,尽量选择轻薄、宽松、浅色的服装,佩戴宽遮阳帽,涂抹防晒霜;

4.高温天气里应尽量避免外出,尤其要避开正午时段,避免太阳直射;

5.高温天气里尽量待在凉爽的环境中,并注意室内通风,室内应开启空调,因为气温在32摄氏度以上时电扇效果甚微;

6.外出时家中应拉上窗帘,避免阳光直射形成温室;

7.高温环境下,可通过淋浴或用冷水擦拭身体、用冷水冲洗手腕来降温;

8.随身携带防暑降温药物;

9.适应环境,提高耐热能力,早晚适当关闭一段时间的空调,进行适量的户外活动。

据《北京晚报》

脾气暴躁、头晕耳鸣、口苦咽干……

出现这些症状 要小心“肝火旺”

进入7月,天气越来越热。高温加酷暑,和气温一起上升的还有人的脾气。

生活中,我们常形容脾气暴躁的人“肝火太旺,一点就爆”。

让人苦不堪言的“肝火旺”究竟是什么?

尿频尿急苦不堪言 竟是“肝火旺”在作祟

近日,65岁的沈大伯(化名)被尿频尿急折磨到崩溃。“每天要跑几十次厕所,每次小便发黄,还会有火辣辣的疼痛感。因为这个毛病,我已经好几天没睡好觉了。”沈大伯去了泌尿外科就诊,医生诊断为尿路感染,但看沈大伯脸色发红、皮肤油腻,提醒他也去看看中医,调理一下身体。忍无可忍的他来到浙江省中医院内分分泌科主治中医师李中洲的门诊寻求帮助。

李中洲通过望闻问切了解到沈大伯日常喜爱烟酒,脾气还特别暴躁,诊断沈大伯为肝火旺盛,而让他痛不欲生的尿频尿急也是因“肝火旺”引起的。随后为他配了“龙胆泻肝丸”,叮嘱其日常要多饮水,特别是近期温度逐渐升高,同时要注意暑热对情志的影响。

沈大伯不理解,为什么“肝火旺”还会影响自己的泌尿系统?

“中医认为‘肝为刚脏’,易亢易逆。若长期心情抑郁、嗜食油腻辛辣之物,会加重肝脏本身的负担,使得肝的机能亢盛而出现热象,引起肝火上升。”李中洲介绍,在经络体系中,肝经主管阴器之筋血,肝经有火,克脾生湿,湿热下注,引起一系列泌尿系统的疾病。这也是为什么沈大伯会出现尿频尿急症状的原因。

“肝火旺”症状常现上半身 出现这些情况要注意

李中洲说,从病因学角度考虑,引发体内肝火旺盛主要分为两个原因:外因和内因。外因常为受风热外邪影响引起鼻塞流涕,若未及时医治,长此以往会聚集在体内转化为肝火;而内因则多为受情绪、饮食、作息等影响。

若长期抑郁烦躁、精神压力大、熬夜过度、喜食辛辣刺激之物等,肝气郁而化火,形成肝火。

火往上冲,肝火还会累及心脏和脾胃的脏腑功能,所以身体上半身常会有所表现。

若出现以下情况,很有可能是肝火旺盛的症状,需要及时疏通泄肝火。

1.烦躁易怒 肝火旺盛会对肝脏的调节功能造成影响,使之紊乱。怒则伤肝,肝脏缺乏调节能力,受损后人的精神状态就会变差,容易烦躁暴躁。这也是“肝火旺”人群最常见的表现。

2.睡觉容易被惊醒 肝脏是重要的排毒器官,肝火旺盛容易导致体内毒素积聚,无法及时排除。同时,肝火旺还会影响心脏,导致心慌心悸、失眠多梦、容易被惊醒,对睡眠质量产生很大影响。

3.女性月经不调 肝火旺会导致人体血液循环更加旺盛,内分泌失调,体内气血运行紊乱。女性会出现月经不调、量多崩漏、痛经等。

4.头晕耳鸣、胸痛胸闷 肝主疏泄,调畅气机。如果肝气郁滞,转化为火,会出现头晕目眩、肩颈疼痛、口苦咽干、胸痛胸闷等上半身的不适感。

调整作息、规范饮食 这些良好生活习惯 帮你“降肝火”

李中洲表示,“肝火旺”虽不是具体的疾病,但若放任不理,对人的身心健康均有影响。那在日常生活中,又该如何清肝泻火,疏肝理气。

1.顺应自然规律 造成人体“肝火旺”的一个重要原因便是受外界风邪的影响,未及时消除久积成疾。所以要根据季节气候变化,适时增添衣物、调整饮食,顺应自然规律。

2.科学饮食 甘热食物会增加肝脏的负担,加重“肝火”,所以要少吃辛辣刺激、油腻甘厚的食物。多吃清肝降火的食物,特别是即将进入高温天,多食苦瓜、金银花、绿豆、黄瓜等降火时令食材,不仅消暑解热,还能降肝火。

3.规律作息 “肝火旺”很大一部分原因是熬夜导致的。凌晨1点至3点是足厥阴肝经的排毒时间,若在此刻还未入眠,就无法给肝脏提供良好的休息环境。久而久之,会消耗阴液和肝血,导致阴血亏虚、虚火上冲。

李中洲强调,若“肝火旺”症状严重影响身心健康,建议尽快至专业中医科就诊,让中医师辨证施治进行身体调理。

据《每日商报》