

警惕“热”出来的病

东台市人民医院一天救治4名中暑患者

□周武

7月7日,东台市人民医院急诊医学科在当天陆续救治了4名中暑患者,其中2名患者来院时病情较重,出现意识障碍。

“去年一整个夏天我们医院接诊热射病患者20余人,今年高温才刚开始,今天一天就来了4名中暑患者,希望广大市民提高警惕。”该院急诊医学科负责人、市急救医疗站副主任陆志远说。

54岁的张先生在厂房上班,因大量出汗2小时出现不适来院就诊;83岁的肖奶奶因为长时间待在密闭不通风的车库,发热、呕吐2天。来院后,经及时有效降温处理后,两名患者身体已基本恢复正常;但另一名28岁的孙先生和76岁陈奶奶情况要严重得多。两名患者送入医院时,神志不清、呼之不应,体温超过40℃。该院急诊抢救室第一时间开启绿色通道,医护人员当即采取抢救措施,经过降温、输液等多项措施后,及时帮助两名患者降低体温。目前,两名患者生命体征稳定、意识恢复,后期还将观察有无神经功能障碍或呼吸功能影响。



“体力劳动一段时间后极度疲劳、持续头痛、面色潮红或苍白,以及恶心、呕吐、晕厥等,体温迅速升高达40℃甚至更高,可能大量出汗也可能无汗,出现意识下降和昏迷等,要高度警惕热射病的可能。”陆志远提醒广大市民朋友,可别轻视了中暑。

高温天户外从业人员做好防暑降温很重要,并且要提升防护能力。一旦发现自己中暑,要立即停止户外活动,并迅速到阴凉、通风处,同时饮

用含盐饮料,防止体内电解质紊乱。

在室内密闭场所,老年人、婴幼儿、精神疾病患者、慢病患者等也比较容易中暑。尤其是老年人,往往舍不得开电扇、空调,很容易捂出病。

建议广大市民做好个人防护、足量饮水、合理营养、充足睡眠、科学使用空调,最重要的是注意防晒,避开正午时段外出、作业。一旦身体出现不舒服,自己又不能判断是否为中暑,及时前往医院请医生评估。

因此夏天养生需要注意:不能过分进食生冷寒凉的食物、冷饮、瓜果,防止损伤脾胃阳气,引起急性胃肠道疾病;不宜长时间待在空调房间,低温环境容易导致皮肤毛孔收缩,不利于阳气的发散,从而诱发感冒、颈椎病、腰痛等疾病。

同时还要注意避免剧烈运动、大量出汗,中医认为夏季属火,在脏应心,而汗为心之液,汗出太过容易损伤心气、心阳,导致心脏疾病发生。另外适当的午休,有助于收敛心气,防止过度耗散。

徐吉尧

夏季养生小常识

生活在农村或者用过井水的人,肯定对井水“冬暖夏凉”的现象非常熟悉,为什么会产生这种现象呢?

要解释这种现象需要运用中医的阴阳理论。中医认为一年四季的变化和阴阳之气的升降出入有关。春天夏天,气温由暖到热,这种情况主要是由于阳气由衰转盛,自内向外所致;而秋天冬天,气温逐渐回落,由凉转冷,直至严寒,这种现象是因为阳气内收使

然。阳气出于外,则阴气守于内,因此夏天井水凉快;阳气守于内,阴气出于外,因此冬季井水温暖。

根据中医“天人合一”的观点,人体气血阴阳的出入和自然界的变化是同步进行的,因此夏天到来之时,人体阳气向外发散,气血涌向体表,从而表现为出汗,面色潮红,怕热等生理现象。而此时,人体内的阳气则相对不足,阴气偏盛。

特约刊登:盐城市中医院

寻医问药

中医小妙招,改善你的睡眠

市民刘女士来电咨询:最近总是失眠、多梦、易醒,请问有什么方法可以改善?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:有些人经常陷入睡眠、睡眠浅、多梦等问题困扰。睡得“不尽兴”,但也勉强够用,想要提升睡眠质量,教大家试试这些中医小妙招。

饮食:中医讲“胃不和则卧不安”,虽然很多人在饭后会犯困,但睡前吃得过饱,其实并不利于睡眠。

一般来说,睡前略有饥饿感,反而可提高睡眠质量,尤其是脾胃不好的人,晚餐不应吃得太晚,睡前尽可能不吃或少吃食物,最好坚持晚餐以素食为主。

饮水:睡眠不好的人,从下午开始就最好不要再饮茶了,同时要减少其他含有咖啡因的食物摄入。如需补水,尽量选择温开水。

泡脚:睡前用温水足浴,有助于提升睡眠质量。

药枕:药枕的香气可以通过鼻腔、皮肤等途径被人体吸收,起到调节脑部血液循环,促进脑细胞代谢,安神助眠的作用。(桑叶18克,炒酸枣仁30克,菊花30克,炒决明子20克,将药物研粉混合均匀,用纱布包裹缝好,装入枕芯中制成药枕,每隔15天更换1次药物。)

专家撷英

急救小贴士

名医馆

医生手记



敬告读者

寻医问药

健康论坛

杏林馨香

心灵健康驿站

医患连线

健康是幸福生活最重要的指标。为更好地服务大众健康、提高公众健康素养,用心、用情、用力让群众更有“医”靠,盐阜大众报业集团倾力打造全新改版的《盐城晚报》“健康周刊”,切实提高可读性,增强服务性,加大地域贴近性、参与性和互动性。

本刊围绕社会公众关注的健康热点话题,联合市卫健委、市疾病预防控制中心、市医学会等权威部门和健康机构,以及全市各大医院和各级医疗卫生机构,定期开设“健康有约”:征集

热点话题,特邀名医解答,刊登“家门口”看名医、市外专家来盐坐诊医讯以及“寻医问药”等信息;“四季养生”:传播养生资讯,分享保健知识,刊发具有科普价值的养生体验和长寿探秘;“营养学堂”:关注食疗食俗,倡导营养膳食,介绍科学膳食和营养学等“食疗指南”;“杏林导航”:引领中医养生,弘扬中药文化,传递科学养生理念。

“名医馆”:开辟“名院名医健康科普”专栏特邀名院名科名医专家答疑解惑,通过“专家

撷英”专栏为读者推介在各科领域有突出专长的盐阜名医;适时推出“健康论坛”(涉及健康话题的随笔、杂谈)、“杏林馨香”(构建良好医患关系的个案报道)、“医生手记”(约请一线医生撰写救治扶伤案例心得和医院纪事)、“医患连线”(刊登读者来电咨询和患者感谢信)、“心灵健康驿站”(刊登医学睡眠、精神卫生和心理健康科普知识问答)、“急救小贴士”(邀请急救专家答疑解惑,宣传推广医疗急救科普知识,提高公众自救互救能力)等品牌专栏。

本刊定期邀请健康专家解读市民关心的健康热点问题,同时启动全媒体宣传机制,《盐城晚报》每周8版,《盐阜大众报》“健康”版、“我言新闻”客户端、盐城新闻网、“众说健康科普”微信公众平台等同步宣传推广。

