



让运动走进生活 让健康护航人生

我市高温来袭，如何预防中暑

□本报通讯员 卫健宣 孙镇江

上周高温来袭，常州热到仅次新疆吐鲁番。据常州气象预测，本周高温天气将持续，强度明显增强，极端最高气温可达40℃左右。南京医科大学第三附属医院(常州二院)急重症医学科主任、主任医师刘文明提醒市民，要正确应对高温，保持身心健康，尤其是户外作业的人员和老人，预防中暑是第一位的。

中暑的症状和分类

中暑是高温高湿度环境下因汗腺衰竭导致产热和散热调节失衡和内环境紊乱的临床综合征。中暑按照严重程度和病情进程又分成先兆中暑、轻症中暑和重症中暑，其中重症中暑又分为热痉挛、热衰竭和热射病。热射病是中暑进入最严重的阶段。

先兆中暑是最轻微的中暑，仅仅表现为全身乏力、头晕、心慌不适，症状表现缺乏特别的指向性，此时适当补充水分阴凉处休息就可以获得缓解。轻症中暑表现为烦躁不安，多汗失水，发热38℃以上。

重症中暑的热痉挛表现为大量出汗伴低钠和低钙抽搐，比如足球场比赛的运动员极限运动后抽筋的场景就是这种情况；热衰竭表现：汗腺衰竭，蒸发散热功能停止，高热39度以上；热射病表现：高热40℃以上，伴意识障碍和昏迷的脑损害表现，往往还伴有其他器官损伤表现。

热射病又分为劳力性热射病和非劳力性热射病。劳力性热射病专指那些高温环境下劳动或体能训练等运动状态下发生的热射病，多数是职业性中暑。非劳力性热射病是指相对静息状态下发生的热射病，主要人群是居



家不开空调的老年人，尤其是有心脑血管疾病等基础疾病的高龄患者。这些人群预防和治疗的着重点还是有区别的。

中暑的危险和预防

重症中暑是死亡率和致残率都很高的疾病。文献报道重症中暑的死亡率：20%—70%，50岁以上热射病死亡率超50%。2007年有过相关报道：2003年8月欧洲热浪导致法国14800人因高温而死亡，劳力性射病28天和2年死亡率分别58%和71%。

研究发现，夏季热浪期间经典热射病即非劳力性热射病的发病率为17.6—26.5/100000，住院患者的死亡率为14%—65%，ICU患者的死亡率>60%。幸存者中，超过30%的患者遗留有认知障碍和长期神经系统疾病。

高温季节如何预防中暑成为现实话题，中暑易发人群主要是高温高湿环境下工作和训练的人群，也不要忽

视家庭或养老院高温环境生活的人群，尤其是有基础疾病器官功能差的高龄老人，这些人对于高温高湿的适应能力变差，更容易中暑，作为重点关注和预防的对象。

对于第一部分人群，要求尽量避免在高温高湿环境下作业或训练，这种情况企业和工会组织要发挥作用。无法避免的高温下作业必须改善环境温度和湿度，减少高温作业时间，监测作业人员的主观感受和生理状态，提供降温的必要措施和建立应急预案等，需要指出的是不能用资金补助代替具体可行的高温预防措施。

对于第二部分老年人群，特别是有基础疾病的高龄老人进行重点健康教育和管理，提高他们的高温季节预防中暑的意识，有些老年人不喜欢空调环境生活，护理人员健康教育和职业培训尤其重要。

对于普通大众，需要了解中暑知识，平时常规锻炼也是应对中暑的必要

措施。探险爱好者高温和沙漠地区极限挑战运动需要专业评估安全性和可行性，有合适的保障措施，避免发生重症中暑的悲剧。

中暑处置和空调病

在户外遇到中暑者，如果有条件，首先将中暑者送至附近有空调环境的房间，采取凉水浴、全身冰块降温等物理降温措施；其次，对于伴有高热、意识障碍的重症中暑需要呼叫120和专业急救人员到达现场参与急救，同时保持患者呼吸道通畅，心脏骤停者立即进行心肺复苏术，抓紧时间转运到医院急诊进行专业救治；第三，如果伴有跌落伤需要止血包扎固定受伤部位，保护颈椎不发生二次伤害，协助专业人员运输患者。

积极预防中暑是对的，但也不要极端化。随着科技进步空调走进寻常百姓生活，改善生活品质的同时人们会变得越来越不适应高温环境，更加容易中暑。与此同时，空调病也会随之而来。

狭义的空调病是指长时间在空调环境下工作、学习的人群，因空气不流通，环境得不到改善，造成身体功能衰退的一种病症，主要表现为鼻塞、头晕、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退等症状。

广义的空调病既包括血管在温差大起大落变化下的血管舒缩调节失衡表现，也有空调温度过低导致的不适应和细菌病毒感染表现等所有因使用空调带来的生理机能紊乱。

所以，使用空调也不可以把温度调节得过低，避免和外界温差过大，保持适当通风更新空气。也不要过长时间待在空调房间里导致不适应外界高温环境或空调病。

女子患有子宫肌瘤 子宫重量是正常的40倍

本报讯(赵雷煜 妇幼室)“谭主任，肚子越来越大，经常有人问我是不是怀孕了，我不会生病了吧？”近日，周女士来到市妇保院·市一院钟楼院区妇科专家谭青青门诊，焦急询问。经过B超检查，发现其子宫上长有直径15厘米的子宫肌瘤。

“我自己有个小小肌瘤，很多年了，大概1厘米左右，后面就没有管它。没想到，居然长这么大了。”得知“长胖”真相的周女士倒吸一口凉气，本以为是

近绝经期激素水平的改变导致的，拼命运动、节食，甚至还吃了减肥药。

“当我们打开腹腔时都惊呆了。患者整个子宫在大肌瘤的压迫下已经完全失去了正常的形态，比一个足月宝宝的头都大。术后称量，这个巨大的子宫重达2180克，要知道，一个正常的子宫才50克重。”谭青青提醒，子宫肌瘤是妇科常见疾病，高发于育龄期女性，部分患者可能没有明显症状，常在体检时发现。

链接

子宫肌瘤有哪些症状?

1. 经量增多及经期延长; 2. 下腹包块、白带增多; 3. 压迫症状(如尿频、尿急、排尿困难、下腹坠胀等)。

子宫肌瘤的诊断方式有哪些呢?

一般来说较小的肌瘤通过妇科检查很难诊断，大多通过B超可以发现，必要时需要结合MRI或CT等。

子宫肌瘤如何预防?

1. 子宫肌瘤的确切病因无法明确，很难做到针对性预防; 2. 对于患有子宫肌瘤的患者，建议定期检查，监测其生长的速度; 3. 如短期内增长迅速，或者引起月经异常、大小便异常等症状，应及时就医，在专业医生的帮助下寻找合适的治疗方法，避免延误病情，增加痛苦。

高温天头晕乏力，莫把“中风”当“中暑”

本报讯(李青 七轩) 我市近日持续高温，中暑病人日益增多。“但有一些症状像中暑的患者，其实是中风。”市七院神经内科主治医师徐红梅说，最近急诊科已经接收了多位误以为是中暑的中风患者，险些耽误治疗时机。

胡先生今年53岁，前些天在户外和朋友行走时，突然感到一阵眩晕，肢

体无力，手中握的水杯都打翻了，自己以为是高温天中暑了，便到医院就诊。结果医生诊断后发现是因脑供血不足导致的急性脑梗死，也就是所谓的中风。所幸治疗及时，现在胡先生恢复状况良好。

徐红梅说：“天气炎热，我们神经内科收治的头晕、乏力、脑血管的患者人数激增。中暑和中风在临床

表现上有一定相似性，会头晕乏力。中暑常见表现有发烧、脉搏加速、意识丧失等，一般表现为全身乏力，还会出汗、体温增高。中风如果症状比较轻，常见症状为突发的口角歪斜、言语不利、一侧肢体麻木无力等。家中有基础疾病的老人，一定要格外注意。”

“老年人基础疾病比较多，在持

续高温的影响下，对高温的耐受能力会下降，随之出现头晕、乏力、食欲减退，有的甚至会并发一些呼吸道的感染，所以在家还是要适当开空调，保持空气的流通，使自己在一个比较舒适的环境当中。”徐红梅提醒市民，如果老人出现头晕乏力，甚至反应迟钝、言语减少等情况，应尽快到医院就诊。

40℃下的中医防暑指南



□本报通讯员 李文斌

解，极易迅速内传或直入心营，导致气营(血)两燔，痰热闭窍、生痰动风、风火相煽等严重病变。

中暑后期，一般表现为津气两虚或兼余邪留恋的证候夏季炎热，多雨潮湿，热蒸湿动，暑湿邪气弥漫空间，故暑邪常夹湿邪侵犯人体，此类中暑，亦可称为暑邪。

防暑茶饮方

乌梅饮，市中医医院全新上线的乌梅饮参考医籍古方，结合现代人夏日口干烦躁、食欲不振、精神萎靡等症特点，精心选用乌梅、桑椹，生津止渴，滋阴养血；山楂、陈皮，健运脾胃，化浊降脂；薄荷、甘草，清利头目，清热解暑。6味中药真材实料，酸中蕴甜，以《伤寒论》“酸甘化阴”之法，补养暑气耗伤的津液；药食同源，性味平和，以孟河医派“和法缓治”之理念调和身体阴阳平衡。

益气养阴茶，组成：太子参、麦冬、黄精等；功效：益气养阴，除烦解渴。改善暑热头痛、乏力头晕等症。

安神饮，组成：石菖蒲、合欢花、首乌藤等；功效：宁心安神。减轻夏季暑热引起的心烦、失眠等症。

润肠饮，组成：生地黄、火麻仁、酒苁蓉等；功效：滋阴，润肠，通便。缓解因暑热津液耗伤引起的大便干结。

防暑起居调养

做好户外防护，如选用透气的帽子、太阳镜、穿浅色的衣服、涂抹防晒霜等。选择在清晨或黄昏时从事户外活动。

饮食均衡清淡，适时补充水分，常服清暑饮料(如绿豆汤、西瓜汁、凉茶等)及淡盐类或功能性饮料，多吃水果蔬菜，如西瓜、绿豆、冬瓜、苦瓜等，忌烟酒，避免食用辛辣、油腻、刺激性食物。

适度合理运动，增强体质，适度运动，选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳等；避免在高温环境下剧烈运动，运动后应及时补充水分及电解质。

生活起居有常，保持充足的睡眠，避免熬夜；尽量避免在高温时段进行户外活动，特别是中午12点至下午4点；如果必须外出，应做好防晒措施。

保持心情舒畅，避免情绪激动和烦躁；可以通过听音乐、阅读、冥想等方式来放松心情。

中医防暑疗法

穴位按摩。按摩一些穴位可以帮助预防中暑，如合谷穴、内关穴、涌泉穴等；可以用拇指或食指按压穴位，每次按压1—3分钟，每天按压2—3次。

中医刮痧。刮痧能够刺激体表的经络穴位，激发人体自身的调节机制，促进气血流通，恢复身体的平衡与健康。对于因暑热引起的不同症状，可以有针对性地选择刮痧部位和穴位。例如，头痛、头晕者，可以重点刮拭头部的太阳穴、风池穴，以及颈部的大椎穴；恶心、呕吐者，可刮拭胸部的膻中穴、腹部的中脘穴；四肢乏力者，则可刮拭四肢的经络和穴位，如手臂的曲池穴、合谷穴，腿部的足三里穴、阴陵泉穴等。

中药调理。安宫牛黄丸：具有清热解毒、豁痰开窍的功效，用于暑热入心包、高热惊厥、神昏谵语；十滴水：具有解暑健脾胃的功效，用于轻度中暑、恶心呕吐等症；藿香正气软胶囊(或丸，或水)：具有解表化湿、理气和中的功效，用于中暑(暑秽)症见头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻。

“医新为童”关爱儿童暑期健康行动



本报讯(赵雷煜 杨小霞) 近日，常州市儿童医院联合开展了“医新为童”关爱儿童暑期健康行动。本次关爱行动紧紧围绕《常州市卫生健康“十百千万”惠民工程实施方案》文件精神，新北区卫健委与市儿童医院经过前期充分调研，制定了“医新为童”计划。

一是开展多场健康科普知识进社区活动。围绕肥胖、矮小、近视、多动症等社会关注的儿童健康热点问题，组织专家团队多层次、多角度开展健康知识讲座，加大科普宣传力度，提高市民健康素养。

二是走进多家社区开展大型巡回义诊活动。落实百万人群健康保障服务，拓展健康管理的服务模式，组织专家在暑假期间走进新北区6个社区，为数千家庭进行大型巡回义诊，保障少年儿童身心健康成长。

三是举办基层儿科医务人员专科规范化培训。新北区卫健委与市儿童医院联合举办基层儿科医务人员专科规范化培训，对儿科领域常见疾病的诊断和鉴别诊断进行学习，更好更优地为广大儿童提供健康服务。

7月10日至7月26日，市儿童医

院组织呼吸科、儿外科、骨科、消化营养科、学习困难门诊、皮肤科、口腔科、眼科等13个专科领域、50余名专家，组团式送医上门，先后为世茂香槟湖社区、锦海社区、龙城社区、燕兴社区、衡山社区、锦珑社区等6个社区数千家庭进行健康科普与巡回义诊。专家团队结合多年的临床经验和丰富多彩的诊间故事，为家长及儿童生动科普了“呵护眼睛 预防近视”“家庭注意力训练，让学习更专注”“贫血的诊治”等17场儿童健康知识讲解；数场义诊，现场气氛活跃，秩序井然，收获了家长与社区工作人员的一致好评。

7月24日下午，新北区卫健委与市儿童医院联合举办了基层儿科医务人员培训班，来自临床一线的基层医疗机构儿科医务人员30余人参加了培训。市儿童医院副院长赵静作开班致辞。培训班围绕《小儿腹痛常见病诊断及诊断》《新生儿黄疸识别》《贫血的诊断和治疗》《儿童尿路感染》和《儿童保健和心理行为发育》等5个方面，市儿童医院专家团队分享了基层常见疑难疾病的诊治经验，进一步提高基层儿科医务人员的诊疗水平和提升整体服务能力，为儿童健康保驾护航。

蒋春提醒，预防“脑卒中”，要尽量保持心态平和、注意控制情绪；避免过度进食啤酒、烧烤等辛辣刺激的食物；保障睡眠，适当进行锻炼等。一旦出现前兆如头痛、眩晕、眼前突然发黑、白天嗜睡、精神疲倦、握力下降、言语不清、原因不明的摔跤等，应及时就医。

熬夜看比赛，当心脑卒中

本报讯(陈荣春 三院宣) 欧洲杯、奥运会……这个夏天，体育盛宴接踵而至，不少市民熬夜守在屏幕前，此时一定要当心脑卒中。61岁的市民沈先生对此深有体会。

沈先生是一个体育爱好者，年轻时也曾热爱踢球，欧洲杯时连续熬夜看了多场比赛，近期又守在屏幕前看起奥运会。没想到的是，前几日，沈先生在观看比赛时突然出现言语不清，口角歪斜，左侧肢体无力。家人见状赶忙把他送到市三院急诊科。经过医生的问诊与检查，沈先生因“脑梗死”转入神经内科救治。

市三院神经内科主任蒋春介绍，熬夜、饮酒、高油脂饮食、情绪激动和锻炼

时间减少等行为都与脑卒中的发生息息相关。在观看比赛时，精神高度紧张，情绪波动较大，容易导致交感神经兴奋，心跳加快、血压升高，从而诱发出血性脑卒中(脑出血、蛛网膜下腔出血等)；连续多日熬夜，夜间高脂饮食过多，导致血液粘稠度增加，从而诱发缺血性脑卒中(脑梗死、静脉窦血栓等)。