

# 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,常州热到仅次于新疆吐鲁番。据常州气象预计,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



高岷 摄

热浪导致法国14800人因高温而死亡,劳力性热射病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。

## “医新为童”关爱儿童暑期健康行动

本报讯(赵雪煜 杨小霞)近日,常州国家高新区(新北区)卫生健康局、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,新北区卫健局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。新北区卫健局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治和疑难杂症的鉴别诊断进行学习,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,先后为世茂香滨湖社区、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,新北区卫健局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《小儿腹痛常见病因及诊断》《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。



## 退变老化、滑膜炎积水肿胀、半月板损伤、软骨磨损、骨质增生、股骨头坏死 膝关节病就用“十味透骨贴”

人上了年纪,早晚都会出现关节不灵活,上下楼关节疼痛,不敢使劲,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节积水肿胀甚至变形。尽管是常见病,但一旦患上,却发现很难康复。

“十味透骨贴”专门针对膝关节疼痛、髓关节股骨头坏死问题研制而成,该方源自元代《十药神书》记载云南民间验方,对云南民间流传千年之久的骨科验方进行了大量研究,终有良方“十味透骨贴”问世。患者只需在每晚睡觉时贴敷一次,经络就能迅速打通,疼痛当晚就能缓解,一般一周炎症消除,一月左右软骨修复,滑膜组织恢复正常,关节爽利,上下楼、逛公园、做家务,可以像正

常人一样生活。  
一位激动不已的老人打进热线说,他饱受膝关节病折磨十年之久,上下楼关节疼痛、久坐站起时关节僵硬迈不动步,拍片诊断为膝关节退行性变、滑膜炎有积液、骨质增生、半月板损伤、关节间隙狭窄,最近听说“十味透骨贴”问世,没多想就买了10盒,贴后当天就有好转,一个多月就好得利利索索。  
三伏天钜惠:5盒送2盒,10盒送5盒,20盒送15盒  
经销地址:常州益风大药房(新堂北路12号新的第三中学斜对面)  
咨询热线:15366838335  
市内免费送货到家 广告

## 市妇保院·市一院钟楼院区举行“中西医结合病区”揭牌仪式

本报讯(赵雪煜 妇幼宣)8月2日上午,市妇保院·市一院钟楼院区举行“中西医结合病区”揭牌仪式。

医院党委书记王晖表示,中医药事业在实施“健康中国”战略中发挥着重要作用,医院成立“中西医结合病区”,将秉承中西医结合理念,把西医的诊疗技术与中医的特色疗法充分融合,贯穿于生育技术的全领域,整合优势,打造品牌,为常州地区以及周边患者提供更

安全、高效、精准的生殖健康服务。

“中西医结合病区”成立后,市妇保院·市一院钟楼院区将进一步把传统中医和现代医学深度融合于生育技术领域。医院将从临床、教学、科研等方面加强中西医协同工作建设,培养更多具备中西医结合能力的医学人才,产生新



技术、新方法,为推动妇女儿童健康事业高质量发展作出新的更大贡献。