

# 重症中暑会“热死”人

近日,北方多地发布了高温黄色预警,多地更是出现了罕见的42.9摄氏度高温。高温中暑是常见的事情,中暑有轻重之分,重症中暑可以导致死亡。重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病,识别并掌握一些重症中暑急救方法,能够帮助人挽回性命,意义重大。

进行剧烈运动且大量出汗时,表现为肌肉疼痛或抽搐。通常发生在腹部、手臂或腿部。常呈对称性,时而发作,时而缓解。患者意识清醒,体温一般正常。热痉挛是热射病的早期表现,应及时救治。当患者出现热痉挛时,可采用以下方式处理:1.立即到凉爽的地方休息;2.多喝水或电解质饮料,舒展肌肉并轻轻按摩;3.若痉挛得到缓解,之后的几小时内也不要再进行重体力劳动或剧烈

运动;4.如果病人有心脏病史、低盐饮食或1小时后热痉挛的状况还没有消退,应寻求专业的医疗处理。

## 热衰竭

热衰竭一般多发于高温高湿不通风的环境中。像一些老年人舍不得开风扇、吹空调,或者穿得相对多一些,还有产妇坐月子捂汗等都更易中暑。其主要表现为:体温高,大汗、极度口渴、乏

力、头痛、恶心呕吐,有明显脱水征、心动过速、直立性低血压或晕厥。此时,患者如有反胃、腹泻或呕吐,会失去更多体液导致情况继续恶化,甚至发展为热射病。若发生了热衰竭,应先帮助患者降温,用凉水擦拭身体,如症状持续不好转或继续恶化,要及时寻求医疗救助。

## 热射病

热射病多发于建筑工、

环卫工等长期室外工作者。该病会使身体温度迅速升高,如果不紧急救护,热射病可引发多脏器衰竭导致死亡。热射病患者体温越高中暑时间越长,越危险,死亡率高达50%以上。热射病的表现多样:头晕,搏动性头疼,恶心,极高的体温(口腔体温大于39.5摄氏度),皮肤红、热且干燥无汗怕冷,快速、沉重的脉搏,意识模糊,口齿不清,甚至不省人事。

如果患者发生热射病,

可先将患者移至阴凉处躺下,为其降温,如:将身体(头部除外)浸于4摄氏度水中降温;或者去除衣物,身上洒上温水,用风扇吹风加强蒸发降温。热射病救治的关键环节是尽快降温,到了医院还需尽早采用冰盐水给患者进行血管降温,或者通过血液滤过等方式进行降温,一边降温一边同步其他治疗,使患者逐渐不再呕吐,意识逐渐复苏。

(据《中国妇女报》《齐鲁晚报》)

## 三伏天最该防“寒”

很多人以为伏天里要一心防暑,但事实正好相反,千万不要小看夏天的寒邪,此时防寒甚至比防暑还重要。许多人在三伏天常做的洗冷水澡、趟凉水、吹空调、喝冷饮、吃凉菜、吃冰镇水果等,都是导致寒气入体的根源。

专家建议,在三伏天里可以多喝点姜茶来散寒发汗,适当吃点羊肉强身健体,用温水泡脚让湿气随着汗水散发出去。

另外,体内有寒湿的人还可自制一个艾叶垫,经常坐一坐,能散寒止痛。具体做法是:用艾叶500克,晒干,揉碎,用纱布包制成坐垫。(据《中国妇女报》)

## 三伏贴不是贴时长效果就好

在冬病夏治过程中,三伏贴疗法会让不少人出现发泡反应,因此,有人认为三伏贴发泡越多,疗效就越好,甚至觉得敷贴时间越长效果越好。实际上,这是错误的,因为三伏贴不一定必须要起泡才有效果。在敷贴过程中,只要患者背部皮肤有发热、发烫的感觉,就显示药物在起作用。敷贴时间根据实际情况,一般2~6小时即可。如果皮肤已起泡甚至出水,就说明皮肤有破损,不能再继续敷贴了,应及时请医生处理。

贴敷期间无需特别忌口,但贴敷当天应尽量避免生冷、刺激及容易诱发皮肤过敏的食物,冰棍、冷饮、海鲜、辛辣、油炸烧烤等食物应避免。同时,贴敷期间应注意避免寒冷刺激。贴敷当日尽量不要游泳、直吹空调、进食冷饮等,取掉敷贴后可以温水洗澡。(据《快乐老人报》)

内蒙古卫健委向您推荐

# 老年健康核心信息

为普及卫生应急知识和基本技能,提升公民有效防范应对各类突发事件的意识和能力,内蒙古卫健委向您推荐公民卫生应急素养条目,共涉及突发公共卫生事件应对,突发事件紧急医学救援、中毒及核和辐射应急处置等基本知识和要求等12条。

如有健康问题咨询请拨打 12320

积极认识衰老

优雅向老  
智慧向老  
积极向老

合理膳食 均衡营养

盐	<6克
油	25~30克
奶及奶制品	300克
大豆及坚果类	25~35克
畜禽肉	40~75克
水产品	40~75克
蛋类	40~50克
蔬菜类	300~500克
水果类	200~350克
谷薯类	250~400克
全谷物和杂豆	50~150克
薯类	50~100克
水	100~1700毫升



## 不少明星自毁健康

53岁的歌坛“大姐大”田震日前在微博上晒出一组照片,向大众展示年轻态。因为烟不离手,田震曾被查出患有血液病。之后,她开始戒烟、游泳,重拾了健康。

很多明星都因为不良生活习惯吃过了亏。曾有调查显示,有超过1/3的明星长期处于睡眠不足状态,有的明星虽是健康养生产品的代言人,自己却饮食失常、精神抑郁。

### 田震烟不离手抽出血液病

田震曾患血液病多年,后来不得不暂别歌坛。她得病主要和烟不离手有关。“田震的烟瘾相当大,抽了几十年。去她的化妆间,总是烟雾茫茫。”有圈内人士透露。后来,歌手崔健劝田震戒烟:“你搞音乐的,怎么能抽烟?”在戒烟半年后,田震发现自己的嗓音都变亮了。

有空时,田震还会每周打两场羽毛球。近年来,田震迷上了游泳健身,在治病同时,她也开始享受生活,去世界各地旅游。

### 孙悦过度减肥几次昏倒

许多明星都有刻意减肥的经历。歌星孙悦曾为了保持身材疯狂减肥,结果,好几次演出一下台就昏倒了。身边的人透露,孙悦的身体一直不怎么好,曾因为胆囊炎把胆切掉了。为了瘦身,孙悦还服用过减肥药。在饮食方面,孙悦对自己特别苛刻,一般只吃牛奶、水果、鱼、豆腐等食物,几乎没有主食,晚餐也几乎不吃。

对此,首都医科大学宣武医院营养科主任李缨说,现在很多人通过节食来减肥,很大程度上是不可取的。有的人几乎不吃主食,肉蛋奶也吃得很少,摄入能量过少,很容易导致营养不良。还有人认为膳食纤维有利于减肥,吃越多越好,其实这也是一个误区。补充膳食纤维是一把“双刃剑”,如果不加控制地超量补充,可能使胃肠道“不堪重负”,另外,还可能影响钙、铁、锌等元素的吸收,导致缺铁性贫血、骨质疏松等问题。

### 冯小刚脾气暴心脏很受伤

冯小刚脾气火爆几乎人尽皆知,为此他曾多次突发心脏病。此前,冯小刚曾在自己的书中提到“自己心脏不好,劳累过度就会晕倒在片场”。冯小刚很喜欢怼网友,很多时候,他凌晨一两点还不睡,在微博上回复“夜猫子”网友。

“发脾气和生闷气都不好。”北京安定医院心理科医师西英俊说,易怒的人容易得心脑血管疾病,老人更倾向于生闷气,而忍气吞声的人更容易患癌。西英俊建议,老年人平时可采用“幽默发脾气法”,比如帮子女操劳家务而子女还不买账,老人心里肯定不舒服,这时可说一句“领导,我这个服务员今天病了,是不是可以请个假呀?”这样,既把自己的不满传递出去,还不会伤害感情,对健康也有益。(据《北京晚报》)

## 头昏脑涨喝芦笋冬瓜汤

经常出现头昏脑涨的人,可以喝点芦笋冬瓜汤。

材料:白芦笋300克,鲜牛奶500毫升,冬瓜30克,盐、味精、淀粉、香油、鸡汤各适量。

具体做法:将白芦笋洗净、切段,焯水后捞出备用。冬瓜去皮、瓢,洗净后切厚块备用。锅中放入鸡汤、白芦笋、冬瓜,煮沸后加盐、味精再煮5分钟,加入鲜牛奶继续煮。沸腾后再煮两分钟,用淀粉勾芡,放入香油即可。

功效:这碗汤对水肿、腹水、脚气、足肿、喘咳、高血压、头昏脑涨者非常有效。要提醒的是,脾胃虚弱、阴虚消瘦者不宜服用。(据《大河报》)