

多地持续高温 热射病如何预防

体温持续升高甚至超过 40℃、心率加快、肌肉痉挛或无力……在高温天气下,这些症状可能是热射病的表现。近期全国多地持续高温,浙江、重庆等地已有多人确诊热射病。什么是热射病?如何预防?国家卫健委及有关专家对此进行解读。

国家卫健委 15 日发布的权威解答指出,热射病是高温相关急症中最严重的情况,即重症中暑,是由于暴露在高温高湿环境中身体调节功能失衡,产热大于散热,导

致核心温度迅速升高,超过 40℃,伴有皮肤灼热、意识障碍(例如谵妄、惊厥、昏迷)及多器官功能障碍的严重致命性疾病,是中暑最严重的类型,一旦发生,死亡率极高。

解答指出,热射病的常见症状有体温升高,中枢神经系统症状以及头痛、恶心、皮肤发红、皮温升高、呼吸急促、心率加快、肌肉痉挛或无力等症状。患者核心体温多在 40℃ 以上。

北京协和医院急诊科主任朱

华栋表示,对于热射病来说,早期预防是关键。

如何预防热射病的发生?朱华栋表示,如在高温环境下出现头晕乏力、精神恍惚、严重的口渴和出汗多等先兆症状时,应尽快转移到阴凉环境下,多喝含盐分的饮料或水,从而避免发展到热射病。

国家卫健委提示,出现体温持续升高甚至超过 40℃、头痛、肌肉痉挛、呼吸浅快、恶心等情况应及时就医;如发现有昏迷、极度虚弱、

意识模糊、谵妄、癫痫等情况的患者,应立即送医或协助拨打 120。

什么天气易导致热射病?朱华栋提示,热射病常发生于高温高湿天气,因为在高温情况下,散热的主要途径是出汗和水分蒸发,但在高湿情况下,往往热量来不及散出。

“要关注天气预报,在高温高湿天气避免进行户外活动。对于特殊工种人群,要做好防护措施,只要身体出现不适,尽早到阴凉处休息。”朱华栋提示。(据新华社报道)

老人不能“懒得动”

不少老年人存在运动不足、久卧久坐等情况,看似悠闲舒服,实际上可影响肌肉、骨骼、二便等的健康。

懒得动→大便不畅

不少老年人牙齿不健全,日常饮食偏向精细食物和低渣食物,纤维素摄入不足,对肠壁刺激减少,结肠运转粪便的时间增加,并且胃肠道功能退化、盆底肌肉力量不足,本就容易便秘,若再加上运动不足,排便更加困难。

懒得动→尿路结石

久坐不动,饮水、饮食结构不合理,服用药物等因素,往往容易引发尿路结石。在剧烈运动、长途乘车、弯腰拾物等情况下易诱发绞痛。

老年人群不妨设置一些闹钟,提醒自己定时活动、喝水,平均分配每日的饮水量,切忌集中一次性喝水。

此外,保持规律适当运动也有助于预防结石,一方面有利于钙质吸收,减少尿液中的钙盐成分,减少结石生成;另一方面也可促进体内小结石排出。

懒得动→骨质疏松

一些老人在腰腿疼痛、骨折后才发现自己有骨质疏松,其中,缺乏运动、日照是一个重要的危险因素。

适度运动可以增加重力对骨的有益刺激,防治骨质疏松。对于老年人群来说,规律运动可以促进钙、维生素 D 充分吸收,减少骨质丢失,延缓骨质疏松,还能增加肌肉力量,提高平衡能力,减少跌倒风险。

日常每周可锻炼 3~4 次,每次 30~40 分钟,选慢跑、快走、八段锦等中低强度的有氧运动,或酌情选择举哑铃、仰卧起坐等力量锻炼,以及弯曲、伸展、转动关节等简单柔韧性锻炼。

懒得动→腰痛腿麻

如果久坐不动或姿势不良,使椎

间盘受力不均,容易发生腰椎间盘突出,压迫神经,典型的疼痛会由腰部触电样放射到小腿。

如果老年人突然腰腿疼,下肢麻木,甚至大小便无力,一定要及时就医,以免延误病情,导致不可逆的神经功能损伤。

日常生活中注意避免久站或久坐,久坐时可在腰背部垫枕头,仰卧时在下腰部、腘窝处垫一个小枕,增加对腰椎的支撑;尽量穿平底鞋;超重或肥胖者必要时应控制饮食和减轻体重;避免蹲下搬重物、大力打喷嚏、扭腰、排便过于用力等,可能诱发椎间盘突出。

懒得动→肌肉减少

对于活动强度不足、长期卧床的人群来说,往往容易发生肌肉量、肌肉强度的下降。

鼓励在中老年期坚持运动,以保持肌量、肌力和骨量;老年期运动方式的选择需因人而异,有氧运动和抗阻训练均能减少增龄相关的肌肉质量和肌肉力量下降。

预防肌肉骨骼疾病方面,推荐根据自身情况每周进行不少于 5 次中等强度锻炼(微微出汗的程度),每次锻炼时间不少于 30 分钟。如果感觉自己有虚弱、容易跌倒、行走困难、步态缓慢、四肢纤细和无力等情况,需及时就医。(据《健康时报》)



◎健康食谱



清清爽爽的无油版炖牛肉

牛腩冷水下锅,加香辛料焯一下血沫,洗净放入铸铁锅或者砂锅,加入炖肉香辛料,配菜用根茎类蔬菜,像胡萝卜山药白萝卜土豆都可以,豌豆玉米等可以提鲜,需要注意的是配菜除了萝卜玉米豌豆可以早放,其他淀粉类配菜不宜放过早会炖成渣,铸铁锅共炖 1.5 小时,最后 20 分钟左右的时候放淀粉类配菜比较好。出锅时撒一把葱花,再闷一分钟就可以盛出了。

营养点评:

这道菜以牛肉为主料,牛肉属于红肉类,但其脂肪含量相比猪肉要低很多,蛋白含量高,富含亚油酸等人体必需脂肪酸,作为强抗氧化剂,有助缓解运动过程中的肌肉损伤;同时,富含丙氨酸、肌氨酸等,对于增长肌肉有利,健美人士必备;丰富的微量营养素,比如维生素 A、B 族(维生素 B₁、B₂、B₆、烟酸等)以及钾、锌、镁、铁等,有利于促进蛋白质的合成、调节免疫、预防贫血,老幼妇孺以及身体虚弱的人群都适合吃。牛腩带有牛筋、牛肉和油花,属于牛肉中脂肪含量较高的部位,用牛肉自带的油脂作为底料,无需额外添加食用油,可以较好地控制油的总摄入量,控制总热量的摄入。

这道无油版炖牛肉,搭配根茎类蔬菜是不错的,根茎类蔬菜更耐煮。配菜可以搭配的种类较多,荤素、颜色、营养都十分搭配。白萝卜含有粗纤维和芥子油,可促进消化吸收;土豆含有黏液蛋白,有助保护胃黏膜;胡萝卜富含 β-胡萝卜素,有助明目;玉米富含玉米黄质和麦芽低聚糖,对降压降脂降血糖比较友好。各类蔬菜富含维生素、膳食纤维等,吸收了汤中的油脂,消除吃肉后的油腻感。

(据《生命时报》)