

中暑非小事 高温真会“热”死人

高温下的劳动者尤其要加强个人防护,注意降温、通风和补水

■记者王艳

日前,在下沙做汽车修理工作的邵先生,为了赶时间,午饭后没有休息就继续工作,没想到没过两个小时就热晕了,送到医院时已经昏迷不醒,被诊断为重症中暑。

如何及早发现中暑症状

省中医院下沙院区急救创伤中心副主任徐华告诉记者,7月12日以来,该院两个院区,天天都有多位中暑患者,甚至有热痉挛、热衰竭等重症中暑患者。患者多为室外高温作业人员以及高温户外锻炼过度的年轻人。

徐华介绍,中暑是指长时间暴露在高温环境中,或在炎热环境中进行体力活动引起机体体温调节功能紊乱所致的一组临床症候群,以高热、皮肤干燥以及中枢神经系统症状为特征。根据病情严重程度,分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。

先兆中暑时,表现为头昏、头痛、口渴、多汗、全身疲乏、心悸、注意力不集中、动作不协调;体温正常或略有升高。轻症中暑后,症状加重,表现为早期循环功能紊乱,面色潮红或苍白、烦躁不安或表情淡漠,大量出汗、脉搏细数、血压偏低;恶心、呕吐;肌肉酸痛;体温升高至38.5℃以上。

重症中暑危害大,高温真会“热”死人

徐华提醒,如果先兆中暑和轻症中暑没有理会,很可能会发展为重症中暑,比如热痉挛、热衰竭和热射病。

热痉挛一般都是剧烈运动后,或高温劳作结束后数小

时,首先是四肢肌肉疼痛抽搐,一阵一阵地,而后出现恶心、呕吐,全身没有力气,直至昏迷,有些人皮肤上还会出现花斑样纹路。

热衰竭,主要光顾小孩、老人以及体质差的人。这是由于体质弱者的心血管系统对高温反应不适应而产生的病变。初期会感到疲乏、无力、焦虑、头痛、恶心、呕吐,进一步发展就出现皮肤苍白、全身又湿又冷,大量出汗,严重则出现血压降低,直至休克。

热射病最典型的症状是高热,体温往往超过41℃。刚开始一般会出现头昏头痛、眩晕、乏力等症状,到后来会发展至少汗无汗、潮红,继而体温快速升至41℃或以上。如果没有得到及时降温处理,很有可能会对多脏器细胞造成不可逆的损伤,尤其是大脑内的神经细胞,受损后相应的功能就会缺失,很难治愈。如果患者晕倒后,周围无人及时发现,还有可能导致死亡。病死率介于20%~70%之间,50岁以上患者可高达80%。

发现有人中暑怎么办

如果遇到中暑的市民,现场急救最主要的就是尽快将患者转移到通风良好的阴凉处,或20~25℃房间内平卧休息,或20~25℃房间内平卧休息,帮助患者松懈或脱去外衣。轻症患者可反复用冷水擦拭全身或用扇子、电风扇或空调帮助降温,直至体温低于38℃。清醒者可及时服用人丹、十滴水、藿香正气水等解暑药。并多喝些淡盐水,以补充流失的体液。对于出现高热、无汗、意识不清、肌肉痉挛等症状的疑似重症中暑者,应立即转送医院。

特别提醒

蚊叮虫咬非小事 这几个月 小心蚊媒传染病

■记者王艳 通讯员江歆

近日,记者从省疾控中心了解到,每年的7~10月为蚊媒

传染病发病高峰期。专家提醒读者,要当心登革热和寨卡病毒病及乙脑等蚊媒传染病。

据介绍,截至6月30日,我省共报告登革热病例23例,较去年同期上升53.33%,均为境外输入性病例,无死亡病例。未报告寨卡病毒病病例。

专家提醒,每年的7~10月为蚊媒传染病发病高峰期,去年7~10月报告登革热病例数占全年病例总数的60.32%。我省为人员交流及贸易往来频繁省份,登革热、寨卡病毒病等蚊媒传染病输入风险因此存在。

专家建议,外出工作或旅行的民众提前了解目的地的疫情情况,前往登革热及寨卡病毒病等蚊媒传染病流行地区时,应采取以下有效措施:穿浅色长袖衣服和长裤;在外露皮肤及衣服上喷、涂抹蚊虫驱避剂(如避蚊胺、驱蚊酯等);选择配备有空调或纱门、纱窗的旅馆或住所等。孕妇和计划怀孕的女士尽量避免前往寨卡病毒病流行国家/地区;登革热、寨卡病毒病等蚊媒传染病流行地

区归国、来华人员,若出现不适应及时到正规医院就诊,并主动告知近期外出旅行史。

另外,流行性乙型脑炎(简称乙脑)是由乙型脑炎病毒引起的一种严重的中枢神经系统性传染病。蚊子通过叮咬被感染的动物后将病毒传播到人身,致使健康人感染发病。人群对乙脑病毒普遍易感,我省曾为乙脑高发区,此后通过积极开展乙脑疫苗接种等防控措施,近几年乙脑发病水平明显下降,平均每年报告不到30例。临床以高热、意识障碍、惊厥、呼吸衰竭及脑膜刺激征为特征,重症病例甚至出现死亡,约5%~20%的重症患者将留有严重的后遗症。

乙脑疫情有明显的季节性,集中在6~8月发病,其中7月为发病高峰。乙脑病例主要为5岁以下儿童和婴幼儿,但近几年成人病例的比例有所增多。

专家提醒,接种乙脑疫苗是预防和控制乙脑最有效的措施。此外,今年4~6月省病媒生物监测点蚊虫监测数据显示,我省蚊虫密度不断升高,建议民众积极清洁周围环境,做好防蚊灭蚊工作。

肾脏位置隐匿应定期体检

及时辨明病因,才能对症治本

■徐一鹏(浙江省肿瘤医院泌尿外科主治医师)

肾脏是我们身体非常重要的“过滤”器官,通过不停地过滤血液,使身体里面的水分、矿物质和血液酸度维持稳定。肾脏具有强大的储备功能,绝大多数肾病在开始的时候通常没有症状,往往在疾病进展到一定程度时才会出现不适感,这是肾脏疾病容易被老百姓忽略的主要原因。浙江省肿瘤医院泌尿外科朱绍兴主任提醒:肾脏位置隐匿,应该定期体检,一旦出现症状更应该及时医治。

男子阴囊坠胀 病根竟在肾脏

家住建德的李先生最近经常感觉到阴囊坠胀、疼痛不适,去医院一查,原来是得了一种叫“精索静脉曲张”的疾病。李先生马上入住了当地医院,想尽快把这个“小问题”解决掉。但是,进一步的检查很是意外,他的病因竟然是“肾脏”惹的祸。

原来,李先生5年前体检B超的时候发现肾脏有个小结节,不到1厘米,因为结节比较小,B超无法确定这个结节的性质,医生建议他进一步做一个增强CT,可是李先生没太在意,事情一忙就忽略了,加上身体也没有什么不舒服,一拖就拖了5年,直到最近出现了不适的感觉。CT发现:5年前的小结节已经长大了七八厘米,基本上把半个肾脏都“吞噬”掉了,更严重的是,肾脏的血管里面都已经有了瘤栓。

李先生经过多方咨询,最终来到了浙江省肿瘤医院泌尿外科,今年7月3日,在朱绍兴的主刀下,肾脏的肿瘤被完整切除了,并在手术1周后顺利出院。

生活中,很多人在出现一些“小病”时,常常选择先忍一忍。其实身体的很多疾病是不能忍的,小病忍久了就会成为大病。还有一些“小病”其实只是一个表面现象,“小病”的发生有可能

是“大病”引起的。“小病”背后也会“暗藏杀机”。

在泌尿外科中,就常常会出现这样的病例。李先生罹患的“精索静脉曲张”是一种血管性的疾病,是指男性阴囊内的静脉血管出现了曲张肿胀。患者常常感觉到阴囊坠胀不适,睾丸或小腹抽痛。这些症状在站立或劳累的时候会加重,在平卧或休息的时候大多可以减轻。在站立的时候,可以看到阴囊的静脉从扩张、弯曲、伸长。触摸可以感觉到蚯蚓状曲张的静脉团,平卧后曲张之静脉团会缩小或消失。

按照发病原因来划分,精索静脉曲张可以分为原发性和继发性两种。原发性精索静脉曲张多是由于血管内压力增高,影响精索内静脉回流引起的,与静脉周围的结缔组织薄弱及静脉瓣膜的功能等因素有关。而继发性精索静脉曲张大多是因为肾脏、腹部的肿瘤压迫上行的精索静脉形成的。

精索静脉曲张虽然是个“小毛病”,但是在手术之前也要进行CT检查,以明确发病的原因,如果是肾脏、腹部的肿瘤引起的精索静脉曲张,应该首选“治本”,而非“治标”。

肾脏的位置隐匿 患癌早期大多无症状

朱绍兴主任介绍说:人的身体中基本上每一个部位都有可能罹患癌症,有些癌症早期就会出现症状,如膀胱癌(大多数膀胱癌的病人会在早期出现血尿)。而另外一些癌症由于发病器官的位置深、早期没有特异性的症状而容易被忽视,比如说肾癌,由于肾脏的位置隐匿,肾癌病人早期大多没有症状,等到出现临床症状(如腰痛、腹部肿块、血尿)的时候,大多数已经到了晚期。

早期的疾病往往不会产生不舒服“提醒”我们去看病。近些年来,随着我国体检覆盖面的不断增大,大多数肾癌的病人可以早期发现、早期治疗。早期手术的肾癌病人治疗效果非常好。在癌症的治疗中有三

个非常有名的“三分之一”:三分之一的癌症可以预防;三分之一的癌症可以早期发现并治愈;三分之一的癌症病人可以通过有效的综合治疗而减轻痛苦,延长生命,提高生活质量。

肿瘤是一种常见而危害性很大的疾病,但是,许多人对这种疾病的危害性认识不足,缺乏早期就诊的意识,也有人因为忙,认为暂时还无关紧要,而延误去医院就诊的时机。因此,失去了早期诊断、早期治疗的机会。

几乎对于任何肿瘤来说,早期发现、早期治疗是最好的治疗方法。尤其是肾脏这种位置隐匿器官的肿瘤,一旦发现一定要及早医治,千万不可以拖延。

浙江省肿瘤医院泌尿外科专家



朱绍兴 浙江省肿瘤医院泌尿外科主任,主任医师,医学博士。浙江中医药大学硕士生导师,中国抗癌协会泌尿系肿瘤专业委员会委员,浙江省抗癌协会泌尿系肿瘤专业委员会常委,浙江省抗癌联盟泌尿系肿瘤专业委员会副主任委员,浙江省中西医结合泌尿外科学会常委,中华医学会浙江省肿瘤外科学分会委员。擅长微创、腹腔镜手术,熟练开展肾上腺肿瘤、肾肿瘤、膀胱肿瘤、前列腺癌、前列腺增生、输尿管肿瘤、睾丸肿瘤等泌尿生殖系统肿瘤。除手术外,尤其擅长泌尿系统肿瘤的综合管理和治疗。



王华 浙江省肿瘤医院泌尿外科主任医师,获日本东北大学泌尿外科专业博士学位,日本泌尿外科学会会员,日本癌症学会会员。擅长泌尿及男生殖系肿瘤(前列腺癌、膀胱癌、肾癌、阴茎癌、睾丸肿瘤等)以手术为主的综合治疗。临床研究主要集中在早期局限性前列腺癌各种治疗方法对患者生活质量的影响;新辅助及术后辅助化疗在肌层浸润性膀胱癌中的作用;膀胱全切术后各种尿流改道方法对患者长期肾功能的影响等。



赵阳 浙江省肿瘤医院泌尿外科副主任医师。主要从事各类泌尿系肿瘤的临床诊治工作,具有丰富的临床经验,尤其擅长肾、膀胱和生殖系肿瘤的手术治疗及前列腺癌的综合治疗,并注重改善术后患者生活质量,近年来积极开展泌尿系肿瘤外科的微创手术,有助于减少患者创伤,加快术后患者的及早康复。

健康常识

高温天容易“情绪中暑”

■记者王艳 通讯员徐奕

连日来的高温天气,医院心理咨询门诊就诊人数增加不少。

丽水市中心医院精神卫生科季康玉医师介绍,高温也会影响人的情绪,人们会产生心烦意乱和无精打采、思维紊乱和食欲不振、急躁焦虑等情况,这是“情绪中暑”所引起。研究发现,正常人群中,约有16%的人在夏季会发生情绪性中暑,尤其当气温超过35℃、日照超过10小时、湿度高于80%时,因体质虚弱、营养不良、健康欠佳等身体条件较差的人引发情绪性中暑的占77.2%。

为避免由持续高温气候产生的心理障碍,心理上的自我疏导和调节是至关重要的。季康玉认为,

读者要充分认识到自然气候的复杂性,对于由此产生的某些负面影响应有足够的心理准备。当自己感到特别烦恼时,应及时主动表达自己的感受,必要时寻找心理医生排解心理压力。

进行生活上的调整,按时睡觉,保证充足的睡眠时间;同时清淡饮食、多喝水、少喝酒,多吃点大豆、牛奶、葡萄等含钙、磷丰富的食物。

如果室外太闷热的话,可以适当做点室内的运动,如打羽毛球、游泳等都是不错的选择。同时,多创造机会跟朋友沟通,都有助于舒缓压力、排解心中的烦闷,从而让自己的心情变得好起来。如果各方面条件都允许的话,给自己放个长假也是个不错的方法。

健康资讯

我服务 你健康

省公共卫生宣传月启动

本报讯 记者王艳报道 7月23日,我省“国家基本公共卫生服务项目”宣传月启动仪式在杭州举行,主题为“基本公共卫生、我服务你健康”。受益于公共卫生服务,近年来我省居民健康水平不断提高,截至2016年,全省居民平均期望寿命增加到78.4岁。

据介绍,国家基本公共卫生服务项目作为促进基本公共卫生服务逐步均等化的重要内容,是中国政府针对当前城乡居民存在的主要健康问题,以儿童、孕产妇、老年人、慢性病患者等为重点人群,面向全体居民免费提供的最基本的公共卫生服务。

2005年我省在全国率先启动了基本公共卫生服务项目,2009年把落实基本公共卫生服务项目作为深化医改的重点工作任务,2016年又将相关要求列入《健康浙江2030行动纲要》和《健康浙江考核办法(试行)》。从2015年起服务项目增加至包括健康教育、预防接种、儿童健康管理、孕产妇健康管理、老年人健康管理等在内的12大类46个小组。

省卫计委副主任王国敬表示,通过开展项目宣传、信息化建设、责任(家庭)医生签约服务、创新案例培育等10项重点工作,我省居民健康水平不断提高,重点疾病健

康管理效果逐步显现。全省居民平均期望寿命从2010年的77.29岁增加到2016年的78.4岁;孕产妇死亡率从7.44/10万下降到5.73/10万;5岁以下儿童死亡率从6.07/10万下降到3.38/10万。疫苗针对性传染病发病率下降至50.68%,糖尿病和高血压控制率达到了55%左右。居民健康素养水平从2008年的8.45%提高到2016年的20.69%,增幅达144.85%。

值得一提的是,随着基层医疗卫生服务体系的不断完善,抽样调查显示,75.42%的居民身体不适时,优先选择在基层医疗机构就诊。

浙江省满意品牌单位展示

杭州华联商超贸易连锁有限公司 地址:杭州市江干区九堡镇仁爱路125-2号 电话:0571-86901010	杭州骥福生物科技有限公司 地址:杭州市江干区钱江新城市民街200号圣奥中央商务大厦1706室 电话:0571-87326386	霍山三皇五帝生物科技有限公司 “三皇五帝”商标 地址:杭州市下城区庆春路26号发展大厦5022室 电话:0571-28297119	台州丽阳电梯工程有限公司 地址:浙江省台州市仙居福应路19-1号2号楼 电话:0576-87727679
安吉递铺泽超健身馆(泽超体育) 地址:安吉县灵芝东路700号 电话:15657261666	磐安县中兴机动车驾驶员培训有限公司 地址:磐安县安文镇上后埂63号 电话:13868909911	嘉兴土巴兔装饰有限公司 地址:浙江省嘉兴市南湖区南溪西路2539号 电话:0573-82861708	祥莱座垫 祥来汽车用品厂 天台县祥来汽车用品店坐落在中国最大的汽车用品基地头坦镇,毗邻“金恒德”汽车用品国际采购中心,样来拥有的超强的科研团队,根据区域气候以及驾乘人员的驾乘习惯,研发符合驾乘者需求的高性能精品汽车座垫,选料优质,工艺精湛。集中国文化和国际品味为一体,为手为消费者打造每一套具有高品质汽车四季座垫,热忱于汽车座垫行业的设计师用精湛的手工艺技术与精良的机制融为一体,为您的爱车增添一份华贵,为您的驾乘带来一份舒适。独特的制作理念使我们的产品成为汽车用品行业超前的典范。 地址:浙江省台州市天台县坦头镇工业园 电话:0576-83723659