

特别策划

天热 这些健康问题要注意(一)

昨天上午,杭州市气象台发布今年第四个高温橙色预警!高温,也成功引起了大家的注意。自7月21日以来,我省大部分地区不仅最高气温超过35℃,而且最低气温也不低,还“没有双休,日夜不知疲倦”。本周,这样的炎热还将持续。

记者随机调查了省内多家三甲医院的急诊科、呼吸科、神经内科、中医科等,发现近段时间以来,中暑、脑中风等各类患者明显增多。专家提醒,高温天做好自我和家人防护,尽量避免和减少在高温时段外出,预防中暑等疾病发生。

体温 41℃ 热射病或可致命

高温环境中强体力劳动者
首先要改善劳动环境

■记者王艳 通讯员张颖颖

7月18日,杭州市余杭区39岁的李师傅,早上7点多开始到工地上干活,下午3点多的时候,突然感觉头晕,没有力气,随后开始呕吐、昏迷。工友把李师傅送到当地医院救治,当晚11点30分,转院至杭州市第一人民医院急诊科,经相关检查后诊断为热痉挛。

7月25日中午12点左右,82岁的王大爷在没有任何防晒措施下,独自到图书馆还书、借书。结果还没到家,在路上就昏倒了。所幸的是社区工作人员发现,被120急救中心立即送到杭州市第一人民医院。患者入院时昏迷,全身皮肤干燥,面色潮红,体温41℃,心率147次/分钟,血压220/105毫米汞柱,被确诊为热射病。据了解,王大爷也是今年该院接诊的首例热射病患者。

该院急诊科副主任医师赵雪表示,中暑是炎炎夏日不可忽视一大问题,每年夏天医院急诊科都会遇到多例中暑患者。

中暑严重可休克甚至致命

赵雪介绍,中暑的诊断可根据在高温环境中劳动和生活时出现体温升高,肌肉痉挛和(或)晕厥,并应排除其他疾病后方可诊断。根据我国《职业性中暑诊断标准》(GB11508-89),可将中暑分为以下三级:先兆中暑,是患者在高温环境中劳动一定时间后,出现头昏、头痛、口渴、多汗,全身疲乏,心悸,注意力不集中,动作不协调等症状,体温正常或略有升高;轻度中暑,除有先兆中暑的症状外,出现面色潮红,大量出汗,脉搏快速等表现,体温升高至38.5℃以上;重症中暑,包括热痉挛、热衰竭和热射病三型。

热痉挛常发生在高温环境中强体力劳动后,患者常先有大量出汗,然后四肢肌肉、腹壁肌肉,甚至胃肠道平滑肌发生阵发性痉挛和疼痛,实验室检查有血钠和氯化物降低,尿肌酸增高。

热衰竭常发生在患者对热不适应,体内常无过量热蓄积,患者先有头痛、头晕、恶心,继有口渴、胸闷、冷汗淋漓,脉搏细弱或缓慢,血压偏低,可有晕厥,并有手、足抽搐;重者出现周围循环衰竭,实验室检查有低钠和低钾。

热射病的典型临床表现为高热(41℃以上),无汗和意识障碍,患者常在高温环境中工作数小时(劳力性)或老年、

体弱、慢性病患者在连续数天高温后(非劳力性)发生中暑,先驱症状有全身软弱、乏力、头昏、头痛、恶心、出汗减少,继而体温迅速上升,出现嗜睡、谵妄或昏迷等。严重患者出现休克,各种脏器功能衰竭和昏迷。如得不到及时有效的救治,病死率为20%~60%。

面对中暑患者如何急救

赵雪提醒,首先将病人搬到阴凉通风的地方平卧,解开衣领,同时用浸湿的冷毛巾敷在头部,并快速扇风。轻者一般经过上述处理会逐渐好转,再服一些人丹或十滴水。重者,除上述降温方法外,还可用水块或冰棒敷其头部、腋下和大腿腹股沟处,同时用凉水反复擦身、扇风进行降温,或放进凉水(非冷水)浴盆里,切勿使用冰水或冰块。因为过冷的冰水会使皮肤血管极度收缩,皮肤血流阻断使无法继续排热。严重者应立即送医院救治。

中暑后除及时采取治疗外,在饮食上也应重视。中暑的患者应该采取少量、多次饮水的方法,切忌暴饮暴食。忌大量食用生冷瓜果,中暑的人大多属于脾胃虚弱,如果大量吃进生冷瓜果、寒性食物,会损伤脾胃阳气,使脾胃运动无力,寒湿内滞,严重者则会出现腹泻、腹痛等症状。忌吃大量油腻食物,忌单纯进补。

如何预防中暑

常见的中暑作业包括高温、强辐射操作,如冶炼、熔炉等;高温、高湿度操作,如印染、深井作业;夏季露天作业,如夏季建筑、农场劳动、环境卫生、搬运等户外工作。赵雪提醒,治不如防,在高温环境中工作的强体力劳动者,首先要改善夏季劳动环境,科学合理安排作息时

间,尽量避免烈日下长时间劳作。对于普通市民还可采用一些简易方法轻松避暑。

在室内保持自然通风,外出带上淡绿茶水或淡盐水;外出坐车时,冰袋冷敷降温;回家多用温水洗澡,如果感觉身体发热发烫,可用一些藿香正气水、风油精等药品擦拭,蒸发吸热;凉水冲手腕,每隔几个小时把手腕放在自来水龙头下冲5秒,可以降低血液温度。

另外,以下几种常见的饮品,对预防中暑有一定作用。如西瓜汁、西瓜翠衣饮、酸梅汤、绿豆汤、金银花绿茶饮、菊花茶、薄荷凉茶、荷叶凉茶等。

夏日炎炎 谨防脑中风

气温在32℃以上时尤其要当心

■记者王艳

近日,丽水市一名48岁工人在干活时突然意识不清,肢体瘫痪。随后被送至丽水市中心医院,诊断为急性脑梗死。由于发病时间短,送医及时,医生当机立断采取机械取栓治疗,取出血栓开通血管,患者很快好转。

该院神经内科主任兼脑血管科主任、主任医师蔡学礼介绍,有人错误地认为脑中风只会发生在冬季,其实每年6~8月也是高发季节,尤其是高温、低气压天气,发病率会大大增加,其中脑梗死患者大约占了九成。今年7月以来,该院脑血管病中心已收治急性中风患者200余人,其中接受溶栓取栓治疗的患者有40余人,半数以上患者因送医不及时耽误了最佳救治时机。

蔡学礼分析,夏季人体的水分流失较快,容易缺水,尤其是老年人本来体内水分就少,加上天热出汗较多,身体就更容易缺水。当气温在32℃以上时,人的体温调节主要靠汗液的蒸发达到散热目的,这时人每天出汗大约会达到1000毫升以上。身体一旦

缺水,血容量不足,血黏度增高,血压升高,致使输向大脑的血液受阻。再加上高温时为了解热,一部分本来应该流向大脑的血液都流向皮肤,大脑血流量的减少。对心血管调节功能不良及脑动脉硬化化的老年人来说,使原来就供血不足的大脑更加缺血,容易造成脑梗死。

另外,随着进入夏季后空调使用频率逐渐增加,如果室内外温差相差太大,忽冷忽热,会引起老年人尤其是患有高血压、动脉硬化化的中老年人脑部血液循环出现障碍而发生脑中风。

脑中风对中老年人危害极大,如不及时诊治就会导致瘫痪,甚至有生命危险。蔡学礼提醒,积极预防脑中风,首先要充足饮水。老年人的口渴中枢相对比较迟钝,很多人因为不渴而不主动喝水,但是不渴并不等于不缺水。为保证足够有充足的血容量使血液得到稀释,要做到“不渴时也常喝水”。建议多喝白开水,每天饮水量应不少于2500毫升,24小时的尿量保持在2000毫升以上。一天中血液黏稠度从深夜到早晨,再到上午呈上升趋势,

所以在睡觉前适量喝水,可以降低细胞容积值,降低血液黏稠度。

其次是饮食清淡。如果饮食味重、油腻,消化器官需要更多的血流帮助消化,这样就使得流经大脑的血液又减少了,为脑梗死埋下“祸端”。因此,夏季的饮食原则是低脂、低盐、少糖、少油、低胆固醇,多吃清淡易消化的食物,如新鲜蔬菜、水果、鱼、蛋、豆类食品,常喝绿豆汤。同时注意饮食卫生,防止因腹泻缺水而诱发脑中风。

再次是合理使用空调。保持正常体温,以促进肢体的血液循环,增强肌体抵抗力,防止因感冒引起中风。

最后提醒有高血压、高血脂、肥胖、心脏病等疾病的中老年人,一定要早期进行脑血管检查及心脏相关检查,发现血管等病变及时处理。定期检查血压,化验血脂、血糖等,及早在医生的指导下服用降脂、降血糖、控制血压及抗血小板等药物。如果出现头痛、头晕、晕厥、半身麻木、肢体无力等中风预兆,应及时到正规医院就诊。

离不开空调,小心“空调肺”

空调空气过滤网最好每月清洗1次

■通讯员王世强、汤婕

小暑大暑,上蒸下煮;没有最热,只有更热!相信这几天大家的命,都是空调给的。浙江省中山医院呼吸内科副主任医师王世强提醒,空调在给我们带来凉快的同时,也会带来一些危害,除了空调病,空调还会导致“空调肺”!

近日,69岁的患者吴先生因在空调房间受凉后出现发热、寒战,体温高达40℃,伴有轻微咳嗽、痰少,服常规感冒药物治疗未见好转,来到该院呼吸内科治疗。入院时测体温39.6℃,胸部CT检查提示两肺感染,不排除“空调肺”可能。对症选用能够覆盖引起“空调肺”的军团菌的药物后,患者体温恢复正常,精神、饮食均正常。

那么什么是“空调肺”?王世强介绍,“空调肺”其实就是指军团菌肺炎,罪魁祸首当然是军团菌!军团菌是一种特殊病原体,又称非典型病原体,为需氧革兰氏阴性杆菌。这种病原体一般多隐藏于空调、供水系统、喷泉、淋浴喷头、雾化器、冷却塔等设备中,病原体随空气进入呼吸道而发病。最好的预防就是经常清洗空调,尤其是空气过滤网。

“空调肺”有什么临床表现?军团菌肺炎可影响全身各个器官,典型病例前期以疲劳乏力、淡漠、肌肉痛、头痛、持续高热、寒



沈佳慧 画

战、心动过缓等症状为主。早期常有无痛性腹泻、水样便,或伴有恶心、呕吐等。

军团菌肺炎呼吸道感染初期症状不太明显,可有轻度咳嗽、咳血,但进展较快,可出现进行性呼吸困难。神经系统症状常见,如精神异常、头痛、定向力障碍等。还可以引起心内膜炎、心肌炎,甚至休克等。

“空调肺”一般多发生在炎热夏季,好发于免疫力低下、免疫抑制或体质较差的老年人。患者血常规提示白细胞增多,淋巴细胞减少;多数患者有低血钠、低血磷;轻微血尿、蛋白尿、肝功能异常等。所以,当出现肺炎伴有脑病症状、血尿、肝功能异常及低钠血症时,应当怀疑军团菌感染。

另外血清学检查、痰培养、细菌抗原和核酸检查、胸部影像学检查都是诊断该病的重要依据。

如何预防“空调肺”?王世强提醒,每年夏季、冬季在使用空调前要对空调进行专业清洗,尤其是家中有70岁以上老年人、慢性病患者、免疫力低下者、婴幼儿的家庭,更要注重空调清洁。空调空气过滤网最好每月清洗1次。

另外,使用空调时,切勿贪凉,一般空调温度调至26℃~28℃为宜;空调房间定时通风,一般每2小时需要通风10分钟。在空调房里不要连续过长时间,最好每小时要室外活动5~10分钟。多饮水,发现发热、头痛等不适,及时就医。

健康警示

每天至少吃3样保健品 反倒吃出药物肝

保肝护肝千万别擅自用药和盲目服用保健品

■通讯员阮芝芳、沈笑驰

今年49岁的刘女士十分注重养生,40多岁起开始通过吃保健品来调理身体。减肥茶、钙片、鱼肝油、白藜芦醇饮、维生素片等等,平均每天至少3样保健品。

可前段时间她感觉特别吃力,经常恶心,皮肤黄,人也消瘦了不少,来到浙江中医药大学附属第二医院肝病科就诊。经检查,刘女士的肝功能指标严重超标,转氨酶是正常人的3倍多,胆红素也偏高,被确诊为药物性肝炎。该院肝病、感染性疾病科主任、主任医师茹清静教授认为,刘女士的肝损和乱吃保健品有关。

保健品也会引起药物性肝炎

都说“是药三分毒”,但严格来说,保健品并不能算药品,可为什么吃保健品也会引起药物性肝炎?

茹清静表示,肝脏是人体不可或缺的一个“化工厂”,是参与人体代谢的重要器官,一些代谢废物以及服用的药物、保健品等,都要经过肝脏的处理,将废物或有害物质排出体外。临床上药物性肝损除了不合理用药外,乱吃保健品也有可能损害肝脏。

过量服用保健品既没有必要,甚至可能对身体造成伤害。有些保健品的成分不明,可能含有对人体有害的成分,甚至一些不良的商家会加入违禁的化学添加剂,长期或过量服用有损健康。

比如有曾减肥机构,使用含有马兜铃的减肥药,结果对患者的肾功能造成了损伤。药物性肝炎早期可能没有任何症状,部分患者可能会有发热、皮疹、皮肤瘙痒、乏力、纳差、甚至恶心、呕吐、黄疸等情况,严重者可能造成肝脏细胞大量坏死,出现肝衰竭、肝性脑病,甚至导致死亡。

保护肝脏,有所为有所不为

7月28日是世界肝炎日,世界卫生组织确定的宣传主题是“为消除肝炎投

她健康

鼻子“打针”眼睛瞎了 玻尿酸注射悠着点

■通讯员李婧

爱美之心,人皆有之。去皱、保湿、塑型、填充凹陷……玻尿酸注射美容整形,被广大想要微整的爱美女士所喜爱。可近日,王女士去某私营美容机构,在鼻端打了一针玻尿酸后,导致右眼失明了。对此,台州市中心医院整形美容科主治医师朱韬说,该类医疗事故的发生,与患者的身体状况、玻尿酸的种类等关系不大,主要还是注射玻尿酸操作不当引起的。

这是因为面部特别是鼻部周围的血管非常丰富,如果美容师(可能没有执业医师资格)操作出现偏差,推出玻尿酸压力过大,或者对局部血管解剖不熟悉,都极有可能将玻尿酸注入鼻部周围血管里,经过内眦动脉逆行进入相通的眼动脉,轻则造成鼻部皮肤坏死,重则造成眼部失明等严重的并发症。

注射玻尿酸操作时,当患者出现视野模糊、恶心呕吐、眼睛刺痛等症状,就要立即停止注射,因为这极有可能是将玻尿酸注射进血管的

资”。我国的宣传主题为“积极预防,主动检测,规范治疗,全面遏制肝炎危害。”

茹清静提醒,养肝护肝要注意适量运动和饮食得当。运动可防脂肪肝,消耗掉体内多余的脂肪。已经患了脂肪肝的人,应坚持体育锻炼,适当进行一些慢步跑、快步走、骑自行车等有氧运动,这些都可消耗体内热量,控制体重增长。饮食护肝有两大要点:一是优选食物供足养分,满足肝脏的各项生理需求,比如奶、蛋、鱼、瘦肉、豆制品等食品,每日膳食轮换安排,为肝脏提供足量优质蛋白;二是注意食品卫生,防止细菌、病毒入侵肝脏。

同时,为了避免误区,以下这些“傻事”别再做了:

滥用保健品,乱吃药:很多人在生病吃药的时候很随意,没有严格遵照医嘱,对于保健品也是盲目乱用,这是导致肝损伤的重要原因。其实,对于大部分健康人来说,维持人体正常功能所必需的营养物质都可以从日常饮食中获得,不需要额外服用保健品。而对于一些特殊人群,如老年人,疾病、手术后的患者,孕妇等,可以依据身体检查结果,在医生的指导下有针对性地补充营养。千万不要擅自服用多种保健品,更不能把保健品当药来吃。

作息不规律:熬夜、过度劳累、作息不规律,是现代亚健康的主要因素。长期休息不足,会对神经系统和身体各个器官造成不良影响,肝脏也不例外。传统医学的经络理论认为,凌晨1~3点为肝经时间,一定要睡觉才可养肝、排毒。因此,养肝、保肝的最好方法是晚上10点就寝,保证充足睡眠。

经常喝酒:喝酒伤肝这件事,人人都知道。可是人总是抱有侥幸心理,觉得自己身体还行,不会出什么问题。实际上,酒精肝已经是我国最主要的慢性肝病之一,如果放任不管,下一步就是肝炎、肝硬化甚至肝癌。

表现。

如果发生栓塞,就要立即注射玻尿酸溶解酶、针刺放血、改善局部血液循环、进行高压氧舱等一系列专业的抢救手段,将血管里的玻尿酸溶解,恢复血液循环,这是目前针对并发症起到积极治疗的作用。但是即使是在黄金抢救的90分钟甚至半小时内,对于并发症的抢救效果也十分有限,国内鲜有抢救使患者恢复视力的案例。

现在人们还有一些思想误区,不少人认为类似玻尿酸注射美容等项目是“没技术含量的”,就在一些没有资质的美容机构或找私人“医生”操作,结果后患无穷。另外,孕妇、自身有免疫疾病和出血性疾病等人群不宜注射,高血压、糖尿病患者要将血压、血糖控制平稳后再进行注射。而且,注射美容也要坚持“适量为宜”,多打毫无益处,遇到“忽悠”你多打的情况,就要留心一下该机构是否合规,避免上当。

朱韬提醒,手术有风险,整形需谨慎,健康才是最美的!



遵循“时机+数量+选择种类”原则

糖尿病患者也可以放心吃水果

水果是甜的,糖尿病患者可以吃水果吗?能吃哪些水果?什么时候吃?吃多少?为解决广大糖友们的疑问,7月25日下午,浙江大学医学院附属邵逸夫医院下沙院区糖尿病门诊课堂让糖友们直观面对,用事实和数据告诉糖尿病患者怎样吃水果问题。

门诊课堂现场摆着满满一桌子诱人的当季水果,有西瓜、桃

子、葡萄等共14种。该院糖尿病临床高级护士姚慧岚鼓励糖友们先现场免费测血糖,再根据血糖情况选择自己喜爱但平日里不敢吃的水果,吃后1小时再测血糖。结果发现,患者食用少量西瓜、葡萄等水果前后,血糖变化也不大。

原来糖尿病患者一样可以开心地放心吃水果,只是要遵循三项原则:时机+数量+选择种类!即:

吃水果的前提是要血糖达标,空腹小于等于7毫摩尔每升,餐后2小时血糖小于等于10毫摩尔每升;时机选择在两餐之间或者运动前后;一天的水果进食量推荐是200~300克,相当于自己的一个拳头大小;尽量选择低升糖指数的水果,如李子、樱桃、草莓、火龙果等。

通讯员姚慧岚、周素琴 摄影报道