

酷热

入伏即高温
谨防热射病瑞金医院急诊医生
谈预防中暑及急救

本报讯(记者 左妍)“三伏”来了,上海入伏即高温,面对“热气腾腾”的天气,医学专家提醒,高温天气下潜伏的危险不容忽视!

瑞金医院急诊科主任毛恩强说,去年夏天急诊科陆续接收多名中暑患者,其中年龄最大者84岁,最小者20岁,包括消防员、马拉松竞赛者等。“热射病即重症中暑,是中暑最严重的类型,大家一定要重视!”

如何区别中暑和热射病?毛恩强说,在高温环境下呆的时间稍长,就可能出现头昏、头痛、口渴、多汗、四肢无力、心悸等症状,这是中暑的先兆,如果这时候马上去阴凉通风的地方休息、多喝水,适当补充盐分,机体很快就能恢复。

但是如果依旧呆在高温环境下,体温就可能持续升高,可能会出现面色潮红、大量出汗、脉搏加快等症状,甚至会出现肌肉痉挛、恶心呕吐,继而加快发展到四肢湿冷、面色苍白、心动过速、血压下降等更为严重的症状。如果核心温度达到40℃以上,伴有意识障碍、无汗等症状即发生了热射病。

面对高温天气,提高自我防护能力是预防和减少高温中暑发生的重要干预途径。在高温天气中,预防中暑要做到:

■ 尽量避免高温日晒,穿着宽松衣物,多补充水分和盐分等。

■ 正确使用药物,不要大量饮酒。某些药物

可能会增加热射病的得病几率,这些药物包括抗组胺剂、三环类抗抑郁药、安非他命、可卡因、甲状腺素、β受体阻滞剂、利尿药等等。另外,酒精也会增加热射病发生的可能性。所以,正在使用上述药物的人,需要尤其注意防暑降温。

■ 注意易被忽视的高发来源。封闭的汽车是特别容易被忽视的热射病来源。夏天在30℃以上的室外,停车后10分钟,车内温度就能上升至43℃,20分钟后可以上升至50℃。

■ 关注环境温度、湿度。当温度>35℃时,汗液蒸发是人体唯一的散热途径,如果环境中湿度过高,会出现“汗如雨下”,但是汗液没有办法蒸发,机体无法有效降温。

热射病可能危及生命,应该第一时间拨打120、110等急救电话,寻求专业急救人员的指导和帮助。同时,将病人移到阴凉通风处;监测体温、降温——比如将病人放在凉水下淋浴或用凉水擦拭其身体。要注意保持病人呼吸通畅,如病人呕吐,使其侧卧以保持呼吸道通畅。

平安度夏



▲ 戏水 安全第一

近来,前往金山城市沙滩游玩的游客增多,沙滩泳区也已对游客全面开放,管理部门加强游泳安全管理,消除安全隐患。

特约通讯员 庄毅 摄影报道

▲ 敷贴 冬病夏治

按照中医的理论,伏天正是“冬病夏治”的最佳时机。曙光医院东院的儿科冬病夏治敷贴诊室里一早就迎来数十名患者。“儿科冬病夏治治疗室最多时一天要接待几百位患者。”

本报记者 徐程 摄影报道

每年夏季,总有游客因为玩水陷入危险甚至丧命的新闻出现。在一些表面看起来安全的区域,也藏着诸多“杀手”,大家听到最多的或许就是——离岸流!

上海海洋大学海洋生态与环境学院副院长林军教授指出,海水一浪接一浪拍向沙滩,有来就有回,怎么回到大海中去,途径之一就是离岸流。离岸流是因沿岸流辐聚而产生的,落潮时人们看到的离岸沙洲即为离岸流离岸输运泥沙而形成的,而在海滨浴场常见的离岸白沫区和高浓度含沙区即为离岸流区。

“离岸流的宽度一般只有几米到几十米,深度常在成年人的腰部附近。但流速极快,每秒可超过2米,超过普通人的流速。在强力的离岸流带领下,一个不留神人已经被带到海里去了。”林军解释。

要想远离危险,先要认识危险——

■ 在海边游玩时,要远离看起来和周围环境不一样的海流,特别是颜色不同的海流,因为离岸流的含沙量较高,所以颜色可能不同于周边水体。有时候离岸流有白色泡沫,看起来更汹涌;有时候也像海浪开了个安静的缺口,水流看起来还挺平静的。

■ 当你在浅水区察觉到一股强有力的水流时,就要立即离开。只要水还没有到达腰部,一步一步稳稳移动或者侧身走出水流,还是可能平安上岸的。

不过,要是发生离岸流时,水已经涨到了胸口,对抗水流已经比较困难。林军提醒道——

■ “切记不要试图向岸顶流回海滩,这样只会徒耗体力,且会因泳速无法超过流速而不断远离海岸,从而内心更加恐惧。”

■ “那一刻首先要沉着冷静,可以选择顺着离岸流漂到一定远处,待其汇入大海消散后,从离岸流区边上游回海滩;也可以在意识到进入离岸流区后,选择平行海岸线游动,在被带离海岸的同时,能及时脱离离岸流。”

■ 当发现自己无法逃离离岸流时,放松身体,尽量让头部浮出水面;对于不太会游泳的人而言,要在第一时间向救生员或岸边人大声呼救。一般来说,离岸流因发源于海滩,通常很浅,不用担心会把游泳者拉到底。 本报记者 郜阳

海边玩水,小心离岸流「吃人」
万一遇上,要记得这些注意事项……

老年人胃口不佳,年轻人趁机节食? 医生建议——

宁热勿冰 宁高勿低 宁少勿多

记者从上海中医药大学附属曙光医院获悉,连日来因腹胀、纳差、饮食不进而就医的老人增多。如何改善这种状况?该院传统医学科副主任医师傅慧婷给出了“三宁三勿”的建议。

■ 宁热勿冰。“经历梅雨季,又迎来三伏天,老人食欲不振,原因一在于‘湿困脾胃’,消化能力减弱;原因二在于身体散热迫津外泄,肠胃反易内寒。”因此,应少食或尽量不食生冷水果及冰镇饮料,适当服用姜汤。

■ 宁高勿低。老年人容易在这个季节出现血压忽高忽低、血糖控制不稳定等情况。有些老人过于看重指标而忽略身体自身的感受,“比方说测出来

血压偏高,或血糖高于心目中的数值,焦虑自行加药,把血糖或血压降得过低,也会体力下降、倦怠乏力、进食减少。”傅慧婷指出,“人体为了调动更多机能适应环境变化,血糖或血压往往会相应升高。适当的升高无需调整药物,但如果血压、血糖的数值波动太大,建议及时到医院就诊。”

■ 宁少勿多。建议老年人少吃多餐,可以在食物的烹饪上添加白芷、厚朴、高良姜、生姜、豆蔻、佩兰、香叶、肉桂等香料,化湿除燥,改善消化道相关症状。

有些年轻人则觉得,夏季食欲不振,少吃点没关系,正好减肥。对此,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医

院营养科主任马莉给出了否定的答案。

“如果以前都吃得比较多,夏季少吃一点或许是好的。”马莉表示,“消瘦或者原本饮食不多的人,夏季不宜过度节食。”夏季饮食尽量以清淡为主,少吃高油食物,多吃富含蛋白质的鸡蛋、牛奶、鱼虾等;摄入充足的维生素、矿物质;同时要充分饮水。“夏季建议多吃健脾食物,如扁豆、山药、谷类等。除了健脾,还要多吃生津食物,例如乌梅、葡萄、番茄、猕猴桃等酸味果蔬,促使津液分泌。”马莉说,“还可以多吃祛湿食物,如冬瓜、黄瓜、丝瓜等瓜菜类。”她特别指出,少吃冷饮,可以多喝温热的茶饮,更能起到解渴的作用。 本报记者 郜阳