

高温季“夏季典型病人”涌现,专家提醒: 小心“温差刺客” 少喝冰镇饮料

一出梅,上海进入今年第一个高温周,七天最高温均突破35℃高温线,到今天,今年的高温天数已达12天。本周后期,气温进一步走高,最高气温或将冲击40℃。

酷热难耐的天气持续笼罩申城,医院各个科室也陆续出现了“夏季典型病人”。记者近日走访多家医院,临床专家提醒市民,要安然度夏,得留意不少细节。



冷饮解暑 切忌空腹

在龙华医院儿科李文主任医师的门诊,记者遇到了一位因“咳嗽1天”前来就诊的小朋友。男孩7岁,既往患有过敏性鼻炎、喘息性支气管炎、反复呼吸道感染。原本在中药调理下,他已半年多没来看医生了。这次是因为家庭聚餐,一时没忍住,多喝了杯冰果汁。他当晚嗓子开始干痒不适,咳嗽越来越频繁,第二天早晨情况加剧,于是送医。“都以为他身体挺好了!唉,医生曾经的嘱咐都忘记了!”家长的话里满是后悔。

医生的叮嘱是什么呢?过敏体质儿童尽量避免冷饮,如果是夏季三伏天,一周最多两次,每次一个小冰淇淋,且不要空腹时吃;冰箱冷藏的水果、酸奶等,在室温下放置一段时间,接近常温后再食用,不宜多吃。

夏季人的脾胃功能偏弱,稍微吃点油腻、生冷、辛辣的东西就容易出现不适。该院中医经典病房主任医师周时高建议,如果想吃冷饮解馋,最好选对时间再吃——中午阳气最盛时吃、饱饭后吃、含几秒钟再咽、一次别吃太多。“另外,建议夏日不要在运动或劳作过后猛吃冷饮,更不要一次性吃太多,两次间隔至少要在2小时。”周时高说。



冷热夹击 心梗易发

在岳阳医院心内科,记者看到前来就诊的病人不少。很多患者突发心血管等问题,是因为“高考”模式导致的。

51岁患者王先生是名销售经理,这几天一直出外勤跑业务。顶着烈日,他很快便汗流浹背。回到办公室后,他直接对着空调出风口吹了好一会儿才凉快下来。可没过多久,王先生突然感到胸口一阵剧烈的压榨性疼痛,喘不过气。同事赶忙拨打了120急救电话。心电图检查提示,王先生“急性下壁心肌梗死”,情况非常危急,后经急诊冠脉介入手术后才转危为安。

“王先生的遭遇其实就是‘冷热夹击’下导致心梗的典型病例。”该院心内科冯灿副主任医师介绍,高温环境下,人体的皮下血管会扩张,以帮助散热,此时血流量会更多地分布在体表。当突然进入一个温度过低的空调房时,全身血管会因为受到冷空气的刺激而急剧收缩,尤其是冠状动脉。这种剧烈的收缩可能导致血管内不稳定的斑块破裂,形成血栓,瞬间堵塞血管,从而引发急性心肌梗死。这种从酷热到骤冷的切换,对心脏血管来说,无异于一次“极限挑战”,有心血管基础疾病的人尤其要当心。

炎炎夏日,怎么守护好我们的小心脏呢?冯灿给出一份“护心指南”——科学补水,小口慢饮;拒绝“温差刺客”,内外温差不过8℃;管好情绪,心静自然凉;清淡饮食,少食多餐;避开“毒日头”,运动要“温柔”;遵医嘱服药,切勿擅停。



保存不当 西瓜“背刺”

76岁的陈阿婆这几天可遭罪了。数日前,她吃了几块冰箱里的隔夜西瓜,出现

了腹泻。由于老人平素有些轻微的便秘,想着“通畅”了就没及时就医,直到出现头晕乏力,精神萎靡,才被送到岳阳医院急诊。

经检查发现:阿婆出现严重脱水及低血压的情况——起因便是食用保存不当的西瓜引起急性胃肠炎,加之高龄和基础疾病,引起并发症,导致病情发展迅速。后经过医护团队16天的监护和治疗,阿婆的病情才得以稳定出院。

岳阳医院急诊医学科郭健主任医师提到,类似陈阿婆的情况在急诊时有发生。前几年高温天,一家三口在晚餐后吃了常温放置一天的西瓜,相继出现呕吐、腹泻、发烧等症状,被紧急送往岳阳医院。最终确诊为沙门氏菌感染引发的细菌性肠炎。其中孩子发烧至39.8℃,幸好救治及时,才未造成更严重后果。

郭健提醒,冰箱低温虽能抑制部分细菌繁殖,但非无菌环境。西瓜切开后必须立即包上保鲜膜或放入密封盒冷藏,避免裸露,切开的西瓜即使冷藏也应在一天内吃完。

“在高温环境中,细菌繁殖非常快,谨记不要食用室温下放置4小时以上的切开的西瓜。”郭健说,“此外,切瓜的刀具、案板要与生食分开使用,防止交叉污染。需要特别强调的是,冰镇≠安全,干净≠无菌,很多细菌并不会导致食物变质,却可能引发胃肠炎。”



“凉席皮炎” 剧痒无比

在龙华医院皮肤科,每年夏季,总会出现几位“凉席皮炎”的患者。这不,1岁宝宝睡回藤席后,全身红疹水泡,确诊丘疹性荨麻疹;年轻小伙一觉醒来发现手臂、小腿、腰腹部冒出数个豆大的红疹,还伴随着剧烈瘙痒……

“那位1岁的宝宝皮肤有纺锤形红疹,经问询得知,宝宝一两天前曾接触未经清洁的凉席,后皮肤点刺试验查出螨虫过敏。”皮肤科主任宋瑜告诉记者。

宋瑜说,旧凉席除螨要遵循“五字诀”:清、晒、吸、藏、避。“清”是指深度去污除虫,应该用温水+小苏打(50克)+75%酒精(20毫升)混合,拧干毛巾反复擦拭凉席缝隙,用花露水喷洒是没用的;“晒”是用高温灭杀螨虫,藤席或草席应在烈日下正反面暴晒不低于2小时,竹席或牛皮席可隔湿布熨烫(60℃以上持续5分钟);“吸”则是除尘防残留,可在晒后用吸尘器沿缝隙吸除虫尸、皮屑(减少过敏原),或用胶带反复粘贴席面,物理清除残留;“藏”的意思是收纳防潮抑螨,在换季时将凉席卷紧,外层裹纯棉布防尘,箱内放樟木条+除湿袋(樟脑丸儿童家庭慎用);“避”指的是高危人群优选材质,过敏体质或婴幼儿可选亚麻凉席,其他凉席的选择优先级是竹纤维>藤席>草席(缝隙越大越藏螨)。

“丘疹性荨麻疹是一种剧痒的皮肤病,从高峰期到症状缓解需要持续一段时间,有市民会用一些网红产品清凉止痒,但收效不大。”宋瑜指出,正确的紧急处理是,冰敷患处10分钟,减少抓挠;水泡未破时用炉甘石洗剂外涂,口服抗组胺药(如西替利嗪);出现脓疱、发烧立即就诊,以防继发感染。

本报记者 郗阳



遮阳出行

出梅后的申城气温节节升高,市民出行也进入防晒模式。在陆家嘴环廊自动扶梯上,除了

撑伞的市民游客外,还有人边走边用扇子、树枝等遮挡炙热的阳光。 杨建正 摄影报道



教育新观察

“暑期到了,我家孩子总是抱着电子产品不放,怎么办?”每逢假期,这样的求助便频繁出现在家长群里。随着电子产品日益普及,97.2%的未成年人已成为互联网原住民,可当孩子捧着手机一玩就是两小时,家长的焦虑该如何破局?

近日,静安区家庭教育指导中心暑期大讲堂聚焦“家长如何帮助孩子合理使用电子产品”。上海体育大学副教授陈珊建议,全民触“网”,堵不如疏,家长要带着孩子一起把电子产品从“敌人”变“工具”。

不要乱扣“网瘾帽子”

2023年共青团中央第五次全国未成年人互联网使用情况调查报告显示,我国未成年人网民规模已达1.93亿,互联网普及率高达97.2%,近乎全民触网。其中,每天使用互联网的未成年人占比为29.1%,每周使用的比例达到51%。另一项由企鹅有调在2024年5月发布的青少年互联网使用情况调查则显示,在青少年上网活动中,“上网学习”“玩游戏”“刷短视频”位居前三。其中,在短视频使用目的中,“休闲打发时间”“观看体育艺术内容”“与同学找共同话题”列前三位。

“孩子捧着手机不放,是不是就是沉迷了?”这是暑期家长咨询中的高频疑问。陈珊指出,网络成瘾需满足“明显的功能损伤”及“持续12个月”等科学诊断标准,不能仅凭表面行为就轻易判定。她特别提及,在青少年网络活动中,学习仍占据重要地位,而游戏对于孩子来说,可能是探索世界、获取自我认同、建立社交连接的独特方式。

极端管控更易逆反

“如今孩子已是‘数字原住民’,完全隔绝电子产品并不现实。”陈珊指出,部分家庭在暑期采用“断网”“收手机”“装摄像头监控”等极端管控的方式,反而可能激

暑期孩子『机不离手』怎么办

专家:堵不如疏,要把电子产品从『敌人』变『工具』

发孩子的逆反心理。她分享了一个案例:某家庭长期让iPad充当“电子保姆”,孩子在网络上已然找到了“归属感”,当家长试图强制干预时,亲子关系已出现裂痕。

电子产品并非“敌人”,而是“工具”,基于此,家长也需转变认知思维。陈珊教授以雷军“工作中手机使用也以休闲为主”为例,指出“学习的对立面不是游戏,而是抑郁与无意义感”。当孩子在现实生活中缺乏成就感、快乐体验与正向反馈时,虚拟世界便成了他们寻求价值感的替代空间。“有个高中生跟我说,‘在学校学习压力大,回家爸妈却只问作业,只有手机能收留我’,这也反映出部分家庭情感联结的缺失。”

共订契约自律“触网”

与其强硬禁止,不如和孩子共同商议使用规则。陈珊提出“行为契约法”,建议家长与孩子签订书面协议,明确暑期目标与电子产品使用时长的兑换机制。她对比了两种契约案例:错误案例中“未完成任务就惩罚禁玩”容易引发亲子间的对抗,而正确的契约强调“先劳后得”,如“每天完成计划作业可兑换游戏时间”,并通过“星星奖励”“复盘机制”等强化正向行为。

在具体执行方面,她建议采用“先易后难”的策略:比如提醒孩子“还有5分钟结束”时,先询问游戏进展以建立沟通,再逐步引导关机。“给孩子‘你关还是我关’的选择,能增强其自主感,比直接抢夺更有效。”

同时,家庭关系是抵御网络沉迷的关键防线,家长应该用高质量陪伴替代孩子对屏幕的依赖。陈珊指出,四类家庭的孩子更容易对电子产品产生依赖:缺爱型、粗暴型、矛盾型、放任型。在此基础上,她提出“三个三”陪伴原则:每日就餐时手机消失1小时,分享一天的经历;每天进行30分钟无屏幕的面对面交流;每周开展三次沉浸式活动,如全家运动、绘画、阅读等。“研究表明,每周至少有两小时全家运动的孩子,网络使用更自律。”

实习生 徐一白 本报记者 马丹