

上海持续高温,医院已接诊中暑患者,如何安然“避暑”?

医生支招:多喝水少外出避烈日

本周,浦东新区人民医院接诊了一位18岁的中暑患者,当天这名小伙在高热环境下进行体力劳动,至傍晚突然全身抽搐,随后神志不清,伴发热、呕吐、大小便失禁,家属立即叫了120将其送入浦东新区人民医院急诊。

急诊医学科/重症医学科主任万健介绍,经几个小时抢救后,小伙体温逐渐降至39℃以下,收入重症监护室进行进一步抢救治疗。第二天下午,小伙苏醒过来,神志转清,肌力也恢复,顺利脱机拔管,目前仍在治疗中。

万健告诉记者,中暑是指由高温气象条件直接引起人员出现的身体异常临床症状,根据临床表现的

昨天,上海出现今年第一个38℃以上酷暑日,未来10天,高温还会持续。一些医院已经接诊了中暑患者。医生提醒,

高温酷暑天应当多喝水,减少外出和烈日下劳动,千万不要在极端天气里“挑战自己的极限”,否则可能面临生命危险。

轻重,中暑分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。如果重症中暑,不及时救治会危及生命。这类中暑又分为三种类型:热痉挛、热衰竭、热射病。

中暑的高发人群是高温作业人员、夏天露天作业人员、夏季旅游者、家庭中老年人、长期卧床不起的人、产妇和婴儿等。炎炎夏季,如何预防中暑呢?专家给出了以下建议:

● **多喝水** 在高温天,不论是否进行大量体力活动都应常饮水,

而不要等到口渴后再喝水。如运动量大,每小时至少要喝500-1000ml水。但不能喝冰水,也不要喝含酒精或大量糖的饮料,否则会使体液丢失更明显。

● **注意补充盐分和矿物质** 人体大量出汗时,许多盐分和矿物质会随汗液排出体外,导致水电解质代谢紊乱,要及时补充。

● **注意饮食及休息** 饮食尽量清淡,少食高油高脂食物。注意补充蛋白质、维生素和钙。多吃水果蔬

菜,保证充足睡眠。

● **注意防晒** 应尽量在室内活动。如果在室外活动,可佩戴遮阳帽、太阳镜,涂抹防晒霜。外出尽量安排在早晨或傍晚,尽量在背阴处活动或休息。如发现身体不适,要立即停止活动,迅速找到凉爽通风处休息。应尽量选择轻薄、宽松、浅色的服装。

● **结伴出行,互相关心** 需要在高温环境下工作时,同事间应留意彼此的健康状况。如发现同伴有

中暑的迹象,要及时采取措施。

● **关心高危人群** 婴幼儿及儿童更易受到高温的影响,并且更需依赖他人的帮助来安排适宜的环境和补充水分。65岁以上的老年人,身体对温度改变的感知和响应变得迟缓。病人尤其患有心脏病、高血压或正在服用某种药物的人,也易遭受高温侵袭。建议家人或朋友给予上述人员更多关照。

● **不要将婴幼儿或儿童单独留在车里** 太阳照射下,车内温度会迅速升高并造成危险,即便车窗留了缝隙,也会造成留在车内婴幼儿或儿童严重中暑,甚至面临死亡风险,要格外当心。

本报记者 左妍

宠物游泳馆兴起

申城连续高温,一些专供宠物游泳的场所受到欢迎。昨天下午,真北路上一家宠物游泳馆内,不少市民带着自家爱犬前来消暑,“毛孩子”们玩得不亦乐乎。工作人员介绍,宠物入池前需经过体检与清洗,池水会进行循环过滤,保持洁净。

本报记者 陈梦泽 摄影报道



上海昨增16例境外输入病例

本报讯(记者 郜阳)8月13日0-24时,通过口岸联防联控机制,上海报告16例境外输入性新冠肺炎确诊病例。

病例1为俄罗斯籍,在俄罗斯生活,8月9日自俄罗斯出发,经荷兰转机后于8月11日抵达上海浦东国际机场,入关后集中隔离观察期间出现症状,后确诊。

病例2-病例5均为中国籍,分别在赞比亚和科特迪瓦工作,8月10日分别自赞比亚和科特迪瓦出发,经埃塞俄比亚转同一航

班于8月11日抵达上海浦东国际机场,入关后集中隔离观察期间出现症状,后确诊。

病例6为中国籍,在阿联酋工作,8月7日自阿联酋出发,经斯里兰卡转机后于当日抵达上海浦东国际机场,入关后集中隔离观察期间出现症状,后确诊。

病例7、病例8为菲律宾籍船员,8月3日自菲律宾出发,8月9日抵沪进行船只维修,入关后集中隔离观察期间出现症状,后确诊。

病例9-病例16均为中国籍,

在菲律宾工作或生活,乘坐同一航班,8月12日自菲律宾出发,当日抵达上海浦东国际机场,入关后集中隔离观察期间出现症状,后确诊。

已追踪密切接触者253人,均落实集中隔离观察。

又讯 据国家卫健委通报,8月13日0-24时,31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团报告新增确诊病例30例,其中境外输入病例22例(上海16例,陕西5例,四川1例),本土病例8例(均在新疆);无新增死亡病例;新增疑似病例2例,均为境外输入病例(均在上海)。

广告 *活动详情见商场公示

M 红星·美凯龙
MACALLINE
全球家居 品牌典范

超级
尖选王牌

818

超级折扣日

一年仅一次

8.1-8.23

M

满5000返500

*500元形式为券或礼品卡