

杭州大妈穿雨衣遮阳干活得了热射病 防暑工作要做好 救治方法要掌握

□本报记者 洪漩

“

近日,南方地区连续不断的高温轰炸,朋友圈充斥着对天气“怨声载道”,新闻更是每日都是连番报道天气状况。据了解,许多医院急诊都增添床位以安置中暑患者。就在这两天,杭州市一医院集团瓶窑院区急诊室接诊了一位穿雨衣中暑的大妈。

大妈姓徐,今年65岁,杭州径山人。事发当天,徐大妈正在自家菜地里干活,为了能够避暑遮阳,就穿雨衣下地干活。当天恰逢正午,气温高达40度,不一会儿,穿着雨衣的徐大妈就晕倒在了菜地里。

随后昏迷不醒的徐大妈被家人慌忙送至医院,经过测量,体温高达39.6度,腋下周围甚至还起了水泡。经医生检查,徐大妈被诊断为热射病。需立即进行抢救,考虑大妈病情危重,将其转入ICU进一步治疗。医生说因为雨衣不透气,身体容易出现散热障碍,从而导致中暑。

据悉,近期在杭州各大门诊部因为中暑就诊的患者多了起来,不少人都有乏力、头晕等不适。而杭州的“高温烧烤”预计还要持续到月底,做好中暑的预防救治工作不容忽视。

”

“热死了”这句话确有可能

夏天一来,大家口口声声嚷嚷着“热死了,感觉身体要被掏空了!”,言辞充斥着对高温的控诉,却也于事无补。

中暑也有轻重之分

“中暑,也是有轻重之分的。”金涛告诉记者,人们在高温环境中,会出现头晕、乏力、胸闷、多汗、没精神、动作异常等症状,并且伴或不伴有发热情况,这时候被定性为先兆中暑。在此基础上,还加上面色潮红,汗出淋漓、脉率加快,体温大于38.5℃等,则归为轻症中暑,“不过这时候,人的神志往往还算清醒,也尚无休克的表现。”

中暑了,怎么办?

平日总是躲在空调房内,一脱离空调环境,冷热交替之下往往更容易中暑,那么面对中暑,我们需要如何紧急处理?

若属于先兆中暑及轻症中暑,金涛建

议患者一般要马上脱离高温环境,并口服凉盐水补充水分与电解质。休息后30分钟到数小时症状缓解即可,如不能缓解或症状有所加重一定要即时就医。

重症中暑者则需要迅速转移到阴凉

以上尚且算轻度中暑,但是重症中暑可就要注意了,“重症中暑往往表现在出现热痉挛、热衰竭及热射病,但临床上,这三者难以严格区分。”金涛告诉记者,热痉挛的特点为短暂的、间歇的、剧烈的痉挛性疼痛,往往发生在剧烈运动时或以后。多发生于运动员或新兵在烈日下训练时。化验可有血Na⁺、Cl⁻降低的改变。

热衰竭又称热虚脱或热衰弱,这可能



过热可伴有过多的出汗、失水和失盐,引起电解质紊乱,发生生命危险。热直接作用于细胞膜或细胞内结构,分子间结构有改变,线粒体可有变性。病

是最常见的一种重度中暑。多见于老年人及热适应欠佳者。在发病之前常有疲劳、口渴、头痛、恶心呕吐、眩晕等症状出现。急性发病期,病人面色灰白,皮肤湿冷、瞳孔扩大,血压低,脉搏快。主要为全身症状明显,且无明显脱水表现,尿量及汗量正常。

前文提到的徐大妈则属于热射病症状。热射病的典型表现是高热、无汗、昏迷。多发生于老年、体弱及有慢性疾病患

者,先出现头晕、乏力、少汗等,继而体温骤升达40℃以上,出现嗜睡、昏迷等神经症状及脉快,血压下降。严重可出现休克、心力衰竭、肺水肿、脑水肿、肝肾功能衰竭等。“还有一种是热射病特殊类型——日射病(sun stroke),指在没有戴帽或太阳伞等防护措施的情况下,头部直接受到日光曝晒或强烈的热辐射,病人出现头痛、耳



恶心 用盐水催吐

出现恶心的情况很复杂,有时候是由于吃了不良食物的一种保护性反应,遇到这样的情况,不要害怕呕吐,因为吐出脏东西可以让身体舒服很多。如果感到特别难以吐出,可以利用淡盐水催吐,准备一杯淡盐水放在手边,喝上几大口,促使污物吐出。吐干净以后,可以用盐水漱口,起到简单的消炎作用。另外,治疗严重呕吐后的脱水,淡盐水也是很好的补充液,可以缓解患者虚弱的状态。

理解剖的主要变化是广泛的细胞变性或坏死,全身各器官有多发性大小不等的出血和淤血,从而各系统脏器出现衰竭。

当然,预防中暑也很关键,“平日可以自己做些绿豆汤、酸梅汤或多吃点西瓜以清热解暑,出汗多的话要喝含盐饮料,出门不要忘了带伞、帽子等遮阳工具!”金涛说道。

如果你买白糖只是为了吃,那你只用到了它1%的功能。说起白糖的功效,其实白糖还有很多其他用途,你知道吗?

在漂洗丝绸衣服,可以在水中加入少量的白糖,浸泡5-10分钟,能够保持丝绸衣服的光泽。

往花瓶里放一些糖,可使鲜花绽放得更持久。

每500克炼好的猪油趁热加入50克白糖,搅匀,放于阴凉处保存,1年内不会变质,无哈喇味。

煎鱼时,锅烧热倒进油,油热到八九成时加入少量白糖,等白糖变成微黄色时将鱼放入锅内,这样煎出的鱼不粘锅,而且色香味俱佳。做鱼加白糖在炒鱼片或做鱼丸时,加些白糖,鱼片和鱼丸就不易溶烂。

白糖还可以帮助保持肉质水分。在烹制肉类食品时,过多的盐分会使肉脱水,但如放进适量的白糖,则可保持其水分,肉质也会更加鲜嫩。

别再吐槽“多喝热水”了 一杯水解决健康难题

关于男生动不动就喜欢说“多喝热水”这句话,最早就有女生在微博上“吐槽”,似乎“喝热水”一下子包治百病。一时之间,暖心的“多喝热水”四个字似乎隐隐蕴含讽刺意味。

事实上,这可让“热水”白白背了黑锅。白开水不仅仅是人体生命的必须,还有治病的神奇功效。想预防和治疗以下疾病,无需看病吃药,只要一杯白开水,便可轻松解决问题。

心脏病 早晚一杯救命水

睡前一杯水的习惯,这样可以预防容易发生在凌晨的像心绞痛、心肌梗塞这样的疾病。心肌梗塞等疾病是由于血液的黏稠度高而引起的。当人熟睡时,由于出汗,身体内的水分丢失,造成血液中的水分减少,血液的黏稠度会变得很高。但是,如果在睡前晨起喝上一杯水的话,可以减低血液的黏稠度,减少心脏病突发的危险。

胃疼 “水养护”

有胃病的人,或者感到肠胃不舒服,

可以采取“水养护”措施。坚持喝水一段时间后,疼痛会慢慢消失;平时注意保养肠胃,养成喝粥的习惯;稀饭中含有的大量水分,还能有效润滑肠道,清除肠胃中的有害物质,并顺利地把它们带出体外。

便秘 大口大口地喝水

便秘的成因简单地讲有两条:一个是体内有宿便,缺乏水分,二是肠道等器官没有了排泄力。前者需要查清病因,日常多饮水。后者需要大口大口地喝水,吞咽动作快一些,这样水就能够尽快地到达结肠,刺激肠蠕动,促进排便。

白糖用途多
生活乐无边