杭州持续“蒸烤模式”,高温杀手就在身边
大热天,热射病真能要命

本报记者 毛锦怡

入伏以来,全国各地“火力全开”,杭城也不例外。24日,已飙升到41.3℃,晒出历史第二高温,桐庐更是突破历史极值,达42.2℃,直接被中央气象台点名。持续的烧烤模式引发各类健康疾病——杭城各大医院肠道门诊患者最近直线上升、酷暑强光灼伤眼睛频发,就连猫猫狗狗的情绪也有所被牵连,变得暴躁,伤人事件明显上升。不过,最严重的当属防暑不当引发的热射病,杭城连日来发生了多起热射病例,而且一旦发现更是直接收入综合ICU。

A|入伏以来,杭城热射病例频发

7月10日,当天上午10时30分左右,杭州市余杭区第一人民医院急重症医学科收治了一位昏迷大伯。当时出现心率超速、呼吸急促,全身红色热疹,且体温高达42℃。张大伯当天早上8时多出的门,一直在外面暴晒。余杭一院急重症医学科副主任盛燚说,大伯入院后,医院开通绿色通道抢救了一个小时,大伯体温终于降到了38℃。

无独有偶,7月16日,杭州市第三人民医院急诊科收治了该院今年第一例热射病重症患者。患者王大伯是58岁的铁路系统工人,顶着骄阳在高温环境下工作了1小时,突然体温升高、意识不清。近一周来,浙江大学医学院附属第二医院综合ICU也接连收治了3例热射病病人,均与长时间高温作业相关。

什么是热射病?就是中暑吗?热射病是高温环境下较常发生的一种致命性急症。机理和其他的中暑一样,即在高温、高湿、强热辐射天气条件下,造成人体体温调节、水盐代谢和循环系统等紊乱,当机体无法适应,就会引起体温异常升高,从而导致脏器受损。主要表现为高热和神志障碍,可累及脑、肝、心、肾等多种器官,死亡率可高达60%以上。

夏季防中暑分布图

B|不只暴晒,长时间高温环境也会中招

是不是只要不在太阳底下长时间暴晒就可以高枕无忧?其实不然,热射病可分为劳力性热射病及非劳力性热射病。劳力性热射病主要在高温、湿度大、无风天气中进行重体力劳动或剧烈体育运动时发病,伴大量出汗,病死率高。除了劳力性热射病,还有一类是非劳力性热射病,是指在高温、居住环境封闭的年老体弱人群中发病,表现为皮肤干热,发红,无汗,甚至可出现行为异常、癫痫样发作、休克、心力衰竭等,危及生命。24日下午邵逸夫医院重症监护室就接收了一位典型的非劳力热射病人。

60岁张阿姨是当天早上8点多被送到医院,当时意识已昏迷,呼吸急促,且伴有痰鸣音,体温高达40℃。邵逸夫医院急诊室邢利峰医师说:“据送她来的老伴叙述,叫她起床的时候,发现难以唤醒,一摸她的身体很烫,马上叫了救护车,并联系了子女。”

进入高温天后,张阿姨的子女一直叮嘱她要开空调,但由于张阿姨心肺功能不太好,以至于她对温度并不敏感。入院前一天(7月22日,大暑,当天气温达到41℃)白天家里没有开空调,晚上开了空调。身体底子差,高温、高湿的极端环境势必会影响机体对温度的调节能力,这也是为什么老人和小孩属于中暑的高危人群的原因。

C|除了及时救治热射病人,预防也很重要

万一碰到热射病人,该如何处理?既然是“热”导致的疾病,降温很关键。发现头晕发热病人时,立即转移至通风阴凉处,如果发现有人在高温下发烧昏迷,应立即将此人抬放至通风阴凉处,浇凉水、敷冰块等以降低昏迷者的体温,并持续监测其体温变化,高烧40℃左右持续不降的要马上送到医院进行治疗,千万不要认为是普通中暑而小视,以免耽误治疗时机。

如在高温条件下进行剧烈运动,要科学合理地安排,循序渐进,热适应训练一般要持续2周左右,切忌猛然间大运动量剧烈活动,以免发生危险。

除了患病后的及时救治,热射病的预防也尤为重要。高温天气,尤其老人小孩尽量避免出行,户外工作者也应当合理控制工作时间,以免出现意外。

另外夏天也很容易让人食欲不振,很多市民会大量饮用冰镇饮品,饮食很不规律。健康专家提醒:市民饮食应尽量清淡,可以适当地配合一些赤豆、绿豆熬汤煎服。吃些水果包括维生素的补充能够有效的防治中暑,还有一些很多中成药,像仁丹、藿香正气水都是清热解暑的良药。

“藿香正气水+头孢”会中毒?
专家:与头孢发生反应的是酒精,服药期间,不要喝酒

夏天到了,藿香正气水作为防暑必备药,又要上场了。

不过,你听说过“藿香正气水与头孢同服会中毒”的说法吗?它到底是真是假?日前,台州中心医院药剂科主任夏哲林出来辟谣,两者的确不能同服,但也没有网传的那么夸张。

夏哲林表示,其实真正与头孢发生反应的是藿香正气水中含有的酒精。一支藿香正气水大约10毫升,其中40%至50%是酒精。酒精即乙醇,进入人体后,正常的代谢过程是在肝脏内氧化成乙醛,继而氧化成乙酸,乙酸很容易进一步代谢而排出体外。

但如果服用头孢类药物会使乙醛产生后不能进一步氧化代谢,造成服药者体内乙醛聚集,继而出现面部潮红、视觉模糊、搏动性头痛、恶心、出汗、呕吐等症状,严重的情况下还会出现惊厥、神志不清、心动过速、低血压、呼吸困难甚至心肌梗死等中毒反应,也就是“双硫仑样反应”。

“在头孢类药物中,头孢哌酮致双硫仑样反应的报告最多,最敏感,有患者服用后吃酒心巧克力、藿香正气水,甚至仅用酒精处理皮肤也会发生反应,所以患者服用该药物时,一定要注意不要接触酒精类产品。”夏哲林提醒。

“此外,即便同服了头孢类药物和藿香正气水,也无需太恐慌,只有大量饮酒并大量服药的极端情况下,才有可能会导致死亡。”夏哲林说。

那饮酒和吃药要间隔多久才安全呢?“由于个体存在差异,每个人酒精消除时间不同,但饮酒时间与用药时间的间隔越长,双硫仑样反应的发生率就越低。”夏哲林表示,通常为防止双硫仑样反应,对所有应用头孢类抗菌的患者应常规询问是否有药物过敏史、酒精过敏史和近期饮酒史。

如患者在用药前7天有饮酒史,应禁用该类药;对应用头孢类抗生素的患者,应当嘱其在停药后禁酒时间不能少于7天。“一旦发生双硫仑样反应,要立即停药、停止饮酒并积极采取相应措施治疗。”夏哲林补充强调道。

(通讯员 李 洁)

>>>小贴士:

除了头孢类药物之外,这些药也可能引起双硫仑样反应,要当心!

硝咪唑类

如甲硝唑、替硝唑,都会直接与吸收入血的乙醇发生反应,而出现双硫仑样症状。

降糖药

在服用优降糖、降糖灵、甲苯磺丁脲等降血糖药期间不能同时饮酒,因为酒精具有增强药效的作用,两者相遇,可能引发低血糖性休克,危及生命,诱发乳酸血症。

夏困来袭?饮食吃出好“精神”

天气越来越炎热,人们时常容易困乏、疲劳,甚至精神萎靡、思维迟钝、记忆下降。我们可以通过以下饮食方式来进行调理,保持充沛的精力和良好的精神状态。

选择合适的蔬果。要保障精力旺盛,饮食必须规律、合理,除按我们常说的“早餐吃好、中餐吃饱、晚餐吃少”外,食材的选择也很重要。建议多选食含蛋白质、矿物质、维生素的食物,如小麦、粳米、黑米、黑芝麻等含有丰富矿物质;猪心、猪脑、猪髓、带鱼、海参等含有丰富的蛋白质;圆白菜、山药、芋头、口蘑、香菇、胡萝卜等含有丰富的维生素;龙眼肉、大枣、桑椹、葡萄、荔枝等水果含脂肪、蛋白质比较丰富。

配备必要的零食。对于一些经常进行脑力劳动的上班族来说,如果能在办公室准备一些健康的零食,不仅能在肚子饿时解燃眉之急、保持精力充沛,还能保证一天的膳食平衡。一些零食还有一定的保健功效,如茯苓饼中的茯苓就具有利水渗湿、益脾和胃、宁心安神之功,在健脾养胃的同时还能控制废物的生成,有助于消除四肢的水肿等;甘草杏酸甜爽口,具有很好的生津止渴功效,可缓解口干舌燥,对饮食不规律而造成的“食火”有很好的作用。(通讯员 周 月)