

高温需预防中暑 重度中暑可致命



中山大学附属第一医院 马晋平

每年热浪一来,稍有不注意就有大批人发生中暑。中暑是指长时间暴露在高温环境中,或在炎热环境中进行体力活动引起机体体温调节功能紊乱所致的一组临床症候群。以高热、皮肤干燥以及中枢神经系统症状为特征,核心体温达41℃是预后严重不良的指征,体温超过40℃的严重中暑病死率为41.7%,若超过42℃,病死率为81.3%。老年人、儿童及慢性病患者是最易在炎热的天气发生中暑的人群。不止体弱者,即使是健康的年轻人,也可能发生高温中暑,甚至死亡,尤其是平时不在高温环境工作突然在高温天气里进行重体力劳动或剧烈的体育运动的情况下。专家称,虽然高温导致的不适难以预防,但中暑这种疾病和导致死亡是可以预防的。

1 中暑是怎么回事?

人体是恒温的,体温受到精确调控,人体就像一台“空调”,可依靠汗蒸发散热来保持体温。但遇上高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统等出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应,引起正常生理功能紊乱,则可能造成体温异常升高,从而导致中暑。

2 如何识别中暑?

症状轻的中暑仅表现为口渴、抽筋(热痉挛)、胸闷、心悸、四肢无力等症状,如果能及时离开高热环境,经短时间休息后症状即可消失。
症状较重的中暑称为热衰竭,若没有及时治疗继续发展则成为热射病,可有恶心、呕吐、大量出汗、皮肤湿冷、血压下降等症,甚至在高温环境中突然昏迷,表现为高热、意识障碍,严重者可致死亡。
一般来说中暑患者的体温是升高的,但有时皮肤有可能是冰凉且潮湿的,常常伴有血压下降,脉搏快且虚弱,呼吸急促且浅,是病情严重的征兆,应立刻送医。

3 中暑了怎么急救?

搬移至阴凉处 大家都明白的一点,中暑后应迅速将患者抬到通风、阴凉、干爽的地方,使其平卧并解开衣扣,松开甚至脱去衣服,保持患者周围通风。
降温 患者头部可捂上冷毛巾,可用50%酒精、白酒、冰水或冷水进行全身擦浴,然后用扇子或电扇吹风,加速散热。尽可能的用冰袋敷于患者额头、枕后、胸口、肘窝及大腿根部,积极进行物理降温。但不要快速降低患者体温,当体温降至38℃以下时,就要停止冷敷等强而快的降温措施。
补水 精神、体力状况尚可的情况下,可给一些清凉的饮料,补充水分,小口慢饮。若患者精神状态差,在补充水分时,不可急于补充大量

4 如何防范、减少中暑的发生?

充足饮水 在高温天气里,人体水分丢失速度加快,需要增加液体的摄入,不应等到口渴时才喝水。如果需要在高温的环境里进行体力劳动或剧烈运动,建议至少每小时喝2~4杯凉水(500ml~1000ml),饮水应少量多次,不断提醒自己补充水分就对了。
需要注意的是,大量出汗将会导致体内盐分与矿物质的流失,应注意补充,运动饮料和水果都可以。
减少户外活动时间、避免露天作业 避免长时间太阳直射,外出时应穿着浅色系的宽松衣服,并戴上遮阳帽或遮阳伞以阻挡日光直射,

于患者额头、枕后、胸口、肘窝及大腿根部,积极进行物理降温。但不要快速降低患者体温,当体温降至38℃以下时,就要停止冷敷等强而快的降温措施。
补水 精神、体力状况尚可的情况下,可给一些清凉的饮料,补充水分,小口慢饮。若患者精神状态差,在补充水分时,不可急于补充大量

休息好再出门也很重要。长期在高温环境下劳作的人体体温调节能力较强,不容易发生中暑,但平时如果很少在户外或高温环境下劳作者尤其要注意,避免在太阳直射、高温、不通风的环境活动或劳作。
如果天气太热,国家也有保护:国家安全生产监督管理总局已发布通知,日最高气温达到40℃以上,应当停止当日室外露天作业,请公众注意防暑降温。
老弱人群重点关注 虽然任何人在任何时间都有可能中暑,但有些人更在高温天气里更易发生危险,应当给予格外关注:

水分,否则可能引起呕吐、腹痛、恶心等症,可加入少量盐或小苏打水补充电解质。
转送 对于重症中暑患者(精神状态很差),应立即送医院诊治。搬运患者时,应用担架运送,避免患者步行,若转送过程中呼吸停止,应立即实施人工呼吸,以保护大脑、心脏等重要脏器。

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。例如,不要将婴幼儿或儿童单独留在车里,车内密闭的环境以及高温暴晒极易导致人体脱水,成年人都不一定受得了,婴幼儿及儿童更不用说了。
65岁以上的老年人,他们身体机能可能无法有效地应对、处理高温给身体带来的伤害,身体对温度改变的感知和响应会变得迟缓。另外有基础病,尤其患有心脏病、高血压,这些人更易受到高温的影响。(通讯员 杨光谱)

耳50g,木耳50g,芹菜50g,可少许油盐清炒,也可将芹菜焯熟后与银耳、木耳一起凉拌,是一道非常适合夏天的家常菜。芹菜、木耳、银耳均具有降压、降脂作用,此菜适用于胸闷心烦、头晕目眩、大便秘结的心脏病患者。
枸杞山药泥:新鲜山药500g,枸杞子10g~15g,鲜牛奶适量。山药削皮洗净,切段入锅煮熟,趁热压成泥,加入枸杞子、鲜牛奶搅拌均匀,冰箱稍冷藏,直接食用或模具造型食用。没有糖尿病的患者可淋少许蜂蜜调味。该品具有健脾补肾之功效,可作为夏日点心,适用于脾胃虚弱、精神不振的心脏病患者。

心脏病患者夏日饮食调养

广东省中医院 江巍

夏天烈日炎炎,天气闷热,人体的新陈代谢会显著增加,对心血管系统有很大的影响,容易诱发心血管疾病。同时,中医认为:心为火,其季节属夏,因此夏天也是调养心脏的最佳时机。那么,心脏病患者在夏日应该如何进行饮食调养呢?
一般来说,夏天天气炎热,出汗多,人体水分通过汗液大量蒸发,在饮食上要注意适当补充水分。特别是在外出后,出汗多容易导致血液黏稠度高,要及时饮水。同时,人在高温状态下,情绪容易烦躁,食欲不佳。因此夏日饮食宜清淡,不宜过于滋腻。此外,夏日昼长夜短,往往得不到很好的睡眠,在药膳食疗方面,也可以配合

一些具有养心安神、舒缓精神作用的药材。下面就具体介绍几款适合夏天的药膳食品:
三七洋参茶:三七5g、西洋参3g,切片,沸水冲泡,频饮代茶。该茶具有益气养心、活血通络的功效。适用于具有胸闷胸痛、心悸气短、口干乏力的心脏病患者。
荷叶绿茶:新鲜荷叶10g,切丝或手撕碎,绿茶10g,沸水冲泡,代茶饮服。该茶具有清热平肝,祛痰

化浊的功效。适用于喜食肥腻,形体肥胖的高血压、高血脂症患者。如果有便秘的患者,还可以加决明子5g一起冲泡。
莲子百合糖水:新鲜莲子(去芯)60g,新鲜百合60g,莲子洗净,加入百合剥瓣,洗净。先将莲子加水煮15分钟,后下百合继续煮5分钟即可。没有糖尿病的患者可加少许冰糖调味。该品具有和胃健脾,清心安神的功效,适合夏季服用,特别适用于虚烦多梦的心脏病患者。
杏仁茯苓粥:酸枣仁15g,茯苓(茯神更佳)15g,红枣5~10枚,将上述药物放入砂锅中,加6碗水煮开后小火煮成2碗,滤渣取药汁备用。大米或杂粮米2人份,加入药汁及水煮粥服用。该粥具有宁心安神之功效,适用于心神不宁、失眠多梦的心脏病患者。
双耳听琴:“双耳听琴”是一道著名的药膳菜肴。取发泡好的银

耳50g,木耳50g,芹菜50g,可少许油盐清炒,也可将芹菜焯熟后与银耳、木耳一起凉拌,是一道非常适合夏天的家常菜。芹菜、木耳、银耳均具有降压、降脂作用,此菜适用于胸闷心烦、头晕目眩、大便秘结的心脏病患者。
枸杞山药泥:新鲜山药500g,枸杞子10g~15g,鲜牛奶适量。山药削皮洗净,切段入锅煮熟,趁热压成泥,加入枸杞子、鲜牛奶搅拌均匀,冰箱稍冷藏,直接食用或模具造型食用。没有糖尿病的患者可淋少许蜂蜜调味。该品具有健脾补肾之功效,可作为夏日点心,适用于脾胃虚弱、精神不振的心脏病患者。

5岁还尿床要警惕遗尿症

医学指导:佛山市妇幼保健院 王昕

儿童3岁时就可以自控排尿了。3~4岁偶尔尿床属正常现象,家长不必过于担心。但若超过5岁仍尿床,且每周至少2次以上,持续数月或者更长时间,家长就不能太大意了,要高度警惕遗尿症,及时带孩子去医院就诊。

遗尿症可能是遗传

遗尿症是指幼儿已经达到膀胱能够控制排尿的年龄,无神经系统或泌尿生殖系统器质性病变而仍有不随意的排尿,遗尿可分为夜间遗尿及白天遗尿,以夜间遗尿为多。夜遗尿通常在家族中显性遗传,若父母都曾为夜遗尿患者,他们的孩子便有3/4几率尿床。若父母一方曾为尿床,他们的孩子有1/2的几率尿床。其他情况包括:

- 1.被医生确诊的疾病,比如反复肺炎、抽动症等;
- 2.身高体重是不是正常同龄儿童的平均水平;
- 3.幼儿入园体检肝功能/血常规是否正常;
- 4.如果以上都正常,多数情况下是可以观察到5岁以后。但5岁以后仍有以下尿床的情况就需要到医院进行检查:
 - 1.5~6岁或以上;
 - 2.每周至少2次以上,持续数月或者更长的时间;
 - 3.之前一直没有尿床,但是最近出现尿床;
 - 4.孩子不管白天黑夜,都控制不住,都尿裤子。

改善孩子尿床有小技巧

有些家长认为,医生说5岁以上尿床才需到医院检查,孩子4岁了还是尿床,该怎么办呢?其实,可以通过一些生活习惯上的小技巧,来试着改善尿床的情况。
1.养成睡前排尿的习惯。孩子尿床的原因往往是因为入睡后尿液的分泌大于膀胱的容量,尿太多了,膀胱装不下,自然就尿床了。所以提醒家长,睡觉前让孩子先排干净尿,给膀胱腾出一定的空间装夜间分泌的尿液。睡之前洗澡,也可以让孩子舒适入睡,减少尿床的产生。
2.如果是反复尿床的孩子,睡前2~3个小时尽量不要喝水,夜间避免喝汤、吃粥等含水多的

食品,晚餐清淡,少盐,水果放在白天吃。

3.尽量少喝饮料,特别是碳酸饮料,茶和咖啡也有利尿作用,家长应该注意。

4.闹钟也是一个很好的方法。父母在孩子夜晚经常尿床的时间,提前半小时用闹钟把孩子唤醒,起床排尿,使唤醒孩子的铃声与膀胱充盈的刺激同时呈现。经过一段时间的训练,条件反射建立,孩子能够被膀胱充盈的刺激唤醒,达到自行控制排尿的目的。这种方法要切记一定要把孩子充分叫醒,让他自己去排尿,如果是孩子没有睡醒,由父母把尿的话,虽然也是没有尿床,但是没办法刺激孩子形成有尿意从睡梦中醒过来再到有排尿的反射,这样也是没有治疗效果的。

5.改善便秘。
6.注意个人卫生,洗澡,驱虫。
7.要有良好的睡眠。安排孩子的生活、饮食起居建立规律生活,避免过度疲劳及精神紧张,最好养成孩子睡午觉的好习惯,因为根据研究,孩子如果日间经过剧烈运动,或者特别累的话,以免夜间睡得太熟,不易被家人唤醒。
8.夜间发现孩子尿床后,及时更换尿湿的被褥和衣裤。
9.不要伤害孩子的自尊心。遗尿可使孩子害羞、焦虑、恐惧及畏缩,父母不可不顾及他们的自尊心,采用打骂、威胁等惩罚的手段。这样,只会使孩子感到委屈和忧郁,加重心理负担,遗尿症状不但不会减轻,反而会加重。

专家提醒,尿床的孩子只能在安慰、鼓励情况下进行治疗,这是治疗成败的先决条件。家长可以以各种方式奖励或者表扬孩子不尿床的日子,比如,设置日程表,每天进行记录(可使用日历)。当孩子尿床时,努力寻找可能导致尿床的因素,并记录在日程表上,如未按时睡眠,睡前过于兴奋,白天过于激动及晚餐中液体摄入量太多等。当孩子没有尿床时,把一颗星星画在日程表上,并于口头表扬或适当的物质奖励。

上述种种行为锻炼,贵在坚持,孩子的遗尿现象一旦好转,千万不可中断训练。否则,已经建立起来的条件反射就会消失,以致前功尽弃。(通讯员 张秋芳)



孩子尿床,家长应耐心引导,帮助孩子养成良好的排尿习惯。

“糖友”夏季怎么吃?

医学指导:广州市第一人民医院 王燕 潘丹峰

不少“糖友”一到夏天就开始在饮食上犯愁,冰冻食品、解馋甜品纷纷上市……俗话说:“三分治,七分养”,糖友夏季防护不可缺,夏季饮食更需讲究!

●主食怎么选——牢记五点

碳水化合物是主食的最主要来源,但糖尿病患者要按规定的份量进食,尽量选择低血糖指数的品种。主食也并非越少越好,主食过少导致能量摄入不足,长期会导致机体处于分解代谢状态,引起体重下降、免疫功能下降、代谢紊乱等。
一、主食选用低、中血糖指数的品种;主食可以选择硬质小麦加工的通心粉、意粉或选择粗粮、杂粮,如全麦制品、荞麦面、玉米面等。
二、少食含糖点心;选择粘性小的品种,因为粘性越大的品种,如糯米、糯米、粘高粱米血糖指数越高。注意少吃松软的发酵面包和糕点、绵稠的粥,含糖点心、饼干、饮料。
三、每餐有膳食纤维丰富的食物;多选用天然膳食纤维丰富的各种蔬菜,最好每餐有叶菜。木耳、菇类也是膳食纤维较好来源。可吃魔芋制品,它有低能量、高纤维,是低血糖指数的食品,可延缓糖吸收,增加饱腹感,减少脂肪、胆固醇吸收。

低血糖食物,如大米的血糖指数高,而干豆类、荞麦的血糖指数低,可混成绿豆饭、荞麦饭。主食与副食搭配,如搭配蔬菜、豆类、奶类等,还可在副食中加醋或柠檬汁,增加酸度。
五、烹调加工不要太过精细;不要切得太小,适当吃谷类或豆类的天然形式,如吃整豆等;燕麦粥连皮等,急火煮,少加水。特殊需要外,谷类食物不要加热时间过长。因为加工时间越长,温度越高,水分多,糊化越好,血糖生成指数也越高。

●选用血糖指数低的食物

考虑消化能力,血糖控制较稳定者,可合理进食水果。宜选择含糖少的水果(即酸性较大的),进食水果要相应减少主食份量。营养治疗是糖尿病治疗的基础,合理控制能量摄入,保持健康体重,预防或延缓慢性并发症的发生、发展,满足个体化营养需求。

●糖友饮食答疑

糖友问:“糖友”吃的食用油有限制吗?
专家答:用油宜选择植物油,如:花生油、玉米油、葵花籽油、芝麻油、调和油等,适当选用橄榄油、亚麻籽油等;植物油中的棕榈油和椰子油较特殊,富含饱和脂肪,如



棕榈油中的饱和脂肪占35%,要注意看标签。少用饱和脂肪含量高的动物油,如猪油、奶油等。
糖友问:“糖友”可以多吃哪些蔬菜?
专家答:多进食新鲜蔬菜,蔬菜含丰富维生素、矿物质和膳食纤维和植物化学物质。建议多选碳水化合物含量较低的绿叶蔬菜及深色蔬菜,少吃根茎类蔬菜,如南瓜、胡萝卜等。适当吃些海藻类(如海带、紫菜)、菇菌类(如香菇、木耳)。
糖友问:饮食治疗中感到饥饿怎么办?
专家答:注意监测血糖,进食量慢慢减少,逐渐适应。多吃低热量、高容积的食品,如各种蔬菜。可以少量多餐,将正餐的主食分出少量作为加餐,多选用低血糖指数的食物代替精制细粮,有更强的饱腹感。
糖友问:糖尿病饮食可以多吃肉少吃饭?
专家答:糖尿病饮食首先是平衡膳食,各种营养素之间需保持一定的比例。肉类过多不利于血脂、血糖控制,若碳水化合物不足可能导致酮症酸中毒,糖尿病患者的主食一般不宜少于150克/天。中老年人要少吃胆固醇含量高的食物,如:内脏、部分海产(如蚝、带子、尤鱼、墨鱼)、虾膏、蟹黄等,蛋类限量吃。(通讯员 黄月星)

“三伏灸”又称三伏贴,是我国传统医学中最具特色保健疗法。根据“冬病夏治”、“春夏养阳”的理论,于一年中阳气最盛的三伏天,应用特定的中药贴敷于人体特定的穴位,达到防病治病的效果。主要适应者大多为老年人和儿童,对治疗常年反复感冒、鼻炎、支气管炎哮喘、风湿骨痛、肠胃功能紊乱等疾病有积极的效果,是广受好评的传统中医疗法。今年的三伏灸贴药将于7月2日开始。

为什么要选择三伏天进行贴药

根据中医理论,三伏天的时间多选择在每年的夏季“三伏”天和冬季的“三九”天,也因此被称为“三伏灸”和“三九灸”。在《内经》书中提出:天人是一体的,古人认为夏至日“阳气之至极,阴气之始生”。自然界如此,人身也如此。人体的阳气与自然界的阳气,生于春,旺于夏,收于秋,而藏于冬。由于自然界夏季阳气最旺,人体的阳气在夏天也达到最高,此时阴气萌生,就意味着阴气将一天天增加,阳气将一天天减弱。对于冬季患病的人来说,本身为阳气虚弱,发展到冬天则会出现阴寒内盛,而产生疾病。而在引起伏藏之时就采取治疗措施,“抑阴扶阳”,把“冬病”消灭在萌芽状态,这就是中医“治未病”、“未病先防”的预防思想。
而三伏天往往是夏天最热的时候,此时阳气最为活跃,人体皮肤松弛,毛孔扩张,这样药物更

又是一年“天灸”时

医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院中医针灸专科 易伟民

易渗透皮肤,刺激穴位,使药物直达患处,从而充分发挥强壮阳气,起到疏通经络,调节脏腑,治病强身的功效,治愈或减轻了“冬病”。同时,伏天属庚日,庚日为金,属大肠、大肠与肺相表里,为温煦肺经阳气,驱散内伏寒邪的最佳时机。加之精心选取有温中散寒、化痰平喘作用的膀胱经及督脉腧穴进行贴敷,相得益彰,共收扶正祛邪之功,故能起到防病治病的作用,起到疏通经络,调节脏腑,治病强身的功效。因此三伏天又是治疗各大系统疾病的最佳时期。

天灸疗法的治疗作用

经现代实验研究证实,天灸贴药后能增强机体非特异性免疫能力,血液嗜酸性粒细胞明显减少,皮质醇显著增高。穴位贴药通过刺激穴位以及药物的吸收、代谢,对肺部的有关物理、化学感受器产生影响,直接和间接地调整大脑皮层和植物神经系统的功能,改善机体的反应性,增加抗病能力,对如慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、体虚感冒咳嗽等呼吸系统疾病尤为有效。

要“发疱”,还是不要“发疱”

“天灸”是在人体体表贴敷药

物,使局部皮肤充血、潮红,极少数患者起疱,通过药物、节气、膈穴及经络的作用,达到治疗疾病的目的。只要皮肤充血、潮红即达到治疗效果。

天灸的发疱有些患者不理解,往往引起一些不必要的医疗纠纷。现代临床医学已不主张“发疱”,原因在于:第一,不损伤皮肤,也能维持一个较长的作用时间;第二,发疱后如果不注意卫生,很容易引起皮肤感染,留下疤痕,不美观;第三,发疱后给工作和生活带来不便,不舒适且容易污染衣物。

天灸贴药的治疗范围

呼吸系统疾病:支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性咽喉炎、反复呼吸道感染(如咽炎、扁桃体炎、支气管炎、支气管炎等)老年慢性支气管炎、虚人感冒等;
消化系统疾病:胃痛、慢性胃炎、慢性肠炎、胃肠功能紊乱、消化不良等;
运动系统病症:颈椎病、肩周炎、腰腿痛等;
免疫系统疾病:风湿性关节炎、寒湿性关节炎、荨麻疹等;
儿科疾病:调节免疫、增强体质,支气管哮喘、反复咳嗽、体虚感冒、厌食、腹泻、遗尿、消化不良、汗症等。

天灸的注意事项及禁忌

- 1.贴敷当天不要洗冷水澡。
- 2.贴敷当天禁食生冷、油腻、辛辣食物,特别是不要喝冷饮和吃冰镇食物。
- 3.贴敷后皮肤均有热感,因个体皮肤耐受性不同,以皮肤感觉和耐受程度为观察指标,避免灼伤皮肤。
- 4.贴敷后皮肤出现红肿属正常现象,严重者可外涂皮肤软膏以减缓刺激,如贴药时间过长引起水泡,应保护创面,避免抓破感染。发疱时擦烫伤软膏或前往医院处理,戒食易化脓食物,如牛肉、烧鹅、鸭、花生、芋头及咸鱼虾等易致敏食物。
- 5.个别出现皮肤过敏者,可搽抗过敏药膏或来院医院处理。
- 6.天灸贴药治疗应坚持(每年三伏天灸和三九灸均要贴药,中途不要间断),对巩固治疗效果、增强机体功能和抗病能力非常有利。
- 7.天灸禁忌人群:①孕妇及婴幼儿;②正处经期且月经量多者;③过敏体质者;④皮肤长有疱疹,以及皮肤有破损者;⑤疾病发作期(如发烧、关节红肿热痛等)的病人;⑥肺结核活动期的患者⑦有严重先天性心脏病、糖尿病、恶性肿瘤等器质性疾病患者。(通讯员 林伟吟 刘文琴)