

近期,多地连续发布高温预警,有些人出现了热中风的情况。切勿将热中风与中暑混淆,并自行采取一些降温、降暑措施,从而耽误治疗最佳时机。

# 头晕不一定是中暑 高温天谨防热中风

中风又称为脑卒中,是中老年人常见的脑血管病。

从发病季节上来说,有两个高峰期,一个是温度在0℃以下的寒冬,另一个是气温超过32℃的盛夏。发生于高温天气的中风,又称为热中风,大多属于缺血性脑卒中。

热中风后,患者容易出现头晕、头痛,伴有视物旋转、恶心、呕吐的现象。

**各种运动障碍** 一侧肢体无力或活动不灵、持物不稳、吞咽困难、饮水呛咳、口角歪斜。

**感觉障碍** 发生在口唇、面舌、肢体的麻木。

**其他障碍** 还有患者会出现性格、行为、智能方面的改变等。

头晕是热中风早期症状之一,中暑时也有这个症状。

因此,早期识别热中风很重要。

可以通过“卒中120”原则来判断是否属于热中风:

“1”一张脸不对称,口角歪斜。

“2”两只胳膊平行举起时有单侧无力。

“0”聆听说话口齿不清,表达困难,甚至无法准确表达基础的短句。

如果符合以上的一条或几条,热中风的风险就比较大,这时一定要及时就医。

中暑的主要原因是高温环境下身体温度调节功能紊乱,不能及时散热,导致体温急剧升高,从而产生恶心、呕吐、晕倒等症状。

中暑患者的体温一般很高,常常在40℃左右,大多患



者曾受到阳光过度照射,或者曾靠近热源等。

## 三种情况容易诱发热中风

**一是未能及时补水** 随着气温升高,人体新陈代谢加快,出汗明显增多,体内水分流失,如果水分未得到及时补充,血容量减少、血液黏稠、血流速度减慢,极易形成血栓,诱发脑部缺血、缺氧,出现短暂性脑缺血发作或脑梗死。

**二是空调使用不当** 有些人喜欢把空调温度调至很低,导致室内外温差过大,中老年

人尤其是高血压、动脉粥样硬化和糖尿病患者,进出房间很难适应一冷一热的温度变化,就会导致脑血管不断收缩、舒张,出现脑部循环障碍,发生热中风。同理,运动后冲凉水澡也容易诱发热中风。

**三是情绪烦躁不安** 高温酷暑易使人心情烦躁,难以入睡,人体处在疲劳应激状态下,体内激素释放水平就会改变,易刺激血管收缩,诱发血

管病变。

## 如何有效预防热中风

要重视基础疾病控制,有高血压、糖尿病、高血脂、冠心病及脑血管疾病病史的患者要积极治疗,遵医嘱按时服药,监测血压、血糖、血脂等,定期评估血管情况;保持健康的生活方式,不吸烟,不酗酒,及时补充水分,早睡早起,勿贪凉,合理饮食,心态平和。

(来源:健康中国)

## 尘肺病

### 职业病中的“头号杀手”

作为中国最严重的职业病,尘肺病是由于在生产环境中长期吸入生产性粉尘而引起的以肺组织纤维化为主的全身性疾病。在我国现行职业病名单中的尘肺有矽肺、石棉肺、滑石尘肺、水泥尘肺、云母尘肺、石墨尘肺、炭黑尘肺、铝尘肺、煤工尘肺、陶工尘肺、电焊工尘肺和铸工尘肺等。

### 尘肺病有哪些危害

尘肺病会对人体肺部产生致命的危害,临床症状常以呼吸道症状为主,如:咳嗽、咳痰、气促、胸痛、呼吸困难、咯血等,随着病程的进展,易合并多种并发症,如果得不到及时有效的治疗,就有可能导致呼吸循环系统功能衰竭从而致命,就目前来看尘肺病的综合死亡率是非常高的。

### 尘肺病的分期

一期尘肺是指有总体密集度1级的小阴影,分布范围至少达到2个肺区。

二期尘肺是指有总体密集度2级的小阴影,分布范围超过4个肺区;或有总体密集度3级的小阴影,分布范围达到4个肺区。

三期尘肺是指有下列情形之一者:有大阴影出现,其长径不小于20毫米,短径不小于10毫米;有总体密集度3级的小阴影,分布范围超过4个肺区并有小阴影聚集;有总体密集度3级的小阴影,分布范围超过4个肺区并有小阴影。

### 尘肺病的治疗

尘肺病是一种不可逆转的疾病,目前尚无根治方法。主要根据病情需要进行抗肺纤维化治疗、康复治疗和对症治疗等综合治疗措施。抗肺纤维化治疗常用的药物有克矽平、磷酸哌嗪、粉防己碱以及铝制剂等,积极预防和治疗肺结核及其他并发症,以减轻症状、延缓病情进展、提高患者寿命及生活质量。

### 哪些人容易得尘肺病

一般来说,从事矿山开采、机械制造、金属冶炼、建材行业的人更容易得尘肺病。一旦确诊尘肺病,应立即调离尘岗位,积极接受治疗以减轻症状、提高生存质量。

### 尘肺病预防八字方针

预防尘肺病应严格执行“革、水、密、风、护、管、教、查”八字方针。即:改革工艺,减少接尘机会;湿式作业,降低空气中粉尘浓度;对不能采取湿式作业的场所,应采用密闭抽风除尘方法;工作环境通风除尘,做好通风换气,降低空气中粉尘浓度;工人劳动时做好个人防护,降低接尘浓度;加强组织管理,建立健全职业卫生管理制度,合理安排工作时间;用人单位做好岗前培训,普及职业卫生知识;工人上岗前、在岗期间和离岗时必须进行职业体检。

(供稿 逯玉婷 本报记者 贾丽娜 整理)



## 夏季腹泻高发 肠道健康需呵护

入夏以来,多地持续高温。高温天气会导致胃肠疾病、心脑血管疾病等的发病风险增加。专家提示,夏季是腹泻的高发季节,很多人会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状,起病多急骤,要预防夏季肠道传染病,注意食物和饮水的卫生安全。

北京市的张女士近日出现腹痛、腹泻等症状,严重时一日排便数次;重庆市的崔先生因吃了冰箱里放置一晚的冰西瓜,开始上吐下泻,腹部绞痛……夏季气温高、湿度大,有利于病原菌的繁殖,食物被污染的可能性较大,容易诱发肠道传染病,而夏季腹泻是肠道传染病最典型的症状。

### 夏季为何腹泻高发

国家卫生健康委有关专家介绍,导致腹泻的原因有很多,一般包括感染性腹泻和非感染性腹泻。夏季腹泻主要以感染性腹泻为主,感染性腹泻的病原菌主要为细菌、病毒和寄生虫三大类,如:大肠杆菌引起的急性胃肠炎、诺如病毒肠炎、轮状病毒肠炎等。

此外,炎炎夏日里,很多人喜欢食用生冷食物。进食生冷食物过多、过快或腹部受凉,会使本就脆弱的胃肠黏膜受到刺激,造成胃肠道的应激反应,引起腹泻。

针对一些人喜用冰棍、冰镇饮品“解渴”,专家表示,这能解口渴,却不能解“体渴”。过度依赖冷饮,不仅会使人体的降温机制受到干扰,也会导致肌体自身散热能力下降,还会对肠胃功能产生不良影响,引起腹痛、腹泻等消化系统问题。

### 发生腹泻后该如何处理

针对腹泻,常用的治疗药物主要分为口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂等。其中,及时补充口服补液盐或多喝水十分重要,因为腹泻容易导致人体从肠道丢失大量液体和电解质。

患者宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐恢复到正常饮食。到肠道门诊就诊的患者,可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验,

以便医生有针对性地进行治疗。

儿童较成人更易患肠道传染病。儿童发生腹泻后,要及时补充水分及电解质。当儿童精神状态良好时,可以在家饮用开水或稀释的盐水,或自制口服补液盐分次服用;当出现上吐下泻,甚至有脱水症状时,如:出现口干、眼窝凹陷、皮肤弹性差、口渴、肢体发凉、发热等,应立即平卧,尽量抬高双下肢,并迅速送往医院接受治疗。

### 如何预防肠道传染病

专家建议,做好个人卫生和环境卫生十分重要。均衡饮食,特别是增加富含水分、矿物质和膳食纤维的新鲜蔬菜的摄入,注意饮用水卫生,不吃生冷、腐败变质和不干净的食物,培养良好的饮食卫生习惯,注意手部卫生,提倡分餐制,生熟刀板要分开,食具要煮沸消毒后再使用。同时,要注意劳逸结合,增强对疾病的抵抗能力。居家要消灭苍蝇、蟑螂,保持室内外环境卫生。(来源:新华网)

## “三伏天”如何通过饮食养生

随着一年之中气温最高的“三伏天”来临,如何在入伏后通过饮食实现养生,成为很多人关注的话题。入伏后,饮食上需要做到“两不吃三多吃”。

“两不吃”是指不吃生冷寒凉食物,忌食剩菜、剩饭、剩瓜果。天气炎热,很多人爱吃生冷寒凉食物,如:冰淇淋、冰西瓜、冰饮品等,在短时间内缓解炎热感觉,但这些食物摄入过多容易生湿伤脾。

“三伏天”也是高温、高热、高湿的代名词,微生物、细菌很容易繁殖,如果剩菜、剩饭、剩瓜果没有马上放入冰箱,尽管味道还没有明显变化,不建议继续食用。

“三多吃”指的是多吃养脾、祛湿食物以及吃姜。“三伏天”食用冷饮冷食后,容易导致湿气重,而湿气伤脾。因此,“三伏天”可以多吃养脾的食

物,如:芡实、茯苓、莲子、百合等可以煮汤食用,而茯苓、陈皮、白扁豆、甘草等可以泡水饮用。

想要祛湿,可以将红豆、薏米、芡实、茯苓、赤小豆、大麦等煮水饮用。薏米、芡实、茯苓有利湿的功效,红豆可以理气,大麦有健脾利尿、清热解暑、平胃止渴等功效。

“三伏天”养生也适合吃姜,驱寒扶阳。俗话说“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”,可见适量吃姜有益身体健康。

此外,夏季雨后或淋水后身体出现畏寒症状时,可饮用生姜红糖水驱散寒气;风寒感冒时,可饮用生姜葱白饮缓解全身酸痛、恶寒等症状;夏天过多食用冷饮冷食,容易导致脾胃不适,可用生姜和橘皮煮水喝;用醋泡姜食用,可以帮助缓解消化不良、健脾开胃。(来源:新华网)

## 专家支招教你远离“空调病”

炎炎夏日,很多人都喜欢吹空调降温度夏,但长时间待在空调房内,可能会导致“空调病”。

**“空调病”有哪些危害?哪些人群需要重点关注?**

“空调病”并不是一种特殊病症,但其表现与多种疾病症状相似,通常会出现头晕、易疲劳、颈肩痛、手脚凉、易感冒和过敏等。

这主要是由于长期处在空调环境,空间相对密闭、空气不流通,室内外温差较大,人体不能适应而导致的。

随着空调在工作场所和居室内普及,“空调病”在夏季的发生率逐年增加,尤其是老人、儿童、女性更需注意。

室内外温差过大,骤冷,会导致人体血管突然收缩,出现肌肉、筋膜痉挛,表现为酸痛、僵硬,诱发炎症,比如关节炎,还会加重心脏负担,诱发心血管病。

空调吹出来的风湿度比较低,容易导致室内空气干燥,造

成上呼吸道和皮肤干燥;如果没有及时清洗空调,过滤网上附着大量的微小灰尘及尘螨会吹入房间内,诱发过敏。

长时间待在空调房,空气不流通会造成头晕、易疲劳,以及手脚凉等。

**如何科学使用空调,正确防暑降温?**

首先,避免长时间处于密闭的空调环境,经常开窗通风,最好2小时至3小时一次。

其次,室内外温差不宜过大,室内温度最好控制在24摄氏度至26摄氏度,夜间睡眠时开启定时功能,避免长时间使用空调。

第三,定期清洗空调,防止致病微生物过度繁殖,诱发过敏。

此外,尽量不要让空调的冷风直接吹在身上,尤其是刚从室外较热的环境进入空调房时,可先在室内外交界处让身体适应几分钟,再逐步进入空调房。

(来源:人民网)

## 高温天气如何预防热射病

入夏以来,多地持续高温。长时间在高温环境中活动,容易引发中暑,严重的会出现热射病。

### 什么是热射病

人长期暴露在高温环境下会引发中暑。中暑分为三个阶段:先兆中暑、轻度中暑、重度中暑。

热射病是重度中暑的一种,是指人长时间在高温、高湿环境中,身体调节功能失衡,产热大于散热,导致身体核心温度迅速升高,超过40摄氏度,伴有皮肤灼热、意识障碍,如:谵妄、惊厥、昏迷及多器官功能障碍的严重致命性急症,是中暑最严重的类型。

热射病分为劳力性热射病和非劳力性热射病。在高温高湿环境下进行体力活动或运动,更容易患热射病,称为劳力性热射病。

非劳力性热射病是指没有运动,但长期处于封闭的闷热环境中出现的热射病,或者一些老年人有基础病,身体无法正常散热,出现的热射病。热射病很严重,死亡率较高。

### 哪些人是热射病易感人群

具有基础疾病的老年人、对体温敏感的人、患有精神疾病的人等都是易感人群。一些需要长时间在室外作业的工人、户外锻炼的运动员等也容易出现热射病。坐月子的妇女,如果在高温的天气里,门窗紧闭,也可能引发热射病。

在高温的环境中,出现头晕乏力、精神恍惚、口渴汗多,是热射病的前兆。出现这种情况,应该尽快到阴凉的地方,多喝一些含盐分的饮料或水,可以防止病情发展到热射病。不建议直接喝冰水,常温的水就可以,喝冰水反而会身体造成不适。

出现热射病,尽早处理是关键。在高温环境下,发现有人热虚脱,出现头脑不清醒,应该尽快将之挪到阴凉的地方。之后解开衣服,用温水擦拭身体或使用电扇吹一吹,然后送医。

发生热射病,最主要的处理措施是尽快把温度降下去。如果患者出现一些器官功能损伤,比如横纹肌溶解导致的肝功能衰竭、肾功能衰竭,医院可以进行相应的支持治疗。热射病即使进行院内救治,死亡率依旧很高,因此更重要的是预防。

### 如何预防热射病

在高温环境中活动应注意补充水分,不要等口渴才喝水,降低运动强度,避免暴晒,且穿浅色透气衣服。不得不服从事体力劳动或剧烈运动时,运动饮料可以帮助人们在流汗的过程中补充身体所需要的盐分与矿物质。平时少食高油高脂食物,饮食尽量清淡,补充蛋白质、维生素和钙,多吃水果蔬菜,保证充足的睡眠。

(来源:人民网)

健康海东

栏目热线:15500546574