

# 持续高温,教你如何预防中暑

三伏天是夏季最热的时节,也是中暑高发期,中暑分为三个阶段,先兆中暑、轻度中暑、重度中暑。

先兆中暑主要表现在高温环境下突然出现汗量增多、头晕、恶心、口渴、无力、四肢发麻、心慌、动作不协调、低烧等症状。

如发生先兆中暑症状没有及时处理,可转变成轻度中暑,主要表现为体温在38℃以上、皮肤湿冷、面色潮红或苍白、汗量增多、血压下降、头晕、脉搏细弱、心率快等。

重度中暑可以分为热衰竭、热痉挛、热射病。热痉挛的中暑患者主要表现为活动中或者活动后痛性肌肉痉挛;热衰竭中暑患者的症状为大汗淋漓、头痛、极度口渴、乏力、恶心呕吐、体温高、直立性低血压或晕厥。

热射病是重度中暑的一种,是指由于暴露于高温高湿环境中,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℃,伴有皮肤灼热、意识障碍,例如谵妄、惊厥、昏迷及多器官功能障碍的严重致命性疾病,是中暑最严重的类型。

夏季老年人、婴幼儿、精神疾病患者及慢性病患者最易中暑。同时应注意,在高温天气里进行重体力劳动或剧烈的体育运动,即使是健

康的年轻人也可能发生高温中暑,甚至死亡。

那么,这些重点人群中暑了怎么办?

对中暑的人员,首先应将中暑患者迅速转移至阴凉通风的地方,解开衣服、脱掉鞋子、让其平卧,头部放低,保持患者呼吸畅通;用凉水或50%酒精擦其全身,直到皮肤发红,血管扩张以促进散热、降温;对于能饮水的患者应鼓励其多喝凉开水或其他饮料,不能饮水者,应将其及时送往医院进行治疗。

一般情况下如何预防中暑

1.避免烈日:在高温环境下,避免长时间阳光直射,避免在烈日下行走,高温天气尽量减少外出。

2.遮光防护:要做好预防措施,注重物理防晒和化学防晒,比如打伞、戴帽子、戴遮阳镜、涂防晒霜等。

3.补充水分:要多喝水,不要等到渴了才去喝水,平时也要多吃水果蔬菜来补充水分。

4.备防暑药:平时可以在医生指导下预备一些防暑药,如藿香正气水、十滴水、清凉油等。

若出现中暑症状,应该及时避免继续处于高温环境,若休息后仍然感觉不适,请及时去最近的医院就诊,不要自行处理,以免产生不良后果。③5 (宋道阳)

## 日常保健 中医来帮忙

炎热的夏天,不少朋友常会感到全身乏力、疲倦、失眠心烦,甚至一不注意就头痛发热。为此,记者采访了市中医院独山院区专家,中医专家认为,想提高免疫力就必须扶正、祛邪,艾灸、推拿、导引、贴敷等中医外治法可激发人体正气,达到祛邪扶正、康复保健的目的。

一、艾灸疗法

选穴:足三里、内关、合谷、气海、关元、三阴交。

操作:将艾条的一端点燃,对准应灸的腧穴部位或患处,距离皮肤约2cm~3cm,进行熏烧,局部有温热感而无灼痛为宜,一般每穴灸约10分钟,至皮肤微微潮红即可。

二、贴敷疗法

用灸热贴或代温灸膏等贴敷足三里、内关、气海、关元、肺俞、风门、脾俞、大椎等穴。

三、经穴推拿

采用点法、揉法、按法,或揉按、拍打、叩击上肢肺经、心经及膝以下脾经、胃经穴位。每次操

作15至20分钟,以局部有酸胀感为宜。

四、传统功法

根据自身情况选择适当的传统功法,如易筋经、太极拳、八段锦、五禽戏等。每日1次,每次15至30分钟。

五、情志疏导

注意调节情志,可配合耳穴贴压、艾灸、推拿、药膳、药茶、药浴、音乐等方法放松身心,缓解焦虑,帮助睡眠。

六、足浴熏洗

可精选中药,如疏风清热祛邪的中药荆芥、艾叶、薄荷、鱼腥草、大青叶、佩兰、石菖蒲、辣蓼草、郁金、丁香各15g,冰片3g,将中药熬成药汁倒入足浴盆中,加适量温水,待水温38℃~45℃,泡脚约30分钟。

所谓“正气存内,邪不可干;邪之所凑,其气必虚”,以上方法可供居家养生所用,以借天地正气补充人体元气,让生命回归本来健康。③5

(苏伟)

## 消化内镜诊疗技术知多少

消化内镜诊疗技术是一种通过消化道直接获取图像或经附带设备获取消化道及消化器官的超声影像,以诊断和治疗消化系统疾病的方法。近年来,随着医疗技术的不断进步,消化内镜技术得到了快速发展,观察范围、分辨率和操作性能都有了很大提高。今天,南阳医专一附院内镜中心专家介绍几种常见的消化内镜技术:

1.胃镜:是食管、胃、十二指肠疾病的最常用和最准确的检查方法。通过胃镜,医生可以直观地观察食管、胃和十二指肠的黏膜病变,并可以取活检进行病理学检查。此外,胃镜还可以用于治疗,如止血、息肉切除等。

2.结肠镜:主要用于观察从肛门到回盲瓣的所有结肠的病变。结肠镜不仅可以发现肠道炎症、溃疡、息肉、肿瘤等病变,还可以进行息肉切除、止血等治疗。

3.胶囊内镜:由胶囊、信号接收系统及工作站构成。胶囊内镜能动态、清晰地显示小肠腔内病变,突破了原有的小肠检查盲区,且具有无痛苦、安全等优点,成为诊断小肠疾病的一线检查方法。

4.超声内镜:是将内镜和超声相结合的消化道检查技术。它可以在内镜直接观察消化道黏膜病变的同时,利用内镜下的超声实时扫描,获得胃肠道层次结构的组织学特征及周围邻近脏器的超声图像,为疾病的诊断和治疗提供重要信息。

除了以上几种常见的消化内镜技术外,还有十二指肠镜、胆道镜等,它们各自具有不同的特点和适应证,可以根据患者的具体情况选择合适的检查方法。并且,无痛技术的开展,让消化内镜有了更为广泛的应用,为患者带来更多的舒适化诊疗。③5 (朱琳)



## 骨质疏松这样预防

骨质疏松症是一种以骨量降低和骨组织微结构破坏为特征,导致骨骼脆性增加和易于发生骨折的代谢性疾病。骨质疏松患者多见于老年人,主要有以下症状:腰背弯曲、身高变矮、易骨折、腰背部疼痛等。

市中医院专家称,预防骨质疏松要适量运动,常晒太阳,合理饮食。首先要改变不良生活方式:应戒烟戒酒;避免长期偏食;少食盐、油及脂肪含量高或有刺激性的食品,少饮咖啡、可乐等。其次要选择适宜的食品,如牛奶及乳制品、豆类、鱼、虾、蟹、青菜、蛋、海藻类、花菜等。同时,补钙也很重要。补钙时应注意:不宜空腹补钙;宜夜间补钙;服用钙剂后多喝水;钙剂与高钙食品(牛奶、大豆)错开服用,高钙食品避免与菠菜同食。

严重的骨质疏松要用药物来治疗,如服用钙剂和维生素D,或者使用唑来膦酸注射液,一般每年使用一次,连用3年,效果更佳。唑来膦酸注射液主要是抑制破骨细胞的活性,促进钙向骨质内转移,从而抑制骨吸收,治疗骨质疏松。使用前要检查肝肾功能,并到正规医院诊治。③5 (庞玉洁)

## 预防青光眼 让光明永驻



青光眼是一种常见的致盲性疾病,及时准确治疗十分必要。市二院眼科主任陈文生介绍,青光眼是由病理性眼压升高引起的,以视神经萎缩、凹陷扩大、视野缺损和视力下降为典型表现的一类疾病。根据引起病理性高眼压的原因及发病年龄等因素,可将青光眼分为原发性、继发性和先天性三大类。

原发性青光眼根据眼压升高时房角是否处于开放状态,可将其进一步分为闭角型青光眼和开角型青光眼。根据是否出现急性眼压升高,闭角型青光眼还可以分为急性闭角型青光眼和慢性闭角型青光眼。继发性青光眼是由其他全身或局部疾病引起。由于病理性高眼压引起的视神经损伤,即使眼压降低后也不能恢复,因此青光眼患者早期诊断尤为重要。继发性青光眼应积极治疗引起病理性高眼压的原发性疾病。若原发性疾病治疗后,病理性高眼压仍不能得到有效控制,可根据患者眼局部的情况,进行手术治疗。先天性青光眼是胚胎发育异常引起的眼疾,常需要手术治疗。③5 (李贺)

南阳市卫生健康体育委员会  
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办