

搬移、降温、补水、促醒、转送

牢记中暑急救的五大步骤



热浪翻滚而来,高温愈演愈烈。研究表明,当每日最高气温大于31℃时,便有可能中暑。中暑后,人们会出现头晕、呕吐、乏力等症状,严重者甚至会死亡。因此,中暑后如何正确应对非常重要。7月5日,许昌市中心医院急诊科副主任医师韩永旭告诉记者,中暑后,可采用搬移、降温、补水、促醒、转送的方法进行急救。

汗、头晕、无力、恶心、心慌、气短、注意力不集中,体温通常小于37.5℃,离开高温作业环境进入阴凉通风环境时,短时间内可恢复正常。
轻症中暑患者除有先兆中暑的症状之外,有些还表现为体温升高至38℃以上,并出现皮肤灼热、面色潮红或苍白、呕吐、皮肤湿冷、血压下降等。一般情况下,轻症中暑患者休息后,体温可在4小时内恢复正常。
重症中暑分为热射病、热痉挛和热衰竭,可能会导致死亡。热射病的症状是体温可高到40℃以上,早期会大量出汗,继而不出汗。热痉挛的症状是人体发生电解质紊乱,引起肌肉痉挛。热衰竭起病迅速,表现为头晕、头痛、多汗、恶心、呕吐,继而出现心律不齐、轻度脱水,体温稍高或正常。

牢记中暑急救五大步骤

韩永旭表示,搬移、降温、补水、促醒、转送是中暑后的应急办法。如果出现重症中暑症状,一定要立即拨打急救电话,及时将患者送往医院。
搬移。迅速把患者搬离高温场所,转移到阴凉通风的地方,让患者平躺并解开衣服扣子,松开或脱去衣服,同时抬高双脚。
降温。用冷毛巾捂住患者额头,也可用酒精、白酒、冰水或冷水擦拭全身,然后用扇子或电风扇吹风,以加速散热。当然,降温要适度,以免造成患者感冒。当患者体温降至38℃以下时,停止冷敷等强制性降温措施。
补水。患者仍有意识时,可给其补充水分,如淡盐水或小苏打水等,不宜让其饮用咖啡或酒精类饮料。需要注意的是,千万不可急于为患者

补充大量水分。
促醒。如果患者已经失去知觉,可以按压人中穴和合谷穴,使其恢复意识。如果患者呼吸停止,应及时做人工呼吸。
转送。对于重症中暑患者,要立即送往医院诊治。等待救援期间,应使患者平卧,头向后仰,以保持呼吸畅通。搬运患者时,应用担架运送,不可使患者步行。在运送途中,最好用冰袋敷于患者额头、后脑勺、胸口、肘窝及大腿根部,以起到降温的效果。

躲避烈日多喝水,外出注意防晒

预防中暑,要避免长时间在烈日下活动,尤其应避免在上午10时到下午3时这段时间里在烈日下活动。天气炎热时,老年人、孕妇、慢性病患者应尽可能减少外出。
生活中,要及时补充水分,不要等口渴了才喝水。最佳饮水时间是早上起床后、上午10时、下午3时至4时、晚上睡觉前,可以分别饮1至2杯白开水或加盐的水。平时多吃新鲜水果和蔬菜,多喝番茄汤、绿豆汤、豆浆、酸梅汤等。
“外出时要采取一些防晒措施,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜、涂抹防晒霜。”韩永旭建议,也可随身携带人丹、藿香正气水、清凉油、无极丹等防暑药物,一旦出现中暑症状,使用这些防暑药物可以缓解病情。
每年高温天气到来之前,最好进行一次体检,如果发现患有心血管疾病、溃疡病、活动性肺结核、肺气肿、肝肾疾病、甲状腺功能亢进、中枢神经系统疾病等,要增强防护意识,避免高温作业。

主讲专家:许昌市中心医院急诊科副主任医师韩永旭

□本报记者 马晓非 文/图

老年人、儿童、孕产妇易中暑

中暑是在高温、高湿环境下,由于体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭、水和电解质丢失过多而引起的,以中枢神经系统和心血管功能障碍为主要表现的急性疾病。

“老年人、儿童、孕产妇、肥胖者及慢性病患者是中暑的高发人群。”韩永旭告诉记者。老年人自身体温调节功能较差,散热不好,出汗少,儿童、孕产妇及肥胖者耐热能力差,容易发生中暑。高血压、心脏病、糖尿病等慢性患者的中暑风险比正常人高很多,应多补水。长期在户外进行体力劳动的人临近中午时应采取遮阳、用湿毛巾降温等防护措施,并及时补充水分。

不少人觉得“办公室一族”经常在空调房里办公,不会发生中暑。其实,“办公室一族”中暑的概率也是很高的。比如,从温度很高的户外进入室温很低的空调房时,就非常容易中暑。长时间坐车或坐飞机,如果没有及时补充水分,通风降温条件又不好,中暑的可能性就比较大。进行体育锻炼大量出汗后,没有很好地补充水分,再从温度较低的空调房到户外时,也容易中暑。

头晕、大汗、乏力等是中暑前兆

“头晕、大汗、乏力、胸闷、恶心、四肢无力及发麻等是中暑的前兆。如果在高温环境下出现以上症状,要考虑中暑的可能。”韩永旭提醒。根据症状的轻重,中暑可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。先兆中暑患者常常感到大量出

国际著名消化内镜专家将莅许交流

本报讯(记者 马晓非)7月12日至14日,国际著名消化内镜专家、许昌市中心医院客座教授傅光义将莅临许昌市中心医院,就消化道早癌诊疗工作进行交流与指导。傅光义将开展消化道早癌精查与内镜下黏膜剥离术(ESD),进行操作演示和手把手带教,并开展专题讲座和消化道早癌读片会,有需要的群众和医护人员可届时前往参加。

傅光义为日本间宫纪念病院教授,是国际著名的消化内镜专家,从事消化内镜诊疗工作30余年,取得了巨大成就,尤其擅长运用染色内镜、放大内镜及窄带成像技术(NBI)诊断早期胃肠道肿瘤,在消化内镜治疗消化道早癌方面有较深造诣。

2007年以来,傅光义多次受邀到中国参加颇具影响力的学术交流活动,对

我国300余家医院、1300余名医生进行消化内镜操作演示和指导,培养了大批优秀的消化内镜医生。同时,傅光义被中国医科大学附属第一医院、原北京军区总医院等国内近30家医院聘为客座教授。5月5日,傅光义正式成为许昌市中心医院客座教授。

目前,消化道早癌在我国的发病率和死亡率居高不下,但诊断率却不足15%。“发现一例早癌,拯救一人生命,幸福一家人”是我们一直秉承的理念。聘请傅光义教授担任我院客座教授,邀请其定期到我院进行交流、指导,是为了进一步提升我院乃至我市的消化内镜诊疗水平,做到对消化道早癌的早发现、早诊断、早治疗,更好地守护群众健康。”许昌市中心医院消化内镜中心主任段淑芬对记者说。

麻风病可防可治 诊治费用国家全免

本报记者 马晓非 通讯员 毛树存

过去,由于缺乏对麻风病的认识,人们一度将麻风病当成不可治愈的“恶疾”。随着医学的发展和广大医务工作者的不懈努力,我国麻风病防治工作取得了举世瞩目的成就。7月5日,许昌市疾病预防控制中心健康教育科科长唐丽红告诉记者,麻风病可防可治,早期诊治可以避免畸残的发生。而且,国家对麻风病的诊断和治疗实行免费政策。

麻风病是由麻风杆菌引起的一种慢性传染病,主要侵犯皮肤、周围神经、上呼吸道黏膜和眼睛等,通过皮肤密切接触或呼吸道飞沫传播。未经治疗的多菌型麻风病患者是传播麻风病的主要人群。不过,95%以上的人对麻风杆菌有正常抵抗力,即使感染了麻风杆菌,发病比例也很低。

麻风病的临床表现多种多样,早期表现为皮肤上出现不痛不痒的浅色或红色斑片,常伴感觉丧失。如果不能早期发现和治疗,时间长了,皮肤多伴有感觉减退或丧失,病情逐渐发展后可出现鱼眼、歪嘴、爪形手、垂足、足底溃疡等畸残。如果不进行治疗,可对皮肤、神经、四肢和眼睛造成渐进性永久损害。

“预防麻风病,需要做好人群预防、个体预防和流行期疫区管理。”唐丽红对记者说。注意个人卫生、加强营养、提高机体抵抗力等可以降低患麻风病的风险。医生要及时发现疑似患者,做到不误诊、

不漏诊。密切接触活动性麻风病患者时要戴口罩,接触后要洗手。

同时,要广泛宣传麻风病相关防治知识,增强患者的早诊、早治意识,促进患者及时就诊,消除社会对麻风病的歧视和偏见,倡导群众对麻风病患者给予更多关怀和支持,营造尊重和关爱麻风病患者的良好社会环境。

如果怀疑自己得了麻风病,应尽早到当地疾病预防控制中心或皮肤病防治所(站)就诊。患了麻风病,早诊、早治可以避免畸残发生,规范治疗可实现完全治愈。目前,治疗麻风病主要采用世界卫生组织推荐的利福平(RFP)、氨苯砜(DDS)、氯法齐明(B663)等药物进行联合化疗。门诊治疗半年或1年即可完成疗程,效果良好。

“目前,国家对麻风病的诊断和治疗实行免费政策。”唐丽红告诉记者。为了及时发现麻风病患者,各级政府实行报病奖励,中央财政给予适当补助。此外,民政部门等也为麻风病患者提供了必要的医疗和生活救助。

健康大讲堂
许昌市中心医院 协办 厚德 精勤 博学 济世

健康大讲堂
许昌市疾病预防控制中心 协办

8个小妙招教你保护手机支付安全

电子支付时代,怎样才能确保支付安全,以下8个小妙招,教你保护手机支付安全

第一招 用密码保护 别偷懒

手机开机密码、软件登录密码、支付密码……手机支付的用户们千万别偷懒,用各种密码武装起来。当然,别把密码存在手机上。

第二招 通过正规渠道购买手机

市面上所谓的水货手机,其进货、流通以及销售渠道缺乏安全保障,不排除手机被不法分子植入木马或者病毒的可能。通过正规渠道购买手机,至少从货源上减少了风险。

第三招 到正版商店下载应用软件

不要轻信网络、短信链接提供的软件下载地址,要到正规的应用商店下载正版应用软件,防止不法分子利用山寨软件窃取信息。

第四招 警惕异常短信

当收到“电子密码失效”“银行升级”等内容的短信时,一定要保持警惕。如有疑问,可直接拨打官方客服电话确认,千万不要轻易点击异常链接。

第五招 定期删除手机垃圾

别以为只有电脑需要定期清理,其实,手机也需要定期删除垃圾、清理缓存。一方面是为了提高手机运行速度,一方面可以通过定时清理来发现是否潜伏异常软件。

第六招 不随便扫描二维码

如果是客服号码发过来的二维码,一定要主动联系以确定安全;对于商家推送或在网站上看到的二维码,不要轻易扫码。一不小心,恶意病毒可能就会缠上你。

第七招 不使用陌生Wi-Fi支付

进行手机支付时,首先确保网络环境的安全,不要使用公共场所的Wi-Fi或者陌生Wi-Fi进行手机支付。

第八招 不点击不明链接

病毒木马通常隐藏在不明链接中。用户点击不明链接后,恶意程序将在后台自动运行,获取用户的账号、密码等关键信息。

