



当心！在家闷出“热射病”

热射病属重症中暑

“我爸年纪大了,天热不怎么外出,一直呆在家里,怎么会得热射病?什么是热射病?我还是头一次听说。”张大爷的儿子焦急地询问着医生。

张勇介绍,热射病是指人体长时间暴露在高温、高湿环境下,或强烈的太阳照射环境中作业或运动,或老年、体弱、有慢性疾病患者在高温和通风不良环境中时间过长,热应激机制失代偿,使人体中心体温骤升,从而导致中枢神经系统和循环系统功能障碍。

“热射病是中暑最严重的类型,患者会出现高热、无汗、意识障碍,体温超过40℃,可出现干燥、谵妄、昏迷、抽搐、呼吸急促、心动过速、瞳孔缩小等,严重时出现休克、心力衰竭、脑水肿、多器官功能衰竭,甚至危及生命。”张勇说,热射病分为劳力型热射病和非劳力型热射病。劳力型热射病主要袭击的是户外工作者,即在烈日下工作的人;非劳力型热射病则多发生于老年人群,主要是长时间呆在高温、高湿且通风较差的环境中所致。

正常人主要通过皮肤散热,当外部环境温度达到35℃或以上,皮肤的辐射散热功能就会下降,体内热量不能散发出去,体温就会陡然升高。此时,体内堆积的热量就会对人体造成伤害,引起皮肤干燥、肌肉温度升高、导致汗出不来,进而伤害到中枢神经,形成重症中暑。

老年人是重点人群

82岁的李奶奶不喜欢开空调。前几日的高温天,李奶奶仍没有开空调。一日午休后,李奶奶的女儿发现母亲未像往日一样准点起床。她赶紧进房间查看,发现房内温度极高,老人已经昏迷。女儿赶紧将母亲送到市人民医院急诊科。

入院时,李奶奶体温已高达42℃。医护人员赶紧为老人一边进行大量补液,一边检查救治。“当时患者病情严重,处于昏迷、高热、心力衰竭,经检查,诊断为热射病。”张勇说。经过几天治疗,李奶奶的意识逐渐恢复,一周后康复出院。

“当室内温度高于32℃,湿度大于60%,且通风不好时,长时间处于这种环境中,就会‘闷’出热射病。”张勇提醒,极端持续的高温天里,有的老人可能因为年纪大,体感不那么敏感,并不觉得热,但因为环境温度升高,体液蒸发加快,再加上不能及时补水,就容易出现脱水、体内散热情况不佳、全身电解质紊乱等情况,进而导致发热、昏迷。“最热的那几天,急诊一周抢救中暑患者30人,其中80岁以上的老年人居多。”张勇补充说。

别等渴了再狂饮水

“立秋后高温天气仍会持续,市民还是要做好防暑工作,室外室内都要预防中暑。”张勇提醒说。

外出时,最好避开10时到15时这个时段。如果从事高温环境下的工作,一定要多补水,间断性降温休息,一旦出现不适,要停止工作,到阴凉处休息。

高温天,要及时补充水分,少量多次饮水,千万别等渴了再一次性大量饮水。

因为导致患者中暑的发病机制主要是体内水分和电解质大量流失,从而使得血容量减少以及脑部能量供给不足而引发的一种临床表现。如果一次性大量喝水,多会导致体内电解质的浓度进一步下降,有可能会加重病情。

平时要多吃新鲜水果、蔬菜,保证充足的睡眠,少熬夜。有老弱病幼的家庭,开空调时温度最好调至26℃为宜。同时,

受访专家

张勇,太原市人民医院急诊科负责人、主治医师。山西省医师协会急诊医师分会青年委员,太原市中西医结合学会第一届理事会常务委员。多年从事急诊医学的临床工作,擅长心肺复苏、多脏器功能损伤和严重多发创伤、复合伤等急危重症的急救、诊治。



家里要准备一些防暑药品,如藿香正气水、仁丹等。如一旦出现高温不退、神志障碍、头晕乏力等情况,应警惕热射病的发生,要在第一时间脱离高温环境,移至阴凉通风处,进行物理降温,如解开衣物,用冷毛巾擦拭额头、大腿根部、腋下等部位。同时,补充水分,或淡盐水。若症状没有缓解,要尽快送医院治疗。

记者 刘涛 文/摄

教你一招

很多人都曾经或者正在遭遇腰痛的困扰。腰痛的原因很多,但归结起来,最常见的不外乎以下几种。

原因之一,是脊椎不正,最常见于久坐而疏于运动的人。有些办公族,或者沉迷于网络的人,坐的时间久,且姿势不对,往往会有脊椎不正的问题。不管站或者坐,若脊椎未保持自然的S形曲线,会给脊椎周围的肌肉带来负担,使肌肉疲劳,因而容易发炎,引起腰痛。长期下来,还会造成椎间盘突出。

造成腰痛,还有另一个重要原因,就是用脚方式。两只脚可分为惯用脚、轴心脚,例如无意识站三七步时,承受较多体重的那只脚就是你的轴心脚。若站立、走路时,惯用脚和轴心脚的差异过大,就容易引起腰痛。

特别提醒

心肌梗死发作时会有一些典型症状,比如突然的剧烈胸痛或胸部憋闷,或疼痛时间超过15分钟;进而出现心慌、气短、恶心、呕吐、面色苍白、烦躁不安等。

除了这些典型的症状,心肌梗死还会出现一些不典型的疼痛,这可能也是心脏发出的“求救信号”。

◆牙痛

少数情况下,心肌梗死可以表现为牙痛或下颌痛。这种牙痛还跟运动相关,在静止状态时并不痛,一走路、运动就会疼痛,或者疼痛不止。同时还伴有其他症状:如胸痛、肩膀痛、濒死感等。

跪坐防腰痛

郭华悦

痛。为了改善腰痛,必须对两脚施予相等的力量,减少两脚之间的差异。

另外,坐办公室时如果突然腰痛,可以折条毛巾垫在轴心脚一侧的臀部底下,让惯用脚、轴心脚的血液循环能够平衡。会想要翘脚,也是因为左右脚血液循环不均造成的,若左右血液循环平衡,就比较不会想翘脚,也能减轻腰部疼痛。

要改善腰痛,除了注意平日里的生活习惯,还可以通过跪坐的方式,改善腰痛。跪坐时,可以直接坐在榻榻米或地毯上,若是木地板或瓷砖地板,可以垫一层瑜伽垫。但是不可坐在床上或坐垫上,太过柔软的垫子会让骨盆无法收拢至正确位置,效果因而减半。若觉得自己脚踝或脚趾过硬,可以先做

准备运动,膝盖跪地,左右脚跟并拢,脚尖撑着地板。接着,臀部慢慢往脚跟落下,让骨盆底肌落在脚跟。保持这个姿势,慢慢将体重放在脚踝和脚趾上。

做完准备动作,便开始跪坐。左右膝盖尽量贴紧,膝盖跪地。左右脚跟并拢。膝盖、小腿、脚跟尽可能贴紧,臀部慢慢往下。此时脚跟容易分开,注意贴紧脚跟。背脊自然伸直,让它呈漂亮的S形曲线。保持这个姿势,停30秒。

要起身的时候,先立起上半身呈膝盖跪地姿势,再站起一只脚,然后再慢慢站起来。只要每天早上跪坐30秒,一个月左右腰痛就会明显改善。

王馨芳

身体莫名疼痛 是心脏在“报警”

◆左肩痛

心脏病会导致左臂和左肩疼痛,有时候也会放射到右肩。疼痛一般为钝痛,不是激烈疼痛,通常表现于前臂内侧,有可能放射到小指和无名指。尤其是伴有胸闷、气紧时,更要警惕心肌梗死。

◆后背痛

有些心肌梗死患者主要表现为放射痛、后背痛,恶心呕吐居多,胸痛和大汗相对少见。

◆嗓子痛

嗓子痛,咽喉部辛辣感也是心肌梗死的一种非典型表现。咽喉和心脏的神经由同一节段脊神经支配,当心肌缺血、缺氧时,产生的酸性物质及多肽类物质,会刺激神经产生疼痛,并扩散至咽部神经,往往表现为辛辣感。

◆脐周疼痛

有些患者的心绞痛,是以脐周疼痛为表

现的。对于心肌梗死的高危人群,要高度怀疑心绞痛。

◆左腿疼痛

左腿疼痛会出现在一些心肌缺血的患者身上,通过治疗改善心脏供血之后,左腿疼痛就会消失。

(作者单位:山西省中医院骨科)

小贴士

心肌梗死如此来势汹汹,发生心肌梗死怎么办?

牢记两个“120”——及时拨打120急救电话,把握黄金救治120分钟。

如果患者得不到及时有效的救治,心肌就会出现不可逆的坏死。在拨打120的同时,应让患者静卧,不要随意搬动患者或者陪同患者步行到医院诊治。

特殊病例

骨纤维异常增殖症

家住晋中市的连先生单侧耳鸣,听力下降,而且还时有流脓的情况,几年来,尝试了药物手术治疗,却都不见好转。日前,连先生来到山大一院耳鼻咽喉头颈外科就诊,医生检查发现他耳朵的问题,竟是因为颅骨、颞骨、颌面骨与筛骨等多处骨纤维异常增殖造成的。

连先生今年55岁,多年前,右耳突然开始流脓,有腥臭味,后来右耳听力逐渐下降,还伴有耳鸣以及眩晕、恶心、呕吐、面瘫等症状。一年前,连先生在当地医院检查,医生诊断为“外耳道胆脂瘤与耳道肉芽肿”,并进行了手术。但术后,右耳流脓并未缓解,听力受损及耳鸣的症状也没有明显改善。

此次住院后,医生为连先生完善术前检查,在本科病例讨论后,决定施行耳道肿物切除与耳道成型手术治疗。术中,医生发现他外耳道有肉芽样新生物,大量脓性分泌物及白色痂皮样物,耳道狭窄,清除病变组织,同时做耳道成型扩大外耳道口。病理诊断,医生确诊连先生患的是骨纤维异常增殖症。

专家表示,骨纤维异常增殖症是一种先天性、病因尚不明确,且进展缓慢的自限性良性骨纤维组织疾病。主要表现为正常骨组织被纤维——骨结缔组织所替代,只能手术进行治疗。

记者 魏薇
通讯员 王建明 刘腊梅