

当心！在家闷出“热射病”



热射病属重症中暑

“我爹年纪大了，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时起床。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。

入伏后，飙升的气温让大家直呼“热死了”。殊不知，这种高温天，在家里呆着，也能闷出病。前不久，70多岁的张大爷在家突然发热、意识不清，子女见状急忙将他送至市人民医院急诊科。经检查，被确诊为热射病。8月7

日，市人民医院急诊科负责人张勇提醒，热射病属于重症中暑，夏季持续高温天气，一定要正确避暑，千万不要认为“在家就没事”，尤其是老年人及患有基础病的患者，格外要防暑降温，一旦发生会引发神经器官受损，严重的会危及生命。

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。



②

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，

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，要尽快送至医院治疗。

记者 刘涛 文/摄

③

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

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面上，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上。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

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。

④

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。

◆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，通常表现为前臂内侧，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

特殊病例

骨纤维异常增殖症

家住晋中的连先生单侧耳鸣，听力下降，而且时有流脓的情况，几年来，尝试了药物手术治疗，却都未见好转。日前，连先生来到山医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，在全科病例讨论后，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痴皮样物，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

身体莫名疼痛 是心脏在“报警”

◆左腿疼痛

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，通常表现为前臂内侧，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