

当心“高温刺客” 做好防晒补水

本报讯(记者 刘涛)高温、热浪、气温直逼40℃……近日,气温节节攀升,如何科学应对高温?如何在炎热的天气里保护好自己?7月16日,万柏林区医疗集团中心医院急诊科副主任李建武提醒,高温天气要做好防晒补水工作,特别是建筑工人、环卫工人、交警、快递员等露天户外劳动者,要合理安排工作量和作息时间,避免高温时间露天作业或适当减少高温时间的工作量。

身体不适早就医

炎热酷暑、高温高湿环境中,人体

产热与散热调节功能失衡,“冷却系统”崩溃,核心温度迅速升高、超过40℃,大脑“宕机”,出现谵妄、惊厥、昏迷,以及多器官功能障碍,这是热射病的发病机制和症状。李建武提醒,热射病并非“突然发生”,而是有一个渐进过程,防治的关键在于早发现、早降温、早送医。

“中暑分为先兆、轻症、中症和重症中暑等阶段。”李建武介绍,先兆中暑时,会出现头晕、乏力、大汗、口渴等症状,此后如体温升高、出现发热但没有意识转变,则进入轻症中暑阶段,如不加干预,会导致高热并伴有四肢抽搐、意识障碍。对于先兆和轻症中暑,

要迅速将患者转移至阴凉通风处,解开衣物,用冷水或湿毛巾擦拭身体,并补充含盐分的饮品。如果发生疑似热射病症状,一定要立即就医,在等待救护车时,可用冰袋敷于颈部、腋下等部位,帮助快速降温。

重点人群要重视

“建筑工人、环卫工人、交警、快递员等露天户外劳动者,因长时间暴露在高温环境中,面临着更高的中暑风险。”李建武提醒,这些重点人群要及时关注天气预报,合理安排工作量和作息时间,避免高温时间露天作业或

适当减少高温时间的工作量;休息时,尽量躲避在阴凉处,多喝水。

老年人、儿童、慢性病患者及孕产妇也是重点保护对象,这些人群要尽量避开高温高湿环境,儿童尽量在早晨或晚上选择阴凉处进行户外活动,孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内,慢性基础性疾病患者应适量饮水。

值得注意的是,近年来“封闭车厢热射病”事件频发。李建武特别提醒,夏季露天停放的汽车内,温度上升极快,儿童被遗忘在车内,很可能在短时间内遭遇致命风险,家长要格外注意。

识百草辨药材 感受中医魅力

本报讯(记者 周利芳 文/摄)7月14日,汾东南路社区开设中医课堂,吸引众多辖区孩子参加。活动中,孩子们通过触摸、观察等方式,辨识中药材与日常食材的区别,沉浸式感受中医文化魅力。

在药材辨识环节,北京同仁堂药师向孩子们展示八角、厚朴、当归等药材,并讲解其药用价值。“八角在卤料包里是香料,在药斗里就成了温中散寒的药材。”10岁的思雨发现,厚朴的横切面类似树木年轮。药师借此解释道:“厚朴具有调补肝肾、温肝润肠的作用。”随后,孩子们还通过观察当归切面的油性特征,学习判断药材品质的方法。

药房器具体验环节中,药师向孩子们演示传统戥秤的使用方法后,大家便迫不及待地动手操作,学习古代与现代计量单位的换算关系。课堂最后,药师为孩子们准备了提前制作好的酸梅汤和八珍糕。孩子们



图为中医课堂活动现场。

品尝了用乌梅、山楂调制的饮品,以及含茯苓、莲子的美味糕点,知晓了药食同源的有关知识,在孩子们心中播下中医药文化的种子。

感冒药别乱吃 易导致肝损害

本报讯(记者 刘涛)感冒了,不少人自行混搭服用感冒药,只为好得快。殊不知,同类药物联合使用不一定能增加疗效,反而会增加毒性作用。近日,太原市第三人民医院重症肝病二科主任张悦提醒,感冒药别乱吃,特别是对于慢性肝病患者,过量服用感冒药或过度叠加服用感冒药,容易造成药物性肝损伤,甚至危及生命。

63岁的赵大叔因吹空调着凉感冒,伴有流鼻涕、轻微高烧。他凭经验,自行服用了布洛芬退烧,效果不明显。听朋友说扑热息痛退烧效果好,于是,他又加服了扑热息痛,这样联合用药3天后,赵大叔高烧虽然明显缓解,但觉得浑身乏力、厌油、食欲明显减退。经检查,被

确诊为急性肝损伤。

“扑热息痛也称为对乙酰氨基酚,是目前临床常用的解热镇痛药,许多感冒药都含有对乙酰氨基酚。超量服用含有对乙酰氨基酚的同类感冒药,存在肝损害、甚至衰竭的风险。”张悦提醒,吃药不可混搭,也不能随意增加剂量。

“用药不当会对肝脏带来不可逆的损伤,医学上称为药物性肝损伤。”张悦表示,肝脏是人体内药物代谢的重要器官,大部分药物进入人体后需经通过肝脏药物代谢酶的作用进行氧化、还原、水解等代谢反应后排出体外,因此,肝脏容易遭受药物或其代谢产物的侵袭而损伤其结构和功能。对大多数人来说,过量摄入对乙酰氨基酚,会导致肝损

害;对有肝病的、肝功能不全的患者,他们属于易感人群,即使使用治疗剂量,也可能导致毒性反应。有资料显示,对乙酰氨基酚是引起药物性肝损伤的一个主要原因。

如何预防药物性肝损伤?张悦建议,一般性感冒,可大量喝水,如需用药,必须在医生或药师的指导下正确用药;如果感冒发烧症状较重,在选择任何药物之前,要仔细阅读药品说明书,了解药物成分、用药剂量和常见副作用以及禁忌症,慎重考虑药物成分是否对肝脏造成损伤,千万不要乱服用含有对乙酰氨基酚成分的感冒药,尤其是对于活动期的慢性肝病患者,服药时一定要谨慎,最好在肝病专科医生的指导下使用。

腋动脉破裂出血 6小时紧急施救

本报讯(记者 魏薇)腋动脉破裂出血的何先生,日前被紧急转运到山医大二院西院区救治。经过该院骨手显微组、急诊科、手术麻醉科、重症医学科6小时的彻夜奋战,完成了复杂的血管修复手术,患者终于转危为安。

7月上旬的一天,定襄县的何先生被破碎的玻璃扎中了腋动脉,被送至当地医院紧急处理。正在当地医院进行对口帮扶的山医大二院医生高瞻远初步检查后认为,当地医疗条件有限,无法完成如此复杂的血管修复手术。高瞻远立即联系协调,通过绿色通道将何先生转送至山医大二院西院区抢救。

得知这一情况后,山医大二院西院区立即启动了应急救治机制,急诊科提前备足血源,骨手显微组王建国主任

带领团队立即开展术前准备。据介绍,动脉损伤死亡率极高,抢救必须争分夺秒,在大出血情况下,医生无法直接缝合伤处,手术团队只能另辟蹊径从锁骨下动脉处先结扎,再开展下一步手术。手术过程中,骨手显微组的王建国、高瞻远、白丽兵几位专家接力上阵,在显微镜下一点点修复损伤的血管和神经,直到第二天凌晨手术才完成,患者被送入重症医学科继续治疗。

“基层医疗资源有限,有了上下联动、多学科协作,患者就多了一份希望。”对于此次抢救,全程护送患者,并参与抢救的高瞻远医生深有感触。近年来,山医大二院西院区深耕显微外科,建立起一套成熟的应急流程和多学科协作模式,已成功救治20余例腘动脉、腋动脉损伤的患者。

停水通知

兹因配合太原市新建路给水管线工程,需对供水管线进行改造。定于2025年7月17日20时—2025年7月18日8时在下列区域实施停水:

新建路路东(北沙河南沿岸——北大街)

新建路路东(水西关街——迎泽大街)

望相关区域内的用户周知并提前做好储水准备,因停水给您带来的不便请予以谅解。

太原供水集团有限公司

2025年7月16日