



## 警惕“高温杀手”热射病

### 早期预防是关键

体温持续升高甚至超过40℃、呼吸急促、心率加快……在高温天气下,出现这些症状可能是热射病的表现。近日,我国多地开启“火炉”模式,最高气温超过40℃,北京等地已有患者确诊热射病。专家提示,对于热射病来说,早期预防是关键。

国家卫生健康委有关专家介绍,热射病是高温相关急症中最严重的情况,即重症中暑,是由于暴露在高温高湿环境中身体调节功能失衡,产热大于散热,导致核心温度迅速升高,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,一旦发生,死亡率极高。热射病的常见症状有体温升高,中枢神经系统症状以及头痛、恶心、皮肤发红、皮温升高、呼吸急促、心率加快、肌肉痉挛或无力等症状。患者核心体温多在40℃以上。

“热射病通常不是突然发生的。”北京大学人民医院急诊科副主任医师迟骋介绍,中暑分为先兆中暑、轻度中暑、中度中暑和重症中暑4个阶段。先兆中暑与程度最严重的热射病之间,尚有一个进展过程。如果及时采取干预措施,大部分中暑患者是不会发展到热射病的。

迟骋介绍,先兆中暑的主要表现为头晕、乏力、大汗、口渴、注意力不集中。此后体温升高,出现发热,但没有意识转变,则进入了轻度中暑阶段。如不加干预,体温将持续升高,可达40℃至42℃的高热,并伴有四肢抽搐、意识障碍,则进入了中度中暑、重症中暑阶段。最严重的中暑是重症中暑,即热射病,通常合并多脏器功能衰竭。

“高温高湿的气候因素和高强度体力活动是导致热射病最主要的危险因素。”专家提示,降低热射病死亡率的关键在于预防。最有效的预防措施是避免高温高湿

及不通风的环境,减少和避免中暑发生的危险因素,保证充分的休息时间、避免脱水的发生,从而减少热射病的发生率及病死率。

国家卫生健康委提示,当患者出现体温持续升高甚至超过40℃,在高温环境下或重体力劳动后出现持续性头痛、肌肉痉挛、呼吸浅快、恶心等情况时应及时就医;如发现有昏迷、极度虚弱、意识模糊、谵妄、癫痫等情况的患者,应立即送医或协助拨打120。

当前,高温天气仍在继续。专家建议,尽可能避免在高温高湿环境下长时间工作、运动或者生活。当室温超过32℃或者室内湿度超过60%,建议每30分钟休息5至10分钟,同时要注意补水,劳逸结合。此外,饮食要清淡,多补充有防暑降温作用的饮品和时令水果,如绿豆汤、绿茶、西瓜等。一旦出现先兆中暑症状,说明身体已经发出预警,要及时休息、补水和降温。□李恒 顾天成

夏季常见疾病如何防治,相关专家表示——

## 小心疾病“趁热上门”

随着夏天的到来,气温明显升高,一些夏季常见病也“接踵而至”。医生提醒,市民群众要加强防暑、清淡饮食、保持良好睡眠质量、注意劳逸调节,预防中暑、胃炎、皮肤病等疾病的发生。

### ■ 预防中暑

在夏日,中暑是常见的疾病。近日,西安的气温越来越高。6月14日,长时间在室外活动的西安市民李女士,出现了头晕、胸闷、喘不上气等症状。她的朋友迅速将她带到阴凉、通风处休息,并让她饮用了绿豆汤。一段时间后,李女士症状缓解。

“当在高温环境中人体内部积聚的热量超过人体所能承受的限度时,就会发生中暑。中暑者轻则恶心呕吐,重则有生命危险。”西安市雁塔区等驾坡社区卫生服务中心全科医师杨婷告诉笔者。近日,雁塔区卫健局积极组织各社区卫生服务中心做好救治中暑患者的准备,已备足各类藿香正气水,同时,加强医护人员中暑医疗知识培训,并安排专用救护车随时待命接送辖区中暑严重患者。

杨婷介绍,中暑分为先兆中暑、轻度中暑和重症中暑。其中,重症中暑者若抢救不及时,死亡率很高。

先兆中暑者会出现头昏、头痛、口渴、多汗等症状,体温正常或略有升高。如及时将患者转移到阴凉通风处,为其补充水和盐分,患者在短时间内即可恢复。

轻度中暑者除有先兆中暑的症状外,还会有面色潮红、大量出汗、脉搏快、体温升高至38.5摄氏度以上等表现。如及时处理,患者往往可在数小时内恢复。

重症中暑者会出现意识障碍或短暂晕厥,甚至出现虚脱、嗜睡、昏迷等症状。如不及时救治,患者会有生命危险。

“如果发现有人中暑,应迅速将中暑者移至阴凉、通风处仰卧休息,并解开其衣扣、腰带,以利患者呼吸和散热,同时可以用湿毛巾或冰袋置于中暑者头部、腋窝等大动脉血管部位,帮助患者物理降温。若中暑者能饮水时,可让其饮用绿豆汤或一些含盐分

的清凉饮料,并外用清凉油、风油精或口服藿香正气水。”杨婷说,对于重症中暑患者,要立即将其送往医院诊治。等待救援期间,应帮助患者平卧、头向后仰,保持呼吸畅通。

“高温中暑重在预防。”杨婷说,预防措施包括改善高温、高湿的作业条件,加强隔热、通风、遮阳等降温措施。外出时注意遮挡阳光;日常饮食方面以清淡为主,多吃富含蛋白质和维生素B、维生素C的食物。此外,每天要补充足够的水分,特别是出汗多时,喝一些淡盐水,更有利于体内盐分的补充。

### ■ 保“胃”护“肠”

“夏季是胃肠道疾病的高发季节。”陕西省人民医院消化内科副主任医师宗伟介绍,急性胃肠炎主要表现为腹痛、呕吐、腹泻,伴有发热、头痛、乏力等症状。严重的急性胃肠炎患者还会出现脱水、休克等症状。尤其是抵抗力弱的孕产妇、婴幼儿与老人,有此症状时需格外重视。

急性胃肠炎为何更容易在夏日“找上门”?宗伟介绍,这是因为夏日气温高,细菌和微生物极易在食物中滋生繁殖,不洁食物、不舍得扔掉的隔夜菜等都可能引发胃肠道疾病。此外,室外温度高,室内吹空调,冷热交替容易使身体抵抗力下降。同时,夏日高温天气下人们喜食生冷食物,胃肠道黏膜抵御病菌的能力下降,导致各种病菌、毒素乘虚而入。

天气炎热,升高的气温为细菌增殖创造了条件,食物更容易腐烂变质。6月14日,在医刚刚“缓”过来的王新(化名)告诉笔者,自己前一天和几个朋友在一家街边小店吃烧烤,还喝了一打冰啤酒。吃完饭回家他就开始呕吐,之后又不停腹泻。家人把他送到医院后,医生诊断他得了急性胃肠炎。好在经过紧急对症处理,他很快就康复了。

“俗话说病从口入,夏季很多胃肠道疾病与吃有关。”宗伟提醒,想要预防胃肠道疾病,要注意饮食卫生。避免食用被带菌者污染的不洁食物。隔夜食物尽量少吃或不吃,吃之前要彻底加热。

避免饮用生水,不食生肉以及冰箱里长期存放的食物或冰冻的食物。平时注意手卫生,饭前便后勤洗手,加强身体锻炼,增强抵御疾病的能力。使用空调时,不要把温度降得过低,尤其睡觉时,要避免腹部受凉。

### ■ 注意防晒

夏季,温度高,日光照射强烈,加上人体大量出汗,皮肤暴露部位增多,是皮肤病的多发季节。6月14日,笔者从西安国际医学中心医院皮肤科了解到,进入夏季以来,医院皮肤科患者明显增多。该院皮肤科主任高鹏程介绍,潮湿的皮肤容易感染各种真菌。

“细菌、真菌和病毒在夏季都很活跃,湿疹、荨麻疹、皮炎等皮肤病很容易‘找上门来’。”高鹏程说,在日常生活中,市民群众应保持室内通风和散热,室内温度不宜过高,周围环境不宜过度潮湿;减少出汗,选择穿宽松的衣服以便汗液蒸发,勤换衣物尽量保持皮肤干燥、清洁,用干毛巾擦汗;游泳时,尽量去使用循环水的游泳池,不要选择定期消毒的游泳池;出现皮疹时,避免搔抓,以免造成继发感染。

“日晒对皮肤的伤害较大,长时间日晒容易导致皮肤脱水、干燥,甚至出现晒伤。如晒伤后出现红斑,可以自行湿敷修护,如出现水泡,必须到医院处理。”高鹏程提醒,过度日晒不仅会导致皮肤光老化、出现色斑等,还会加大患光敏性皮炎、日光性角化、脂溢性皮炎等疾病的概率,甚至增加患肿瘤的风险。因此,夏天要特别注意防晒。

对于防晒,高鹏程介绍,防晒最直接的方式就是减少日晒的皮肤面积和时长,多使用遮挡性的防晒用品,如遮阳伞、太阳帽、防晒衣、太阳眼镜。这些物品可以直接将紫外线与皮肤隔离。在户外活动一段时间后,应到阴凉处休息、补充水分,可将干净的矿泉水拍打在皮肤上进行补水。此外,平时可多吃一些富含维生素C、维生素E的食物,如番茄、柠檬等,增强对紫外线的防御力。□张家莉

## 高温诱发脑卒中风险增高

### 专家提出六条防范建议

户外活动的。

第三,使用空调时,建议室温调节在26℃左右为宜。每天应保证充足的高质量睡眠,成年人以7-8小时为宜。避免情绪急躁引起血压波动,保持情绪稳定。

第四,老年人群体温调节能力减弱,可适当将空调

## 高温来袭

### 儿童应注意中暑、胃肠道疾病等健康问题

**专家介绍**

连续高温下,导致的儿童健康问题,最常见的是**中暑**

一般表现为头晕、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗等,甚至会出现疲劳、乏力、判断力下降、恶心和呕吐、腹泻等,极端情况下还可能出现热射病

**专家建议**

在高温天气时,应尽量避免儿童在阳光强烈的时间段长时间进行户外活动,出门要做好防晒并及时补充水分

**胃肠道疾病**

夏天吃生的瓜果蔬菜较多,儿童喜欢饮用冰镇饮品,食物变质的可能性也在增高,容易出现腹泻等情况

**专家建议**

注意饮食、保持卫生,根据儿童胃肠道疾病情况及时就医

**手足口病**

专家介绍,手足口病感染后,患者以发热、手、足、口、臀部位出现皮疹为主要特征,发病后一周内传染性较强

**专家建议**

平时勤洗手、吃熟食,家中常通风,儿童餐具、玩具等物品常清洗消毒,并尽量避免带儿童到人群聚集、空气流通不畅的公共场所

“不就是被扎一下吗,有什么大不了的。”在日常生活中,做饭受伤对很多人来说是常有的事,但处理海鲜还是别大意,万一被感染可不是开玩笑的。

### “针眼大的伤口差点废了我的手”

近日,西安市民赵先生在加工龙虾时,左手拇指被虾须戳伤了。作为一名厨师,这种情况也是司空见惯,因此他没把伤口当回事,用酒精擦了一下就继续工作了。

不成想到了第三天晚上,赵先生开始发热,整只手肿了起来,发红发紫,并伴随着针刺般的剧烈跳痛,他立即来到西安市中心医院全科医学科治疗。医生得知他是被龙虾戳伤之后,初步判断感染了海洋创伤弧菌,立即对他进行了抗生素治疗。

西安市中心医院全科医学科主任王琦侠告诉笔者:“24小时内如果未退烧,就要考虑为患者切开引流,即在手部切一个‘V’字型的口子,但这种治疗手段不仅遗留瘢痕,还会影响手部功能。”

幸运的是,赵先生在24小时内退烧了。住院十余天后终于痊愈,劫后余生的他惊叹:“真没想到一个针眼大的伤口差点废了我的手。”

西安市中心医院对赵先生的血液进行了检测,结果显示,他感染了革兰氏阴性菌。

### 警惕“海洋中的无声杀手”——海洋创伤弧菌

既然感染的并非海洋创伤弧菌,为什么用治疗海洋创伤弧菌的手段依然治好了赵先生呢?海洋创伤弧菌与革兰氏阴性菌之间有什么关系?带着这些疑问,笔者又采访了西安交通大学第二附属医院感染科主任党双锁。

党双锁介绍,革兰氏阴性菌包含的细菌种类很多,海洋创伤弧菌是其中的一种。因起病急、进展凶猛,如不及时治疗,患者病死率超过50%,因此海洋创伤弧菌也被称为“海洋中的无声杀手”。

人一旦感染海洋创伤弧菌,伤口常出现局部皮肤组织高度肿胀,疼痛明显,伤口周围或感染肢体末端皮肤呈黑紫色,同时伴有发热、寒战、腹痛、呕吐等症状。

海洋创伤弧菌的主要感染途径有两种,一是食用了含有创伤弧菌的食物,如生吃牡蛎等海鲜;二是从皮肤直接接触,如被虾蟹刺伤,或者伤口接触海水。

“一般基于临床经验,医生可以对患者情况作出预判并进行治疗,且等待血液检测结果需要一定时间,如不先行治疗,会延误病情,这也是为什么我们对赵先生采取海洋创伤弧菌治疗办法的原因。”王琦侠解释道。

### 早治疗提高抢救成功率

笔者查询相关资料显示,存在基础肝病、糖尿病等慢性病或有酗酒习惯的人群,感染海洋创伤弧菌的风险较常人增高,且病情较重。

对此,党双锁提醒,高风险人群或免疫力低下的人要注意以下几点:避免伤口接触海水或生的海产;将熟食和生的海鲜分开处理;如手部有伤口,不建议进行海产品处理;处理时戴上厚胶手套,若被扎伤,及时用肥皂水、酒精等液体冲洗创口消毒;若出现红肿、疼痛等症状,需及时前往医院治疗。

党双锁介绍:“夏季是海洋创伤弧菌的高发季节,医院几乎每年都会接到这类病例。因此,公众应该提高对海洋创伤弧菌的警惕性,早期诊断和早期治疗才能提高抢救成功率。”□张代弟

## 夏日烧烤诱惑多多 放纵味蕾当心身体

### ——彻底烤熟、少刷酱、搭配蔬菜水果,这样吃才健康

炎炎夏日,每到傍晚时分,大家都喜欢呼朋唤友聚在一起吃烧烤、侃大山。虽然过了嘴瘾,满足了味蕾,但烧烤对健康的危害却不容小觑。

据西安交大一附院营养科医生介绍,烧烤食物的危害首先就是会产生致癌物。由于肉类直接在高温下进行烧烤,被分解的脂肪滴在炭火上,再与肉里的蛋白质结合,就会产生一种叫作苯并芘的致癌物质。长期食用,这种致癌物质会在体内蓄积,有诱发胃癌、食管癌和结肠癌的危险。而常吃烧烤的女性,患乳腺癌的危险性要比不吃烧烤的女性高出两倍。

另外,烧烤食物主要以各种肉串为主,这类食物所含的脂肪高、热量高,易增加“三高”风险。并且烧烤对于食物的营养损失多,烧烤的温度一般达到200℃,与蒸炖煮相比,属于高温烹调,会造成大量维生素A、维生素C以及B族维生素损失。此外,吃烧烤讲究不辣不咸不过瘾,而大量摄入食盐,自然伴随着大量的饮水,会增加心脏负担。

同时,烧烤食物也存在病菌、寄生虫感染风险。因为烧烤会导致受热不均,有些地方焦黑烤糊,有些地方还没有充分加热。有研究发现,无论烧烤店规模如何,食材都有不同程度的沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、大肠杆菌污染,有的甚至超出国家标准。如果烧烤时间比较短,细菌没有全部杀死,可能引起食物中毒。

还有,啤酒当饭吃也要饮食有度,吃喝不当会伤身,比如冰啤太凉,不但会影响口感,还会破坏酒中的营养成分,而且温度过低还会使得饮酒者的肠胃温度迅速下降,从而影响消化功能,更甚者可引起腹泻、痉挛性腹痛等肠胃疾病;再如啤酒配上海鲜烧烤,二者都是高嘌呤食物,一起食用可能会增加痛风等疾病风险。

那么,烧烤时应该注意什么才能吃得更健康?

1. 多选瘦肉。研究发现,肉的脂肪含量越高,产生的致癌物越多。脂肪在烧烤过程中变成油滴,滴到炭火上会产生致癌物3,4-苯并芘,烤肉时不妨多选

点瘦肉。

2. 彻底烤熟。除了食材存在细菌污染,也有可能感染寄生虫,一定要彻底烤熟。如果发现夹生,就不要吃了。

3. 去掉烤焦的部分。烤焦的食物致癌物含量更高。研究发现,烤焦的鱼皮中3,4-苯并芘的含量高达53.6-70微克/千克,远高于国际标准中5微克/千克的限量。建议吃烤肉时去掉烤焦的部分,穿肉的竹签头往往也被熏得都是灰末,吃之前可用纸巾擦干净。

4. 包裹一层“外衣”烤。用锡纸、竹筒等将肉包裹后再烤,可避免过多含致癌物的烟雾进入食物中。如果没有“外衣”也可以将肉本身的皮当作外衣,烤时可带肉皮烤,但吃时去掉肉皮即可。

5. 少刷酱。烧烤时,酱料是提香的关键,导致肉含盐量较高。烤前可呵斥少刷酱。

6. 明火烤的致癌物多,应选择炉烤、电烤等“温和”的烧烤方式。若是明火烤的话,也应选那种烟从下面抽走的方式;肉与烤架的位置远一点。一般而言,肉距离火源越远,产生的致癌物越少。

7. 优选大型烧烤店。无论是食材的品质还是就餐环境,大型烧烤店都比小型烧烤店、露天大排档条件要好。

8. 控制好烤制温度、时间。有害物质的产生受温度影响很大,温度越高,时间越长,产生的就越多。最好选择在160℃以下,可大大减少致癌物的产生。

9. 搭配各色蔬菜和水果。许多肉类烧烤时产生的化学物质在蔬菜或水果烧烤时不会产生,红椒、黄椒和青椒、南瓜、蘑菇等都适合烧烤,这些蔬菜含有一定量的维生素C等抗氧化物,可以减少某些致癌物的生成。

医生提醒:烧烤作为夏日最受欢迎的美食,不是说完全不能吃,但要掌握健康正确的烹调方式和适量的摄入,浅尝辄止。如果出现不适,应立即就医。□王超

## 海鲜扎伤非小事,无声「杀手」要当心