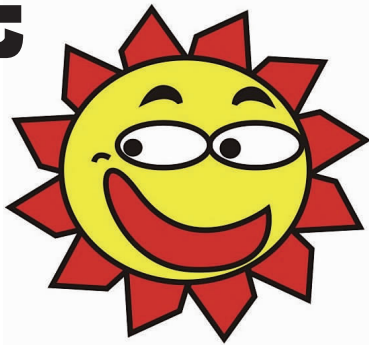


高温来袭 防暑当先

□本报通讯员 厉冠 记者 梁佳



“冷在三九,热在三伏。”7月18日起,正式步入“三伏天”,这也意味着,一年中最热的时段已经到来。

近日,记者从疾控中心健康教育所了解到,在这一时段的高温天气里,老年人、婴幼儿及慢性病(如甲亢)患者容易中暑。同时,重体力劳动、剧烈的体育运动者、健康的年轻人也可能发生高温中暑,都应加以防范。

根据中暑症状的轻重,轻症中暑会表现为头晕、头疼、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等;重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病,也会表现为这三种类型的混合型。需要指出的是:中暑可能导致死亡。

科学预防 未雨绸缪

据健康教育所工作人员介绍,预防中暑得从增加饮水量、注意饮食和休息,以及仔细计划行程这三方面入手。在高温天气里,不论运动量多少,都不应等到口渴时才喝水。“在高温环境里进行体力劳动或剧烈运动的,至少每小时喝2-4杯凉水(500-1000ml),并注意补充盐分和矿物质,水温不宜过高,饮水应少量多次。”工作人员提醒,“如果因治疗需要正在进行低盐饮食,在喝运动饮料或淡盐水之前,应当咨询医生。不要饮用含酒精或大量糖分的饮料。同时,应避免饮用过凉的冰冻饮料,以免造成胃部痉挛。对于某些需要限制液体摄入量的病人,高温时的饮水量应遵医嘱。”

其次,应少食高油高脂食物,饮食尽量清淡,不易消化的食物会给身体带来额外的负担。但要注意,高温环境下人们更需要摄取足够的热量,以补充蛋白质、维生素和钙,所以应

多吃水果蔬菜。要保证充足的睡眠,睡觉时避免电风扇或空调直吹。

再者,高温天气里应尽量减少外出。室外活动时间尽量安排在早晨或者傍晚,减少太阳直晒。外出时应随身携带防暑降温药物,如藿香正气丸、仁丹、十滴水、风油精等。在户外,应尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装。因特殊工种而暴露于高温,务必要做好防护措施。“调整劳动强度,让身体慢慢适应外界的环境。当已经感觉到心跳加重且胸闷憋气,尤其,已经感到头晕、意识模糊、虚弱,甚至晕倒的时候,要立即停止一切活动,迅速找到凉爽通风的地方或背阴处休息!”工作人员说,“高温环境下工作时,同事间应互相关照,如发现中暑迹象,要及时采取措施。”

特别提醒,热浪来袭时,年轻朋友至少每天上下午两次探视或电话联系家中老人,关注他

们的健康。同时,千万不要将婴幼儿或儿童单独留在车里。



学会识别 正确应对

在此,疾控中心健康教育所分享了识别中暑症状,以及相对应的应对方法。

(一)热疹,又称痱子。它可以发生于任何年龄,常见于少年儿童。痱子看起来像一个红色的丘疹或小水疱群,常出现在脖子、上胸部、腹股沟、乳房下和肘折处,最好的处理方法是提供一个凉爽、湿度小的环境,保持患处干燥,使用痱子粉可以让人体感觉好一些。热疹通常在肌肤凉爽后不久自行消失。

(二)晒伤。虽然晒伤引起的不适通常很轻微,一般一周以后可自行缓解,但它仍然是一种对皮肤的伤害。严重的晒伤需要到医院进行医治。晒伤后,皮肤变红,可以感到疼痛,暴晒后温度异常升高。如果未满1周岁或出现发热、水泡、严重疼痛症状,要咨询专业的医生。同时,在处理晒伤的皮肤时,应记住以下要点:1)避免反复日晒。2)晒伤的地方清凉敷,或浸泡在凉水中。3)在晒伤的地方涂抹保湿乳液,不要使用霜、软膏等质地过于浓稠的护肤品。4)不要挤破水泡。



(三)热痉挛。热痉挛通常发生在人进行剧烈运动且大量出汗时,身体中的盐分和水随汗液一同流失。肌肉中的含盐量低可能是造成热痉挛的原因。此外,热痉挛也可能是热衰竭的一种表现。热痉挛表现为肌肉疼痛或抽搐。通常剧烈活动之后,发生在腹部、手臂或腿部,常呈

对称性,时而发作,时而缓解。患者意识清醒,体温一般正常。如果有心脏病史,或者正在进行低盐饮食,要特别关注热痉挛问题并及时咨询医生。如果情况还没严重到需要就医的地步,至少做到以下几点:1)停止一切活动,静坐在凉爽的地方休息。2)饮用稀释、清爽的果汁或运动饮料。3)即使痉挛得到缓解,之后的几小时内也不要再进行重体力劳动或剧烈的运动,那样只会进一步透支能量导致热衰竭甚至热射病。4)如果病人有心脏病史、低盐饮食、或1小时后热痉挛的状况还没有消退,要寻求专业的医疗处理。

(四)热衰竭。热衰竭是一种高温引起的相对温和的健康问题。它可以是高温暴露,体液补给不足,或身体水、盐、矿物质不平衡,经由几天的连续积累发展而来。这是身体对因大量出汗而过度流失水分和盐分做出的响应。老年人、高血压患者、在高温环境中进行重体力劳动或长跑等剧烈体育运动的人更易发生热衰竭。热衰竭起病迅速,其症状包括眩晕、头痛、恶心或呕吐、大量出汗、脸色苍白、极度虚弱或疲倦、肌肉痉挛、昏厥,通常片刻后立即清醒。发生热衰竭的人皮肤有可能是冰凉且潮湿的。患者血压下降,脉搏快且虚弱,呼吸急促且浅,轻度脱水,体温稍高或正常。此时,患者如有反胃、腹泻或呕吐,会失去更多体液导致情况继续恶化,甚至导致热射病。

(五)热射病。当身体无法调节自身的体温时,会发生热射病,高温导致体温调节中枢功能障碍,使身体温度迅速升高。在10-15分钟内,体温可达到40摄氏度以上。如果不接受紧急救护,热射病可导致死亡或残疾。

热射病的表现多样,包括头晕、搏动性头疼、恶心、极高的体温(口腔体温大于39.5摄氏度)、皮肤发红无汗、怕冷、意识模糊、口齿不清甚至不省人事。如果看到以上任何迹象,说明此时的情况很有可能足以威胁病人生命安全。在试图给病人降温的同时,应立即拨打急救电话。1)将病人移到阴凉的地方。2)不论使用何种方

法,迅速给病人降温。比如:将病人浸泡在浴缸的凉水里;用凉水喷洒在病人身上;用凉水擦拭病人的身体;凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部;天气干燥时,将病人裹在凉水浸湿的单子或衣物里用风扇猛吹。3)监测病人的体温,帮助病人把体温降到38摄氏度。4)如果急救人员未能及时赶到,请继续拨打120、110等寻求更多的指导与帮助。5)不要给病人喝水。6)尽快得到专业的医疗救助。有时,病人的肌肉会因热射病发生不自主的抽搐。发生这种情况时,要阻止病人伤害自己。不要在病人的嘴里放任何东西,不要试图喂液体给他/她补充水分。如果发生呕吐,请翻转病人的身体使其侧躺,以确保其呼吸道通畅。

特别值得注意的是,以上自救措施并不能替代医疗救治作用,它们可以帮助人们自我识别身体的预警信号并及时作出反应,防止中暑的状况进一步恶化。抵御中暑最好的措施就是预防——保持凉爽。炎热的天气里,在饮水、行为活动、服装方面做些简单的改变,就可以很好地预防中暑,保持健康。



捐献机采血小板的基本要求和条件

机采血小板需要专门的设备和场地,所以血小板捐献应在血站内进行。因血小板保存期短仅为5天,血小板一般在临床需要时才采集,故捐献血小板的志愿者请先致电88552500或88552600报名,符合条件者,等候血站与您预约。

时间:献全血三个月后或献血小板两周后;体重:男性≥50公斤,女性≥45公斤;各项体检、检验结果正常;血小板计数≥15万(150×10⁹/L);手臂上的血管较明显,一向进针顺利;能应约前来市中心血站捐献血小板。

提示:因血小板临床用量的迅猛增加,机采血小板献血者队伍不足,血小板出现紧缺,希望更多的献血者能加入到血小板捐献者队伍中。

预约电话:88552500或88552600



无偿献血须知

血小板的生理与功能

血小板来源于骨髓巨核细胞,血小板进入血液循环后,约有1/3贮存在脾脏内。血小板平均寿命为7-9天,衰老和消耗的血小板主要在脾脏内被清除。血小板的主要作用是止血凝血。出血时,血小板迅速粘附、聚集到出血处,通过一系列反应阻止进一步出血。

为什么要成分献血[机采血小板]

在临床上,血小板主要用于救治一些因各种原因造成的血小板减少或功能异常的患者,一般常见于白血病、再生障碍性贫血、淋巴瘤、

进行骨髓移植的血液病患者以及因放疗而引起的骨髓抑制的癌症患者,其中很多患者需要依靠不间断地输注血小板来维持生命。由于血液的不可替代性,血液仍需要依靠全社会爱心人士的热心捐献。

机采血小板对身体是否有影响?

健康人体内血小板数量充裕,捐献后48至72小时内就可以恢复到捐献前的水平。在捐献机采血小板的过程中,献血者的血液都是在经过严格消毒的一次性密闭管道耗材中循环和分离,每位献血者每次使用的都是一次性的全新耗材,绝对不会造成交叉感染。

●7月24日,一架由西班牙Swift Air运营的阿尔及利亚航空MD83客机在起飞50分钟之后失联,目前已确认在尼日尔首都尼亚美坠毁。客机上有110名乘客,6名机组人员。

●7月20日,利比亚安全官员说,首都的黎波里国际机场当天遭遇宗教民兵武装发动的“最猛烈”袭击,机场设施严重损毁。据了解,目前在利比亚还有约500名中国公民,主要为中资机构员工。目前没有中国公民在利比亚民兵冲突中伤亡。

●继《华盛顿邮报》之后,另外一家美国老牌纸媒更换了大股东,而这次接盘的是两位华人。上周末,福布斯传媒公司宣布,一香港财团将购买福布斯传媒的大部分股权,交易完成后,福布斯家族还将继续保留一定数量的所有权,而2006年入股福布斯的私募股权公司Elevation Partners将全身而退。

●据《新闻晨报》报道,“四大行”中的中国农业银行率先在沪打开了首套房贷的优惠大门,8月份起商贷部分超过200万的客户将能享受9.5折优惠。截至目前,工行、建行、中行等其他三大银行首套房贷利率仍然没有优惠,以基准或上浮为主。

●继今年5月无缘强制节能产品目录补充招标后,Win8又一次未被纳入政府采购。近期,中央国家机关政府采购中心发布公告,称在2014年政府集采第一批入围产品中,微软入围的个人操作系统是Win7而不是Win8。

●7月25日,最高人民检察院对外通报,今年1至6月,全国检察机关侦查逮捕侵犯犯罪案件5794件8232人,同比分别上升1.5%、2.3%。其中重大大案件3386件,同比上升3.5%。

●7月25日,人力资源和社会保障部新闻发言人李忠在新闻发布会上公布,截至目前,全国已有16个地区调整了最低工资标准,平均调增幅度14.2%。

●随着电影《京城81号》热映,朝内81号院每天都会迎来上百人探访,产权单位负责人连连叫苦。7月25日,朝内81号院门前正式贴出通知,因建筑属于危房,十分危险,谢绝访客进入。产权方向东城区文委提交的文物部分的修缮方案已经获得了认可。

●7月25日,为自贸区提供地方立法保障的《中国(上海)自由贸易试验区条例》获上海市第十四届人大常委会第十四次会议表决通过,8月1日起施行。

●去年上海三公经费节约2.07亿元,公务接待省钱最多。这是记者日前从提交市人大常委会审议的相关财政审计报告中获得的信息。

●近日,南京市统计局公布了2013年度城镇非私营单位从业人员的年平均工资,较去年相比,上升了10%,住房公积金个税扣除标准也随之提高,这意味着市民缴纳的个税负担有所减轻。

●冰封于零下196℃的冷冻胚胎,因“单独二孩”政策而陆续被解冻。7月26日,记者从温州市附二医生殖中心了解到,今年上半年共有35对夫妻唤醒了沉睡的冷冻胚胎,其中年龄最大的胚胎已沉睡了7年。院方透露,相比上一年度,今年解冻的胚胎数至少增加了20%。

●温州苍南县龙港镇的新美洲河一夜之间变红,颜色深如血水。当地现已查明,河水是被废弃的红色染料染红。

摘自《浙江在线》