

极端天气“高烧”不退,多地最高气温突破40℃

“加长版”的酷暑天气,警惕这些“高温病”

□ 本报记者 王甜 蒋明睿 仲崇山 实习生 王梦菲

进入7月以来,江苏连续出现持续时间长、覆盖范围广、影响面大的极端高温天气。极端气温“高烧不退”,导致一些“热病”也随之升温。连续多日超过40℃的高温天气,让南京各大医院急诊室和120急救中心迎来一年中最忙碌的“烤”验时刻。各家医院的门诊、急诊都加强了力量,战高温斗酷暑,争分夺秒地抢救病人。

各大医院,迎来最忙碌的时刻

8月8日下午近6时,江苏省中西医结合医院的门诊急诊室内仍旧是一片忙碌,医生、护士步履匆匆,不时有各种急诊病人被送进来。“最近一周,抢救室里床位每天都排得满满当当,基本都是超负荷运转。”该院急诊科护士长吕健告诉记者,极端天气,中暑、心脑血管疾病、外伤的病人比较多。此外,发烧、腹痛的病人也比平时多出不少。

吕健告诉记者,刚过去的周末两天内抢救了3位中暑患者,最大58岁,最小38岁,他们都是户外作业人员。“38岁的患者张某,大中午连续在户外作业了2个多小时,后来出现头晕、头痛并呕吐了3次,工友才把他送到医院。”吕健说,另一位58岁的大爷也是户外作业好几个小时,直到后来出现中暑昏迷症状才被工友送过来,来时情况十分危险。好在,几位患者经抢救后都转危为安。

最近一周,南京鼓楼医院急诊科每天的接诊量超过700人次,比平时多出20%,最多一天接诊超过860人次。为此,医院专门为急诊科安排了加班班,应对极端天气下的突发情况。该院急诊抢救室护士长沈萍说,上周急诊共接诊了19位中暑患者。

江苏省人民医院门诊急诊室也同样忙碌。该院门诊中心副主任卢娟介绍,医院平均每天接诊1.8万例患者,最多一天来了2万多人,比去年同期高出不少。心脑血管病、热射病、心梗等病人特别多。为应对“汹涌”的人流量,医院专门增派了40多人的行政人员来支援门诊。

“进入极端高温天气以来,工作量大增,为此我们急诊室的护士们都取消了休假,甚至双休也不能保证,中午、夜里随时需要

过来加班。”该院门诊抢救室护士长张丽告诉记者,最近一周,日急诊量超过800人次,比平时多出200人次左右。“虽然急诊室有空调,但大家往往忙得汗流浹背,一个班次下来,浑身湿透。”

据省气象部门报告,今夏我省高温最高纪录出现在宜兴市,达41.3℃,突破1961年以来最高气温极值,因此当地的中暑病人、热射病人也特别多。今夏的“加长版”酷暑天气属于极其罕见的情况,而且这个状况还将持续至少一周时间。医生提醒,老年人、孕妇、体弱多病者及婴幼儿要特别注意与高温相关性疾病。

那么,极端高温天气要预防哪些病?专家提醒——

“热死人”不是一句玩笑

“热死人”并非玩笑话。“热射病是最危险、最严重的一种中暑类型,具有很高的病死率。老人、孕妇、0-6岁婴幼儿以及户外作业人员等是高温易感人群,尤其要注意预防中暑以及热射病。”省中医院紫东院区危急重症中心副主任仲晓巍提醒,热射病是由热损伤因素作用于机体引起的严重致命性疾病,是热环境下从事体育竞技、军事训练和高强度劳动等活动常见的疾病。

“中暑发生之前一般会有一些症状,如感到疲乏无力、头晕、心悸、大量出汗等,我们需要立即把患者转移到阴凉的环境,采取物理降温的方法,冷毛巾敷,给予一些盐水来维持电解质的平衡。”南京市第二医院中医科主任医师沈建军建议,一旦考虑患者中暑,应立即将患者转移至凉爽的室内,迅速给患者降温。“如将患者浸泡在浴缸的凉水里,将患者放在凉水淋浴下,用湿毛巾喷洒在患者身上等。如果没有好转,需要尽快把患者送到附近医院进行救治。”

热射病患者的肌肉可能发生不自主地抽搐。遇到这种情况时,要避免患者伤害到自己。专家提醒,不要在患者的嘴里放任何东西,不要试图给患者喂水。如果患者发生呕吐,翻转患者的身体使其侧躺,以确保其呼吸道通畅,避免误吸发生。“高温天气,不可剧烈运动,最好选择清晨和傍晚进行室外运动,如散步、打太极拳、八段锦、游泳等,还可以选择闭目养神静坐,不但可以强身健体,还能减轻心理压力。”

血管也要及时“降温”

气温变化是心脑血管的“劲敌”。有研究显示,35℃以上的高温天气下,心脑血管疾病死亡率会明显上升。省中医院卒中中心委员会神经介入专家组首席专家、神经内科李敏主任医师介绍,尽管卒中在秋冬季高发,但在夏天,由于高温,血管因电解质调节失衡收缩,血液也会变得黏稠,有出现斑块或血栓堵塞引发脑梗的可能。所以,卒中在夏天依旧是“高发期”,对卒中中的预防不容忽视。

“持续高温会导致身体大量出汗,使体液严重消耗。如果没有及时补充水分,血液就会浓缩,血流变慢,容易形成血栓。”江苏省疾控中心慢性病非传染病预防所所长周金意解释,血栓若堵住营养大脑的颈总动脉,大脑就会发生缺血性中风。

李敏提醒,如胸闷、胸痛伴有大汗、恶心、呕吐甚至濒死感,或合并咽部不适、紧缩感等,更是发生心梗的预警,最好就地休息,及时拨打120。“值得注意的是,中暑也会出现胸闷,但症状往往较轻,而急性心梗是突然发作胸痛,痛感剧烈。”

如何在高温天预防心脑血管疾病?“天气炎热一定要注意多喝水,但不是等到口渴才大量饮水,而是要多次少量。其次,应尽量避免处在暴晒骤冷的环境中,建议空调温度不要低于26℃。”李敏表示,还要注意基础疾病的控制,饮食应尽量清淡,少吃高脂肪的食物,注意规律作息,戒烟戒酒,少熬夜,防暑降温。

谨防夏季高血压“假象”

高温酷暑,中老年人容易心律失常,血压升高,忽冷忽热易使脑血管反复舒缩,有脑血管基础病的老人容易出现头晕、头痛、肢体麻木等。而在大众普遍的认知中,夏天天气炎热血管扩张,出汗多导致血容量降低,血压也会有所下降,于是很多患者误以为自己的“高血压痊愈”了,常常会自行减药或停药。殊不知,这些行为很危险,往往会给患者带来无法预知的危害。

“人的血压在夏天有明显的昼夜节律变化:白天天气炎热血管扩张,加之出汗较多血容量减少,血压相对较低,夜间则会有很高比例的患者血压升高,这种昼夜血压波

动,会给身体的重要靶器官(如大脑、心脏和肾)带来较大的伤害。”江苏省中医院高血压研究所执行主任、副主任医师刘鸣提醒。

随意减停药物一则会带来血压波动增大,增加心脑血管事件风险;二则可能带来血压的“报复性反弹”,停药一段时间后血压再次升高,重新服用原剂量难以维持血压稳定。刘鸣强调,高血压患者夏季用药调整应在医生的指导下进行,依据家庭血压监测的结果,必要时进行动态血压监测,合理调整降压药物的种类和剂量,切忌擅自减停药。“建议选用长效降压药物,能更好地控制夜间血压。一般来说,高血压患者在夏天可适当减少服药剂量,血压下降后,可采用维持量继续服药。调整药物后,患者应规律进行家庭血压监测或定期做动态血压监测。”

“糖友”需做好夏季血糖管理

糖尿病患者夏季的血糖水平波动往往较大,这和运动量减少、没有食欲或吃冷饮、情绪暴躁有关。“糖尿病患者尤其在夏季稳定好血糖,糖尿病并发症才不会到来。”南京市第二医院内分泌科副主任医师李彤提醒。

由于夏日身体消耗大,糖尿病患者测量血糖时,常常会发现夏天的血糖较其他季节偏低。“虽然夏天血糖水平相对较低,但糖尿病患者绝不可以随意停药或减药,必须坚持用药,以免发生意外或使病情加重。如果要调整药物剂量或种类进行调整,一定要在医师的指导下进行。”李彤提醒,要坚持监测血糖,注意预防低血糖。“一是要坚持规律进餐,不可随意减少主食;二是需要根据血糖监测情况,灵活调整降糖药用量。每次监测结果也应该作详细记录,以此作为评价病情、指导用药的依据。”

患者外出时要随身携带含糖食物,如糖果、巧克力、饼干等以备不时之需。另一方面,药品应储存在阴凉的地方。夏季气候炎热,胰岛素最好放在冰箱的冷藏室中保存。“应用胰岛素的糖尿病患者外出旅行时,如果病情允许,可以在医生指导下临时用口服降糖药替代胰岛素;如果病情不允许停用胰岛素,应将胰岛素放入保温盒或保温袋里随身携带,切勿将胰岛素放在车后备箱里或置于阳光直射的地方。”

跟着名家学健康

面对“甲流”心莫慌,中医防治织屏障

□ 本报记者 王甜

本期专家:江苏省第二中医院危急重症医学科主任、医务部主任刘克琴

今年入夏以来,“甲流”进入一轮感染高发期。作为一种传染性较强、流行速度较快的呼吸道传染病,甲流与普通感冒以及新冠肺炎有哪些区别?老人、小孩等特殊人群是否需要重点预防?有哪些有效防治甲流感染的方式?本期《跟着名家学健康》栏目,记者邀请到江苏省第二中医院危急重症医学科主任、医务部主任刘克琴,为大家解读防治甲流的要点。

人主要感染的流感病毒类型有甲型和乙型两个亚型,引起本轮疫情的主要是甲型,俗称“甲流”。人们通常会认为秋冬季是呼吸道疾病多发季,那夏季为什么也容易患流感?“夏季天气炎热,大家习惯关闭门窗开空调,空气不流通导致病原体滋生,造成人们呼吸道感染;另一方面,室内外温差较大,也会引起呼吸系统疾病。”刘克琴解释,热的时候人的毛孔都是开放的,这时候开空调容易造成感冒。在中医学上,这叫作腠理开泄,就是说腠理疏松或腠理不固,汗孔多开,使风邪外邪易于侵袭人体,引发感冒等。

刘克琴介绍,甲流的症状分为两个部分,一方面是全身症状,表现为畏寒发热、头痛、肌肉酸痛,有的病人甚至会出现胸闷、头晕眼花这种症状;还有一方面是呼吸道症状,如鼻塞流涕、咽喉痛、咳嗽等。与普通感冒相比,甲流全身症状重,呼吸道症状相对较轻,而普通感冒的全身症状较轻,但呼吸道的症状较重。“在症状上,新冠肺炎的症状与甲流是很难区分的,只有从病原检测上来区别。”

甲流的感染也有轻重、重症之分,婴幼儿、老年人、孕产妇,包括一些长期患有慢性疾病和免疫性疾病、长期服用激素的人群容易出现重症。“小孩的肺发育不是非常完全,而老人常常会有些慢性疾病,很容易感染病毒、细菌造成肺炎等,这类人群我们要重点关照预防甲流的。”刘克琴提醒,预防要从生活方式开始,“首先是提高自己的免疫力,减少熬夜、营养平衡。其次多开窗通风,勤洗手,出门要戴口罩。”

一些中成药也可以起到预防的效果。“中药在疫病治疗上其实有很大的贡献,但这些药物主要是用来治疗。从预防的角度来说,中药一般需要结合病人的具体体质,湿热型体质可选择有清热解暑功效的中成药,而体质虚寒的,就需要选用具有扶正补虚类的中成药。”此外,从中医上来看,暑热、梅雨季节会造成湿邪困脾,出现腹胀、恶心等胃肠道症状,“所以夏天的时候,饮食上要注意吃一些清热利湿的食物,比如绿豆汤、薏仁粥等。从药物上面讲,藿香正气、玉屏风散这些有健脾胃功效的中药都用来调节和预防。”

问健康

关于如何应对甲流,您还有什么疑问?欢迎关注“新华日报健康”微信公众号,在后台留言,我们会定期邀请专家为您解答疑惑。



扫码看视频



秋已立暑难消,立秋时节养生防病有诀窍



节气话养生

□ 本报记者 王甜 实习生 冯煜斐 策划 陆丹丹

“云天收夏色,木叶动秋声”。伴随24节气中立秋的来临,自然界万物将从“夏长”进入“秋收”。然而眼下“加长版”三伏天早已过半,但气温仍居高不下,暑热似乎并未走远。江苏省第二中医院脾胃病科主任中医师王媛媛提醒,夏秋交替时节,更要顺应自然、合理养生,及时调整在夏季的一些生活习惯,才能保持身心健康,畅享“天凉好个秋”。

立秋时节是否还应注意暑湿侵袭?

今年的立秋是在8月7日20点28分,俗话说,“秋已立,暑难消”,立秋虽过了一个“秋”字,但天气并未完全转凉。据天气预报,未来十天,江苏将持续以晴热高温天气为主,甚至“秋老虎”到来时的闷热感要比夏季更加强烈。

立秋是由热转凉的交接节气,在高温的作用下,水分持续蒸发,整体处于湿热的气候环境,让人感觉如在蒸笼之中,这个时候的暑湿异常严重。王媛媛解释,时下正处炎热阶段,汗易外泄,出汗增多会让体内钠离子、钾离子等电解质随汗液流失,导致体内电解质紊乱,引发食欲不振、恶心、腹泻、心慌甚至晕倒等症状。因此,立秋后还要继续做好防暑防湿,不能懈怠。

“贴秋膘”能不能放开吃肉?怎么吃才健康?

一说到立秋,很多人脑海中马上就会想



到一个习俗就是“贴秋膘”,又叫作“啃秋”。王媛媛解释说,“贴秋膘”印证了中医养生中“秋收冬藏”的道理,不少人在盛夏之时缺乏胃口,出现“苦夏”的情况。天气渐凉后,人们适当补充蛋白质和脂肪,为身体储备能量,提高抗寒能力。

“西瓜虽然能在高温时节有效补充人体所需的水分和营养,但是过量吃西瓜容易引起脾胃损伤,可能会出现腹泻呕吐、功能性消化不良等症状。”王媛媛提醒,经历了炎炎夏日,人们由于吃生冷食品,多有脾胃功能减弱的现象。特别是脾胃虚弱者,切不可过补,否则会出现腹胀、腹痛等症状,即中医所说的“虚不受补”。这时应循序渐进,可先补食一些清淡易消化的食物,以后再慢慢增加营养。

立秋过后会有不少时令鲜品上市,尤

其在素有“鱼米之乡”美称的江苏。于是,很多人就大快朵颐放开吃。王媛媛说,脾胃虚寒者要“食之有度”,不宜大补,不过可以搭配泻火解毒的成分同时食用,比如醋泡生梨、紫苏叶、生姜大枣茶等,都具有驱寒解毒的作用。对于家中常见的藿香正气口服液,王媛媛表示用药需因人而异,“如果患者的舌苔是白腻苔,既有寒症也有湿症,这时比较适合,如果是黄腻苔可能会达不到满意的效果。”

立秋过后应当及时调整哪些夏季生活习惯?

夏秋之交,日照时间渐渐变短,早晚也会有一丝凉意,这时生活作息也应顺应节气,养成早睡早起的好习惯,以恢复精气。王媛媛介绍,立秋以后防燥养肺是关键,从

饮食上可以吃一些健脾润肺的食物来调理,比如萝卜、梨子、百合、芡实、糯米等,预防哮喘、慢性支气管炎等肺部疾病。从中医的角度来说,津液蒸发、正气耗伤,营养不足都会导致脾主思虑。在悲秋时节,更应注意情绪上的调和。王媛媛表示,既要注意清淡饮食又要兼顾运动,可以在早晚的时候出去散步,呼吸新鲜空气。

立秋过后早晚凉,户外活动应注意哪些要点?

俗话说“早上立了秋,晚上凉嗖嗖。”立秋节气过后,虽然还在伏天暑热里,但早晚吹来的风中,已有了丝丝凉意。很多人尤其是老年人喜欢多去户外运动,但也往往容易受凉,导致肠胃不适、感冒等。王媛媛建议,老年人可以在早晨或者是傍晚太阳落山时散步快走或者慢跑。除此之外,太极、八段锦、五禽戏等中医健身功法也是不错的选择。同时要注意出汗后不要立即吹空调或淋浴,可以适当喝糖盐水、含电解质盐水。

刚熬过苦夏,食欲不振容易疲惫怎么办?

立秋过后的一段时间,由于刚刚经过苦夏的煎熬,很多人反而会出现一些疲惫乏力、食欲不振等现象。此外,夏天的暑气和湿气,此时依旧可能滞留在人体内,影响我们的脾胃健康。王媛媛认为,要从清热化湿、养阴润燥、健脾养胃三个方面来消除体内的暑气和湿气,“对于清热化湿,可以吃西瓜、冬瓜等富含维生素和矿物质的瓜果,苦瓜、菊苣等带有苦味的蔬菜,甚至西瓜皮都是祛暑祛湿的好食材。对于滋阴润燥,可以用芡实、百合、糯米、山药等食材来煮粥。对于健脾养胃,可以用西洋参、党参、黄芪等益气健脾的中药泡茶、煮粥。这三者缺一不可。”

南京试点推行 医疗意外险

本报讯(记者 王甜)8月1日,南京地区医疗机构试点推行医疗意外险工作新闻发布会在宁召开,标志着南京在建立完善医疗风险分担机制上又一重要举措落地。

临床上,有的患者在接受诊疗过程中发生医疗意外或严重并发症等不良后果,而医院和医务人员的诊疗行为符合医疗卫生管理法律、行政法规、部门规章和诊疗护理规范、常规,并不存在任何过错和责任。“诊疗过程中哪怕只有万分之一的风险,对患者都是100%的伤害。”南京市卫生健康委二级巡视员许民生会上表示。患者及其家人一方面处于面临意外甚至失去亲人的悲痛,另一方面还要承担高额的治疗费用。遇到此种情况,有些患者及其家属不能正确面对,容易产生医患纠纷,医院和医务人员也因此承担了更多医疗之外的压力。

“让患者充分知晓和了解诊疗过程中的风险,同时又能让患者及家属在出现医疗意外时多一些宽慰,让医生在治病救人时少一点顾虑。”江苏省医学会卫生管理研究员蒋士浩表示,推行医疗意外险是构建和谐医患关系的重要途径之一,填补了患者权益保障空白。

在南京鼓楼医院就诊的患者会发现,该院钢厅已经悄然增设了“医疗风险管理服务中心”的窗口,窗口给患者提供医疗风险咨询、术前宣教、医疗意外保险咨询和投保、医疗风险分担机制宣传等一体化的便民服务。

“南京鼓楼医院引进医疗意外险,是积极响应国家政策规定和要求,同时结合临床实际需求开展的,鼓励患者自愿参保。”该院医务处副处长钱雷介绍,医院医疗意外险首先在心胸外科、神经外科和普外科进行试点,医护人员在术前向患者及家属告知,风险管理服务中心工作人员再进行二次宣教,由于手术风险较高,可以到窗口了解相关保险内容,由患者家属自愿选择是否购买医疗意外险。在患者选择投保承担情况下,“足不出院”就能得到一份保障。试运行3个月来,成效比较明显,目前正逐步向全院其他科室推广。

本次南京地区医疗机构试点推行医疗意外险工作首批涉及南京鼓楼医院、南京市第一医院、南京市儿童医院和南京医科大学第二附属医院等4家医院,接下来将逐步在南京全市二、三级医疗机构推行。以后在南京地区医疗机构看病,患者将能够更安心。