

健康提醒

# 持续高温 谨防热射病

本报融媒体记者 张博

入夏以来,多地持续高温。长时间在高温环境中活动,容易引发中暑,严重的会出现热射病。

7月23日,一辆救护车鸣着急促的警笛驶入了市中心医院西区急诊科重症救治中心,急诊科医师巩魁文、李柯柯和急诊科护士张威岩接到通知后早已在门口等候。

随着患者从救护车上被转运下来,抢救工作也有条不紊地开展。李柯柯接诊后立即为患者进行了检查,发现该患者心、肾、脑等各项器官无异常,于是排除心脑血管等疾病的可能,在为患者测量体温时,发现其体温高达41℃,且意识模糊,伴随抽搐惊厥,会同指导抢救医师巩魁文诊断该患者症状是热射病所致,遂将其转入重症监护室进行抢救。李威岩为该患者进行了擦拭、维护气道开放、静脉穿刺……经过急诊科医护人员的全力救治,患者逐步恢复意识,脱离了危险,随后将其转入重症病房。

“近期天气炎热,医院急诊科收治的患热射病的病人明显增多。在封闭、高温、潮湿的环境中,人体产热增加、散热能力下降,是导致热射病的主要原因。”巩魁文说,



“热射病属于重度中暑,中暑根据病情可分为先兆中暑、轻度中暑、重度中暑。重症中暑又包括热痉挛、热衰竭、热射病。可以说,热射病是中暑中最严重的情况,是一种致命性急症,如果得不到及时妥善的救治,热射病的死亡率可以达到50%。”鉴于该病的特点,热射病也被冠以“高温杀手”的称号。

巩魁文介绍,热射病与普通中暑存在区别,中暑除包括热射病外,还包括热痉挛、热衰竭等,所指范围更广,一般中暑的症状较轻,只要及时补水、降温散热就可缓解,无致命风险。热射病患者需及时抢救,否则可能引起人体脏器衰竭,存在致死风险。中暑的症状表现为头晕、头痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发烧、大汗淋漓、四肢抽搐等,一般不存在意识障碍。热射病患者后会出现40℃以上高烧,患者有意识不清、惊厥抽搐、呼吸急促、面部潮红、皮肤干燥、休克等症状,其次,热射病容易引发并发症,例如中枢神经系统衰竭、肾功能衰竭等。

对于出现热射病如何处置,巩魁文介绍,一定要及时拨打120,在等待救治的过程中可以先让患者脱离高温环境,寻找附近有空调的房间或者商场,将患者转移至这类通风阴凉场所;为患者松解衣物,将患者双腿抬高,保证患者脑部供血;为患者补充适量淡盐水,可以选择购买电解质饮料等;用酒精在患者头部、腋窝、腹部反复擦拭,为患者进行局部降温;到附近药店购买解表祛湿、发散气血、和胃止咳、发表解暑的药品给患者使用,比如藿香正气水等。巩魁文提醒,当患者意识模糊时不可强行喂水喂药,以免造成窒息。



医护人员免费向群众提供凉茶,防暑降温。  
本报融媒体记者 张博 摄

巩魁文表示,热射病可以发生于各个年龄段,在高温高湿环境中工作的建筑工人、环卫工人、快递员等群体,以及老人、小孩、慢性基础病人都属于热射病的高危人群。

对于热射病的预防,巩魁文建议,夏季炎热时要及时改善劳动和居住的环境,出现早期中暑的症状要马上撤离高温高湿封闭的环境,避免在高温下、通风不良处从事强体力劳动,其次就是要提高防暑降温意识,主动及时补充淡盐水,饮用电解质饮料和适量冷饮,有易中暑倾向者要避免在高温下工作。

医卫简讯

市卫健委

## 召开二级医疗机构智能医废建设培训会

本报讯(记者 张博)为贯彻落实智能医废建设“三步走”战略要求,有序推进二级医疗机构智能医废建设工作,7月20日,市卫健委召开全市二级医疗机构智能医废建设培训会。

会议指出,智能医废建设对加强环境保护和应对公共卫生事件具有重要意义,加快提升医疗机构医废信息化管理能力,有现实的必要性和紧迫性,二级医疗机构要高度重视智能医废二级医院部署工作,切实保障医废数据传递质量,要注重部署到位后的常态化管理水平。会议要求,各县(市、区)在推进速度上要紧跟节点,在工作质量上要经得起检验,在日常管理上要确保顺畅,全力推进智能医废工作在二级医疗机构落地见效,确保“十四五”期间完成我市智能医废工作“商丘模式”全面收官。会议就市级智能医废监管子平台使用、对接标准流程及验证、网络安全等内容进行了培训。

市中心医院联合郑大一附院

## 开展“优质服务基层行”活动

本报讯(记者 张博)“‘优质服务基层行’活动是市中心医院和郑大一附院两院深层次合作的良好开端……”7月22日,市中心医院联合郑州大学第一附属医院开展的“优质服务基层行”活动成功举办。

当日,有29位省级医疗专家莅临商丘,他们来到该院门诊为就医群众义诊、深入病区查房、在手术室指导参加手术的方式,为群众送医上门,带来了健康福祉。郑大一附院的医疗专家在启动仪式现场为该院医护人员授课,帮助他们提高理论知识和技能水平。

据悉,此次活动旨在构建整合型分级诊疗体系,长效提升基层医疗服务能力,深入推进地市级医共体建设,满足群众日益增长的基本医疗卫生服务需求。

市中心医院相关负责人表示,该院将以此次活动为开端,积极寻求与郑大一附院的深层次合作,尝试建立医共体和远程医疗体系,携手省级优质医疗资源助力医院医疗技术水平的快速提高,持续推动该院高质量发展。

商丘市立医院与福寿康颐养中心

## 举行医养合作签约仪式

本报讯(记者 张博)7月19日,商丘市立医院与福寿康颐养中心联合举行了医养合作签约仪式。签约仪式上,双方就开通绿色通道、创建医养结合模式等事宜进行了交流座谈。

商丘市立医院心血管内科、康复医学科、呼吸科等科室的专家在现场为老人进行了义诊,他们对老人提出的问题一一进行了耐心详细地解答。专家们了解了老人的生活、身体状况后,从医养结合、饮食起居、精神状态和康复运动等方面进行健康知识宣教,护理人员还为老人测量了血糖、血压。

商丘市立医院相关负责人表示,开展此次深度合作,真正做到了将老人的养老需求与医疗需求放在首位,做实做细了老年健康和医养结合服务模式,为老年人“老有所医”提供了保障。

永煤集团总医院

## 顺利完成首单“家庭医护”服务

本报讯(记者 张博 通讯员 张瑛)“辛苦你了,太感谢了……真是帮我们解决了大难题。”患者家属李先生不停地表达着感谢。7月15日,永煤集团总医院顺利完成首单“家庭医护”服务,上门为一位长期卧床的患者更换胃管和气管套管,进行护理服务的护士朱彩侠受到了患者家属的夸赞。

当日,永煤集团总医院“家庭医护”服务平台收到了来自李先生的订单。接单后,平台管理员迅速了解患者情况。据了解,7年前,李先生的儿子因外伤致颅脑损伤处于植物人状态,长期卧床,气管切开,鼻饲饮食,需定期更换胃管和气管套管。“他没有行动能力,我们住的地方也没有电梯,单纯因为更换胃管和气管套管跑一趟医院实在是太辛苦了。刚好通过亲友了解到永煤集团总医院开展了‘家庭医护’服务,就抱着试一试的态度下了单。”李先生说。

该院相关负责人表示,医院专业护理人员将走出医院、走进家门延伸护理服务,积极提供更全面的居家护理服务,让有需要的患者足不出户就能享受到优质的护理服务。

## 儿童疱疹性咽峡炎增多 专家支招来预防

本报融媒体记者 张博

“看着孩子高烧不退、满嘴水疱、吃不下睡不好……太让人心疼了!”7月21日,在市中心医院儿科门诊,一位宝妈心疼地向医生讲述孩子的病情。经过该院儿科医生诊断,孩子是感染了疱疹性咽峡炎。

“疱疹性咽峡炎是由肠道病毒感染引发的急性传染病,每年夏季是高发期。”梁园区疾控中心相关专家说,“疱疹性咽峡炎主要以发热、口腔黏膜和咽峡部疱疹为主,跟温度、湿度等因素以及人群聚集和流动有关,病情轻微,很少出现重症患者。”

据介绍,关于疱疹性咽峡炎要注意和手足口病区别,二者均是由同一类病原体感染所引起,但是一些临床表现有所差异。手足口病和疱疹性咽峡炎患者的咽部和软腭都会出现疱疹,但是手足口病患者除了口腔咽部和软腭出现疱疹外,其口唇、手心和脚心也会出现米粒大小的透明小水泡,四周有红晕,部分患者的膝盖和手肘也会出现皮疹,而疱疹性咽峡炎患者一般没有上述症状。疱疹性咽峡炎患者和隐性感染者均为传染源,病毒传播分为直接传播和间接传播两种方式,直接传播是通过接触患者呼吸道分泌物(咽喉分泌物、唾液、打喷嚏喷出的飞沫等)、疱疹液和粪便传播,间接传播是指被肠道病毒污染的手、毛巾、水杯、碗筷、奶瓶、玩具、床上用品、桌椅表面、门把手等传播。

关于咽峡炎的预防,专家建议,要尽量少带孩子去人员密集的公共场所,培养孩子在使用公共物品后和饭前便后正确的洗手习惯,使用公共物品前应先消毒,孩子常接触的物品应定期消毒,做好家庭日常用品的清洁和消毒,如果孩子出现发烧或发生皮疹的情况应及时就医,不要将孩子送至幼儿园或学校等公共场所,待孩子症状消退后7天才能复课。



接种疫苗

7月22日,市民在接种HPV疫苗。为了更好地践行《“健康中国2030”规划纲要》,梁园区疾控中心开展了宫颈癌预防“花蕾行动”惠民活动,15至24岁女性到梁园区疾控中心辖区各个预防接种门诊接种进口二价HPV疫苗,可享受全程接种三针减免一针疫苗费用的惠民政策。  
本报融媒体记者 张博 摄

检测视力

7月22日,市中心医院眼科医生免费为6至10岁儿童做视力检测,为孩子们讲解真性近视与假性近视的区别,还介绍了保护视力的方法,提醒孩子们不熬夜、不挑食、少吃糖,多参与户外运动,减少电子产品的使用等。  
本报融媒体记者 张博 摄



**南** 关于无偿献血的十万个为什么

主办: 商丘市中心血站

### 献血后需要注意些什么?

献血后,压迫针眼处10分钟左右或用弹力绷带压迫20分钟左右,防止皮下出血;针眼处保持干燥清洁,4小时内不沾水,避免感染;献血手臂24小时内不提重物;1—2天内不做剧烈运动;多喝水,适当补充一些维生素C和铁含量高的食物,瘦肉、鸡蛋、猪肝、豆制品及蔬菜、水果等;如果针眼处有渗血,出现红肿,24小时内冷敷,24小时后热敷,一般7—10天会消失;个人献血后数小时内出现头晕等不适,请就地蹲下、坐下或卧倒,避免意外伤害发生。  
(商丘市中心血站供稿)

**商丘市中心血站**

无偿献血咨询:3258169 成分血捐献咨询:2532323 急救二线电话:3258169 稀有血型联系电话:3258169 血浆代用品电话:3258119

| 献血服务网点地址                  | 服务时间        | 联系电话        |
|---------------------------|-------------|-------------|
| 市区凯旋路爱心献血屋                | 周一至周日       | 2532323     |
| 团结路与归德路交叉口向南200米路西志愿者服务广场 | 周一、二、三、六、日  |             |
| “商丘好人”主题公园献血屋             | 每周二、四、五、六、日 | 17539862017 |
| 永城市人民医院大东门侧献血屋            | 周一至周日       |             |
| 夏邑建设路与中和街交叉口              | 每周二至周六      |             |
| 虞城木兰大剧院对面献血房              | 每周二至周六      |             |
| 柘城县人民医院南院区北门爱心献血屋(原妇幼保健院) | 每周一至周日      | 15237007789 |
| 宁陵老司马广场                   | 每周一、三       |             |
| 睢县北湖广场                    | 每周二、四       |             |
| 民权县医院西侧                   | 每周三、四       |             |

“抱着试试看的心态,去年三伏天,我坚持完成了5个疗程的中医传统外治,治疗结束后并没有特别的感觉。但是到了冬天,我习惯性戴上护膝外出,走了2000步左右,从膝盖到脚心居然有了热感,关节舒服多了。今年我又来了,我想坚持个三五年,彻底治好我的风湿病。”近日,市民翟女士再次来到市中医院风湿病科,信心满满地对科主任周婷婷说。

周婷婷详细询问了翟女士的病情,并依靠中医传统望闻问切辨病辨证。翟女士双膝关节反复疼痛,甚至肿痛,中医辨病为“膝痹”,关节疼痛劳累时加重,伴有明显怕冷,面容憔悴,神志清,可见痛苦、忧虑表情,语声正常,未闻及异常气味,舌质紫,舌体胖大,苔白厚,脉沉细涩,辨证为“肝肾亏虚 寒湿痹阻”。

**市中医院 健康服务台**

## 冬病夏调三伏贴 治疗风湿顽痹正当时

本报融媒体记者 张博

考虑翟女士胃部不适,为减轻其服药的痛苦,周婷婷建议她采用中医传统特色外治——冬病夏调三伏贴。周婷婷介绍:“冬病夏调三伏贴疗法,温阳助阳,使体内阳气充裕,正气内存,邪不可干,再借助夏季皮肤腠理充分开泄,鼓邪外出,散寒湿,助气血运行,祛瘀生新,骨骼、筋力得肾精肝血滋养,病痛自除。”

周婷婷介绍,每年都会有很多像翟女士这样的患者前来就诊,他们的主要表现为关节疼痛、怕冷,害怕过冬,可见于多种疾病诊断,像类风湿关节炎、强直性脊柱炎、骨关节炎、骨质疏松、痛风性关节炎、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎等。经过冬病夏调三伏贴治疗后都取得了很好的疗效,又避免了服药时胃肠负担。这种疗法疗程间隔周期7—10天,方便患者灵活安排就医时间。

周婷婷说,“冬病”指某些好发于冬季,或在冬季加重的病症。“夏调”指在夏季趁这些病症发作缓解,辨证调理,以预防冬季复发或减轻。许多冬季常见病,其发生或发作的基础往往在夏季已经形成或存在,在冬季调理时,很难收到好的作用,如在夏季及时调理,借助阳气旺盛,则常常能收到事半功倍的效果。三伏贴疗法是通过在三伏时节进行穴位贴敷,来改善部分在秋冬季反复发作的健康问题的方法。除了风湿病科常见的关节炎外,三伏贴也适用于很多呼吸、消化系统疾病(支气管哮喘、反复上呼吸道感染、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性胃炎、腹泻、消化不良等),还可以用于特殊人群(容易感冒、免疫力低下、体质虚弱、容易过敏、体质偏寒的人群)改善体质状态,预防疾病发生。