

“桑拿天”持续，防暑有“凉”策



□本报记者 龚鹏

眼下立秋已过，但高温高湿天气依旧，人们仿佛置身于一个巨大的桑拿房，每一次呼吸都能感受到空气中的热度和湿度。在“桑拿天”里，该如何保持自身健康、预防中暑呢？日前，记者采访了西海岸新区中心医院急诊科主任陈洪瑜，请他为广大市民朋友带来一份专业的防暑指南。

轻度中暑莫慌张 降温“凉”策很有用

“‘桑拿天’是指气温高、空气湿度大的天气现象。在这样的天气下，人体散热功能受到挑战，中暑风险增加。”陈洪瑜说，中暑是身体由于长时间暴露在高温环境中，无法有效散热而导致的一种急性疾病。“它不仅会引起头痛、恶心、呕吐等症状，严重时还可能危及生命。”陈洪瑜介绍，中暑分为三个阶段：先兆中暑、轻度中暑、重度中暑，其中热射病是重度中暑的一种。

“面对先兆中暑或轻度中暑的迹象，无需惊慌。首先要采取措施降低体温，可以适量饮用一些凉水，或者用冰毛巾敷在额头和颈部，以助于散发体内热量。”陈洪瑜表示，如果遇到较为严重的症状（如感到头晕、恶心呕吐等），应立即拨打120急救电话。同时，要迅速将患者转移到凉爽且通风条件较好的环境，避免其继续受到高温的影响，以便缓解患者的不适并稳定体温。

户外活动要减少 补充水分很关键

面对“桑拿天”，可以采取哪些对策来防止中暑呢？陈洪瑜给出了如下建议。

“首先要对高温环境有足够的认识。在高温天气，尤其是气温超过35℃时，应尽量避免在户外活动，特别是中午阳光最强烈的时候。”陈洪瑜说，如果必须外出，应采取适当的防护措施，比如穿轻薄透气的衣物，戴上宽边帽或使用遮阳伞，以减少阳光直射。“需要注意的是，老人、儿童、孕妇以及患有慢性疾病的人，体温调节能力相对较弱，更容易受到高温的影响。因此，家人和朋友应给予他们更多关注和照顾，确保他们处于安全的环境中。”陈洪瑜提醒道。

“夏季，补充水分是预防中暑的关键。”陈洪瑜告诉记者，在高温环境下，人体通过出汗来散热，这会导致水分大量流失。因此，应定时饮水，保持充足的水分摄入。他建议选择清水或含电解质的饮料，避免饮用含咖啡因或酒精的饮品，因为这些成分可能会加速脱水。在饮食方面，陈洪瑜建议选择清淡、易消化的食物，“多吃水果和蔬菜，以补充流失的维生素和矿物质；减少食用过度油腻和辛辣的食物，避免加重身体负担。”

空调温度有讲究 开窗通风很必要

“预防中暑，室内温度的调节同样重要。”陈洪瑜说，“在高温天气，合理使用空调或风扇是保持室内温度适宜的有效方式。使用空调时，建议将室内温度设置在26℃左右，这是人体感觉舒适的温度区间。同时，要注意室内外温差不要过大，以免身体难以适应温度变化。”

“值得注意的是，要避免长时间待在空调房内，应适当开窗通风，并及时清理空调滤网，保持室内空气新鲜。”陈洪瑜说道。

“随着科技的发展，现在我们有更多工具和应用能够帮助预防中暑。例如，我们可以通过天气类App了解实时气温变化，可以使用智能手环或健康监测设备跟踪身体的心率和体温状态。”陈洪瑜表示，“当发现身体指数有较大变动时，要及时咨询医务人员。”

陈洪瑜提醒广大市民朋友，面对“桑拿天”，要通过养成良好的生活习惯、调整饮食、了解急救措施等方式保护自己和家人的健康。



免费提供中药茶饮 提升患者就医体验

□记者 龚鹏 报道

本报讯 为满足群众多元化诊疗服务需求，持续提升患者就医体验，近日，西海岸新区中医医院“本草初心”护理服务团队结合各病种、症候，开展“三伏清润”中医护理“一科一茶饮”活动。

眼下正值三伏时节，易出现“湿气重”“湿热重”等症状。对此，各科室为住院患者提供了可发挥疾病预防和健康养生功效的免费中药茶饮，受到患者点赞。

据了解，区中医医院于2018年成立“本草初心”护理志愿服务团队，致力于中医药文化传播及健康服务促进。下一步，区中医医院将以此次“一科一茶饮”活动为契机，为患者提供更加优质、安全、满意的护理服务。

爱心义诊下基层 东西协作送健康

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日，由西海岸新区人民医院选派专家组建的医疗帮扶团队，到对口帮扶的甘肃陇南市武都区马营镇与池坝乡开展了义诊活动。

活动中，医疗专家们聚焦“三高”、白内障、牙齿疾病等基层常见的健康问题，为近百人次患者提供了专业诊疗服务，并耐心解答他们的健康咨询。

据了解，自2018年与武都区第一人民医院建立起东西部“一对一”结对帮扶协作关系以来，区人民医院先后选派多人次、多批次骨干医师对武都区第一人民医院进行医疗技术等多方面帮扶。下一步，区人民医院医疗帮扶团队将继续加强与武都区基层医疗机构的合作与交流，通过技术帮带、人才培养等方式，提升基层医疗服务水平，为当地群众提供更加全面、优质的医疗服务。

新区县域医院首位 博士后顺利出站

□记者 龚鹏

通讯员 李柯鑫 报道

本报讯 近日，西海岸新区中心医院口腔科副主任医师王双作为新区县域医院首位博士后圆满完成在站科研培养任务，以丰硕的成果和优异的成绩通过答辩，顺利出站。

据悉，王双于2022年6月进入博士后科研工作站开展研究工作，主要研究领域为对口腔鳞癌靶点的探索。在站期间，王双在国际权威期刊发表学术论文4篇，荣获国家发明专利2项，获得青岛市博士后资助项目1项，承担市厅级课题3项。此外，王双还参与了研究生的培养工作。

据介绍，区中心医院口腔科作为新区首个省级县域临床重点专科，已先后培养了3名博士（1名在读）。下一步，医院将加快培养科研临床复合型人才，全面提升诊疗水平，更好守护人民群众健康。

从灵山岛到青大附院西海岸院区，仅用9分钟完成患者转运

“空中120”为生命续航

□记者 龚鹏 报道

本报讯 日前，西海岸新区急救中心接到灵山岛居民的求助电话，称岛上有一名63岁的男子突然昏迷，其有两次脑梗病史，且血压偏高，疑似脑卒中，急需出岛就医。

考虑到海岛地形复杂、交通不便，普通120救护车救治存在困难，区急救中心决定开展航空医疗救援，即时报告市急救中心启用医疗直升机，并通知青大附院西海岸院区启动医疗救治绿色通道，做好接诊准备。

当日12时55分，接到指令的医疗直升机到达灵山岛临时起降点，岛上医护人员在边防人员、森林防火队员的协助下，将患者转移到直升机上。经机上医务人员评估，患者符合转运条件，在对症处置后，立即执行转运任务。13时01分，直升机从灵山岛起飞。13时10分，飞机平稳降落至青大附院西海岸院区停机坪。已在现场等候的医护团队迅速将患者送往抢救室，为



救治患者赢得了宝贵时间。

本次航空医疗救援工作预案启动迅速及时，救治过程紧张有序，仅用9分钟就将患者转运至目标医院，圆满

“空中120”为救治患者赢得了宝贵时间。

完成救治任务，充分展现出新区海陆空立体化救援体系的成熟度。今后，新区将进一步拓展航空医疗救援的应用范围，为辖区群众健康保驾护航。

