

这份消暑指南请趁“热”查收

专家:预防中暑从“衣食住行”做起



□本报记者 龚鹏

进入7月份以来,西海岸新区迎来持续高温酷暑天气。烈日当头,人们走在大街上仿佛置身蒸笼,稍不注意就可能中暑。中暑看似小事,但若处理不当,可能危及生命。日前,记者采访了隐珠街道东楼路社区卫生服务中心医疗综合科负责人闫培磊,请他为市民带来一份“高温天气中如何科学防暑”指南,帮助大家夏日里更好地保护好自己和家人的健康。

“中暑,简单来说就是人体在高温环境下,体温调节功能失衡,导致身体‘过热’的一种急性疾病。”闫培磊介绍,中暑根据严重程度可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。其中,先兆中暑表现为大量出汗、口渴、头晕、乏力、注意力不集中等,是身体发出的“警告信号”;轻症中暑表现为体温升高(通常超过38℃),伴有面色潮红、心跳加快、恶心、呕吐等症状;重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病,可能出现意识模糊、抽搐、昏迷,甚至危及生命。

记者了解到,夏季中暑高发,主要与高温高湿、长时间暴晒、饮水不足、通风不良、过度劳累等因素有关。

“气温高、湿度大,人体散热就困难,汗液蒸发会变慢,体温调节负担加重;在阳光下暴晒时间过长,紫外线强烈,容易导致体温升高;夏天出汗多,若不及时补水,容易导致脱水,影响身体散热;在密闭、闷热的环境中,空气流通差,热量难以散发;剧烈运动或长时间体力劳动,会使身体产热增加,若散热不及时,也易中暑。”闫培磊说。

为预防中暑,闫培磊建议大家从“衣食住行”做起。在穿衣方面,他建议选择浅色、宽松、透气的衣物,避免穿深色、紧身、合成纤维的衣服。出门时最好戴遮阳帽、太阳镜,打遮阳伞,做好防晒措施。

在饮食方面,闫培磊认为要多喝水,及时补充水分,避免感到口渴才喝水。“可以适当饮用淡盐水、绿豆汤、西瓜汁等,帮助补充流失的电解质。避免过量饮酒,因为酒精会加速脱水。”闫培磊补充道。同时,要多吃新鲜蔬菜和水果,如黄瓜、西红柿、西瓜等,它们既能补充水分,

又能提供丰富的维生素和矿物质。

在居住环境方面,闫培磊认为保持室内通风很重要。他特别强调,要注意不要长时间待在空调房中,以免身体对温度变化的适应能力下降,同时要定期清洁空调滤网,保持空气清新。

在出行方面,闫培磊表示要尽量避免在高温时段(上午10时至下午4时)外出。“如果必须外出,尽量选择在阴凉处行走,避免长时间暴晒。同时随身携带水壶,及时补充水分。”闫培磊说,对于户外工作者,应合理安排工作时间,尽量避开高温时段,增加休息次数,穿着透气的工作服,佩戴防护装备。

如果中暑,应立即采取措施。“先兆中暑和轻症中暑患者应迅速离开高温环境,到阴凉通风处休息,解开衣物,用湿毛巾擦拭身体,帮助散热。可以服用一些解暑药物,如藿香正气水、十滴水等。”闫培磊介绍,如果症状较重,出现高热、意识模糊、抽搐等,应立即拨打急救电话,将患者送往医院救治。“在等待救援的过程中,可以用冰袋或冷毛巾敷在患者头部、腋下、腹股沟等处,帮助降温。”闫培磊说道。



15分钟,打通脑梗救治“高速路”

区中医医院健共体通过高效双向转诊,让患者便捷享受同质化医疗服务

□本报记者 龚鹏

近日,一场生命竞速在西海岸新区中医医院健共体双向转诊群中悄然启动。

7月1日20时,家住王台街道的王女士突发言语不利,被送往区第五人民医院。医生经过初步诊察,考虑急性脑血管病,便马上在双向转诊群中联系区中医医院健共体总医院牵头医院(以下简称“区中医医院”)急诊科及脑病科相关人员。急诊科医师李文治、脑病科医师张航第一时间响应,并在患者未到医院时完成了病情“云会诊”。

20时50分,患者被送至区中医医院急诊科,张航已提前到达急诊室做好接诊准备。因情况紧急,患者忘记带身份证,家属出示转诊单后,医院迅速开通绿色通道,免去挂号、排队、缴费等流程,患者在医师的陪同下完成颅脑CT。排除出血后,医生结合患者症状及体征,考虑急性脑梗死。

由于患者发病时间在溶栓时间窗内,医生在21时5分对患者予以阿替普

酶静脉溶栓治疗,DNT(Door to Needle Time,是指脑卒中患者从到医院至开始静脉溶栓的时间)15分钟。

22时30分,患者完成颅脑磁共振检查,结果显示患者左侧枕叶新发梗死灶,张航马上向区第五人民医院反馈,汇报诊治进展。

经过治疗,患者言语不利症状明显改善,后收入区中医医院脑病科病房。“一路上,医护人员忙前忙后,检查、治疗快速高效,非常感谢。”对于健共体的转诊服务,王女士的家属赞不绝口。

患者入院第二天,脑病科主任李成君带领介入团队为患者完善脑血管造影检查,结果显示左侧椎动脉优势并起始处重度狭窄,狭窄率约80%,长度约8毫米,结合颅脑磁共振枕叶梗死灶,考虑左侧椎动脉为此次卒中事件责任血管。在与患者家属沟通病情、权衡获益与风险后,予经皮穿刺左侧椎动脉起始处重度狭窄球囊扩张并支架植入术,手术过程顺利。

术后,患者安全返回病房,继续进

行抗板、降脂等急性脑梗死常规治疗。经积极治疗,患者恢复良好,对治疗效果表示满意。

据悉,区中医医院卒中中心为山东省卒中防治中心单位,始终坚持多学科合作模式,实现卒中急救、重症监护、神经介入、康复治疗、健康宣教等多方优质资源整合,能熟练开展急性脑梗死的静脉和动脉溶栓治疗、脑动脉狭窄的支架植入术、脑动脉瘤的介入栓塞术、脑出血的微创手术等治疗。截至目前,已开展各类神经介入手术4000余例;年均溶栓200余例,DNT时间中位数40余分钟。

此外,区中医医院高度重视紧密型县域医联体建设工作,不断梳理、优化健共体转诊流程,致力于促进卫生资源合理应用、提升基层医疗服务能力和基层患者上下转诊医疗保障水平及综合服务能力,让百姓便捷享受同质化医疗服务。下一步,医院将持续提升服务质量与技术水平,为群众生命健康开通绿色通道,为健康西海岸建设保驾护航。



王伟教授名医工作室 落户区中医医院

□记者 龚鹏 报道

本报讯 为加快胃肠、结直肠外科疾病微创治疗人才培养步伐,近日,西海岸新区中医医院举行“王伟教授名医工作室”揭牌仪式。

据悉,王伟是广州中医药大学第一附属医院大外科主任,长期从事中医外科学教学、临床、科研与推广。他擅长腹部外科疾病的微创及开腹外科治疗,主攻胃肠肿瘤的诊治、预防,包括胃肠肿瘤及胃肠外科以手术为主的中西医结合诊治。

区中医医院党委副书记、院长赵宏表示,“王伟教授名医工作室”落户医院,将中医辨证论治、整体调理与西医外科技术结合,将进一步提升相关疾病的治疗效果。同时,工作室的落户还能够促进中医外科学术研究与人才培养,全面提升医院胃肠、结直肠外科诊疗服务能力和学术教研水平,造福新区百姓。

社会监督员上岗 医疗服务再升级

□记者 龚鹏 报道

本报讯 为进一步加强医院行风建设,提升医疗服务质量,日前,西海岸新区第六人民医院举行社会监督员聘任仪式。

据悉,区第六人民医院此次聘任的社会监督员由区人大代表、六汪镇人大代表、六汪派出所民警等组成。聘任仪式结束后,社会监督员们对医院的门诊、病房等区域进行了实地考察。大家仔细查看医院的医疗设施、环境卫生、服务流程等情况,并从不同角度提出意见建议。医院认真听取大家的意见建议,表示将逐条梳理,尽快制定整改措施,不断改进工作。

通过引入社会监督力量,区第六人民医院将进一步拓宽监督渠道,及时发现和解决工作中存在的问题,不断提升医疗服务水平和群众满意度。

医院贴心送清凉 提升就医体验感

□记者 龚鹏 报道

本报讯 为进一步提升患者就医体验,近日,海青卫生院推出一系列贴心的防暑措施,为患者营造清凉舒适的就医环境。

海青卫生院在门诊一楼大厅设立免费绿豆汤饮用点,为患者和医护人员送上一份清凉。在门诊大厅便民服务台,医院提供藿香正气水等应急物品。为解决老年人及行动不便患者的就餐问题,医院安排食堂工作人员将三餐送到患者床边。此外,医院总务科还安排工作人员对全院空调系统进行检查和维护,确保其正常运行。

下一步,海青卫生院将持续关注群众需求,以更精细的服务、更务实的行动,将“以患者为中心”的理念贯穿到医疗服务全过程,全力为群众健康保驾护航。

