

持续高温天，警惕热射病

区中心医院重症医学科专家为科学预防中暑和热射病支招



□本报记者 龚鹏

连日来，西海岸新区持续迎来高温天气，因高温引发的健康问题显著增加，成为广大市民关注的焦点。“在我们重症医学科，每年这个时候都会收治不少因严重中暑或热射病导致多器官衰竭、命悬一线的病人。”日前，记者采访了西海岸新区中心医院重症医学科护士长周庆福，他表示，热射病绝非普通中暑，而是临床急危重症，是一个能致命的“高温刺客”，死亡率极高。周庆福呼吁公众要警惕高温健康风险，并为广大市民朋友提供了一份热射病防护指南，帮助大家平安度夏。

>>识别危险信号<< 出现这些症状莫大意

“高温之下，人体就像一台超负荷运转的机器。”周庆福说，当体温调节中枢失灵、产热远大于散热，体内热量迅速蓄积，健康危机便悄然逼近。

最初，会出现头晕、头痛、口渴、多汗、四肢乏力、注意力涣散的症状，这是身体发出的求救信号，此时体温尚可能正常或略升至38℃以内，这便是先兆中暑。若未及时处理，体温继续攀升至38℃以上，面色潮红、大量出汗或皮肤湿冷、脉搏增快，便踏入了轻度中暑的门槛。

再往前一步，重度中暑的三种面孔——热痉挛、热衰竭与热射病便接踵而至。其中，小腿或腹部突发的肌肉抽搐，是盐分丢失后的热痉挛；极度乏力、恶心呕吐、眩晕、头痛、血压下降，是脱水与电解质紊乱导致的热衰竭，它往往是热射病的开端；热射病的症状，则是核心体温骤升至40℃以上，意识模糊、胡言乱语、抽搐、昏迷接踵而至，皮肤或干热无汗或潮湿滚烫，横纹肌溶解、急性肝肾衰竭等多器官损伤蜂拥而至，每一秒都在吞噬生命。

>>预防关口前移<< 高温时段避免长时间外出

那么，哪些人群容易被热射病盯上呢？“在我们的病房里，建筑工人、环卫工人等户外高强度作业者屡见不鲜；独居且舍不得开空调的老年人是非劳力型热射病的典型代表；体温调节尚不成熟的婴幼儿，被遗忘在密闭车厢内几分钟便可能丧命；患有心血管、肝肾等慢性病或服用利尿剂、抗胆碱能药等药物的人也常被高温击倒。”周庆福说，因此，预防热射病的关口必须前移。

周庆福建议，高温天气下的上午10时到下午4时是高温时段，若非必要，应避免长时间户外活动；若必须外出，戴宽檐帽、太阳镜，擦防晒霜等必不可少；每天要喝1500-2000毫升水，大量出汗时需增加饮水量；出门时宜穿浅色、宽松、棉麻材质的衣服；空调温度设置在26℃-28℃为宜，避免直吹并定时开窗；老人莫因“怕费电”而拒绝开空调。饮食方面宜清淡饮食，可选西瓜、黄瓜、番茄等高水分蔬果配优质蛋白食用，同时保证充足的睡眠、避免熬夜、选择在清晨或傍晚运动。

>>快速救治指南<< 快速降温+立即送医

“若遇到疑似中暑，尤其是高热伴意识障碍，应立即拨打120急救电话。在救护车到来前，要设法把核心体温降到38.5℃以下——将患者移至阴凉通风处，解开或脱去多余衣物，在浴缸或水池里用10℃-20℃的冷水浸泡是有效的降温手段。若条件不允许，就用自来水喷洒或用湿冷毛巾擦拭患者的颈部、腋窝、大腿根等大血管经过处，并用电扇或空调强风直吹，冰袋裹薄毛巾置于腹股沟、腋下亦可。”周庆福介绍，等待救护车到来期间，要密切观察患者的呼吸和脉搏，意识清醒且无呕吐者可少量多次补淡盐水；意识不清或呕吐者严禁喂水，以防窒息。患者抽搐时要做好防跌倒、防舌咬伤等措施。

“热射病是急症、重症，因此降温要快，送医要急。无论症状是否缓解，疑似热射病者必须送医院急诊或重症医学科接受高级生命支持与多器官监测。让我们一起用知识与关爱，为自己、为家人、为邻里，筑起一道避暑防热的生命防线。”周庆福说道。



区中心医院——

消化中心肛肠科入选 省创面管理联盟单位

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日，由山东省医院协会主办的“创面修复新技术学术交流会在济南举行。会上，西海岸新区中心医院消化中心肛肠科凭借在创面修复领域的突出技术实力与临床实践成果，成功入选“山东省创面管理联盟单位”。

据悉，区中心医院消化中心肛肠科长期深耕创面修复领域，尤其在复杂性肛周创面（如肛瘘术后创面、肛周脓肿切开引流术后创面）、慢性难愈性创面的综合治疗中积累了丰富的经验。

“入选联盟后，我们将进一步优化创面诊疗流程，加强多学科（联合保健内分泌科、介入血管外科、临床营养科等）协作，为患者提供从评估、治疗到康复的全周期管理。”区中心医院消化中心肛肠科主任范军伟表示。

区中医医院成立 骨伤科诊疗中心

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日，西海岸新区中医医院骨伤科依托山东省中医药临床重点专科，整合顶尖专家与技术资源，升级成立“骨伤科诊疗中心”。

据介绍，区中医医院骨伤科诊疗中心设骨伤一科（聚焦关节、创伤和手足外科方向）和骨伤二科（聚焦关节、创伤和脊柱外科方向）。中心现有医生42人，其中主任医师5人、副主任医师16人，开放床位90张。

该中心共分四个专业组：关节及创伤1组、关节及创伤2组、脊柱外科组、手足外科组，全面覆盖、承担骨伤科常见病、多发病及疑难重症的诊治，将为骨伤科疾病患者提供精准、高效、微创、一体化的诊疗服务。

母婴专项技术培训 提升健康服务质量

□记者 龚鹏 报道

本报讯 为提升新区妇幼健康服务质量，日前，西海岸新区妇幼计生中心组织开展母婴专项技术培训。培训采取“线下+线上”相结合的方式，新区各级医疗机构妇产科业务骨干，社区卫生服务中心、个体医疗机构母婴技术服务人员，以及母婴保健技术服务新上岗人员共480余人参训。

本次培训结合全区高危妊娠管理以及危重孕产妇救治情况，设置高危妊娠识别、妊娠期高血糖诊治指南、产科抗磷脂综合征诊断与处理、母婴安全五项制度、计划生育手术及新规政策解读等主题板块，进一步夯实了母婴保健专项技术服务基础，对提高新区孕产期健康管理质量、提升妇幼健康服务能力起到了促进作用。

中医药文化“圈粉”洋学生

□文/图 本报记者 龚鹏

近日，山东科技大学国际交流学院的20名国际学生走进西海岸新区中医医院中医药文化体验基地，学习制作中药香囊、艾条、中药耳饰，体验中医特色外治法，沉浸式感受中医药文化的魅力。

活动中，该基地医师为国际学生进行了推拿，助其放松身体、疏通经络；通过拔罐疗法，根据个人体质状况为大家调理身体。在体验针灸疗法时，面对细如发丝的银针，一名国际学生起初紧张地闭眼，在进针后便舒展眉头，并于结束治疗后表示长期头痛的症状明显缓解，直呼“中医太神奇了”。

在药师的指导下，国际学生还将陈年艾绒放在桑皮纸上卷制成艾条，将薄荷、丁香等填入布袋制成驱蚊香囊，并表示要把这些实用的中医礼物带回家乡。

另一边，用乌梅、鸡血藤、豆蔻、木瓜等中药制成的兼具装饰与保健功能



▲国际学生体验中医疗法，感受中医独特魅力。

的耳环，令国际学生惊艳不已。“这是中医和时尚的完美结合。”一名国际学生在试戴耳环时兴奋地说。

下一步，区中医医院将不断推进

中医药文化传承发展，继续发挥中医药特色优势，加强对外交流，持续推进中医药文化走向世界，为增强中医药国际影响力贡献力量。

