

酷暑

警惕“高温刺客”热射病

●本报记者 郑丽萍 通讯员 徐晓光 文/图

“感觉要被热化了”“电风扇都热成了电吹风”“我们急需一份热射病的防暑攻略”……近日,各类关于高温的话题频频登上网络热搜。由于高温天气持续不断,让许多需要长时间在室外工作的群体感觉难以忍受。据报道,上个月持续高温,连续有中暑患者送医,多人确诊热射病并已有死亡病例。

原来,“热死人”并不是随便说说的。那么,什么是热射病?它和普通中暑相比,有什么区别?热射病有哪些危害?如何预防热射病?记者就公众关心的这些问题采访了相关专家。



急诊科医生教患者如何防暑降温。

热射病击倒户外工作者

7月中旬,一位外来务工者阿财(化名),因高温天气在户外持续工作5小时后陷入昏迷,被紧急送往医院救治。当时,他体温高达40.3℃,被医生确诊为热射病。

阿财今年53岁,是一名搬运工,在40℃的高温下不停地搬运货物,突然出现意识障碍昏迷。“当时他说自己身体不舒服,头昏眼花,还很想吐。”阿财的妻子回忆。于是,他便到工地的阴凉处休息,还喝了防暑降温凉茶,可之后突然就昏倒在地,再叫不醒了。

当时,同在搬运货物的妻子见状,立刻叫上工

友们将阿财送到了医院。“送到医院时,他有些神志不清,皮肤有些干热,还有大小便失禁的情况发生。”说起当时情形,他的妻子心有余悸。经医生全力抢救,目前阿财的生命体征逐渐趋于稳定。

“老年人、婴幼儿、儿童及慢性病患者等群体最易中暑,同时,在高温天气里进行重体力劳动或剧烈的体育运动,即使是健康的年轻人也可能发生高温中暑。”三明市永安总医院急诊科主任医师王保国介绍。

记者发现,在《防暑降温措施管理办法》中提到,日最高气温达到40℃以上,应当停止当日室

外露天作业;日最高气温达到37℃以上、40℃以下时,用人单位全天安排劳动者室外露天作业时间累计不得超过6小时,连续作业时间不得超过国家规定,且在气温最高时段3小时内不得安排室外露天作业。

王保国提醒,若发现身边的人有中暑症状,要马上将其转移至阴凉处,解开衣扣,保持通风,必要时立即就医。当患者出现意识异常、谵妄(即神志错乱、语无伦次、不安宁),甚至昏迷、高热等症状时,应让患者平卧,尽可能为患者浇冷水、冰敷降温等紧急处理,同时拨打120求助。

热射病和中暑有什么区别?

理解热射病,离不开“中暑”这个关键词。

据《中国热射病诊断与治疗专家共识》,热射病是由热因素作用于机体引起的严重致命性疾病,是指暴露在热环境或者剧烈运动导致的机体产热与散热失衡,典型症状就是核心温度升高大于40℃、中枢神经系统异常,例如精神状态改变、抽搐或昏迷,并伴有多器官损害,严重者危及生命。

热射病有哪些具体表现?高热(直肠温度≥41℃)、皮肤干燥(早期可以湿润),意识模糊、惊厥、甚至无反应,周围循环衰竭或休克。此外,劳力性者更易发生横纹肌溶解、急性肾衰竭、肝衰竭、DIC或多器官功能衰竭,病死率较高。

“简单理解,中暑到达最危险、最严重的程度就是热射病了。”王保国解释,正常人体体温波动范围很窄,构成人体的细胞只有在37℃左右才能存活并发挥正常的生理功能。人体高温持续在42℃以上不退时,就会出现机体蛋白变

性、功能失活等情况,甚至会出现细胞坏死,严重者会出现一些脏器的功能衰竭,危及生命。

热射病根据患者发病时所处的状态和发病机制,可分为两种类型:劳力性和非劳力性热射病。劳力性热射病主要由于高强度体力活动引起机体产热与散热失衡而发病,如高温下户外工作者。而非劳力性热射病常见于年幼者、孕妇和年老体衰者,或者有慢性基础疾病或免疫功能受损的个体,通常是被动暴露于热环境引起机体产热与散热失衡而发病。

然而,热射病并不是一蹴而就的,实际上,热损伤因素作用于机体,引起一系列病理生理变化,是有一个由轻及重的连续过程,包括先兆中暑、轻度中暑和重症中暑,统称为热致疾病。而热射病,则是最为严重的重症中暑,只要在中暑前期及时处置和治疗,可最大程度地避免热射病的发生。

先兆中暑如果没有及时发现和处理,就会进展到轻度中暑,在先兆中暑的基础上出现体温明

显增高,往往>38℃,伴面色潮红和大量出汗,严重者出现脸色发白、冒冷汗、站立不稳等虚脱表现。此时,轻度中暑若得到及时治疗和护理,仍能很快缓解病情,但如果未引起重视,发展到重度中暑,病情就会急转直下并预后不良。

而重度中暑会出现严重的器官功能的损伤,首当其冲的就是中枢神经系统,典型症状是意识障碍甚至昏迷,也可能出现抽搐,CT检查可见脑水肿。其次会出现凝血障碍、横纹肌溶解,肾功能损害甚至是急性肾衰竭。此外,肝脏、呼吸、循环、胃肠道均会出现损伤。

王保国提醒,市民一定要提高对先兆中暑症状的警惕性,及时识别、避免病情加重和进展。其次,要注意老人和儿童等相对体弱的特殊群体,夏季可能衣着严实,甚至因为怕感冒而不愿意吹空调,从而导致中暑,这类人群发病症状比较“隐蔽”,不易觉察。

出现热射病怎么办?

走访中,有些市民对中暑还存在不少认识误区。“中暑很常见,不至于有生命危险。”在建筑工人刘能看来,这么热的天偶尔中暑出汗很常见,没什么大不了的,说完他继续在高温下作业。

“中暑是小病,喝点正气水或者刮一下痧,过一会就好了。”同在建筑物外围搭建防护架的工人老刘表示,老家有“秘方”治疗中暑,这并不是大事。

“很多人不把高温当回事儿,但是当你正好身处高温环境下,可能就是缺少一个通风口、一片阴凉,又或是找不到水喝,悲剧可能就发生了。”王保国表示,治疗热射病的关键是快速降温——冰毯、冰帽、冰块、酒精擦浴、电风扇吹,多热一秒,病人的神经就会被多“烧”一秒,神经细胞在高温情况下会变性,造成不可逆转的神经损伤。

日常生活中,如果发生热射病应如何救助?首先,应拨打急救电话,同时试图给患者降温,比如将患者转移到阴凉处。在有条件的室内,可以将患者浸泡在浴缸里,或将患者置于凉水淋浴下。其次,若用

凉湿毛巾或冰袋擦拭患者的身体,要注意冷敷头部、腋下及大腿根部;天气干燥时,可将患者裹在凉水浸湿的床单或衣物中,再用风扇吹拂。

由于热射病患者的肌肉可能发生不自主的抽搐,若遇到这种情况,要避免患者伤害到自己。不要在患者嘴里放任何东西,不要试图给患者喂水。如果患者发生呕吐,应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。

王保国提醒大家,对于热射病来说,早期预防是关键。“这是一个连续发展的过程,如果最开始有轻度不适能被及时发现、处理,不至于发展到最严重的情况。户外工作者应避免在高温天气下长时间工作,保证充足的休息时间和充分饮水。”

“平时在家,室内保持通风,把室温降至26摄氏度至28摄氏度,尽量避免中午高温时外出。出门时,尽量要携带防晒工具,如遮阳帽、小电风扇,备一些藿香正气水、风油精等降温类药物,及时补充水分、盐分和矿物质。一旦出现轻度中暑症状,要及时处理和救治,防止进展为重症中暑。”王保国说。

巩固国家卫生城 争做文明三明人

“空中”小车:智慧医疗添帮手

●本报记者 黄宝琴 实习生 张越 文/图



工作人员正在操作物流小车。



轨道物流小车

安装应用的轨道物流传输系统。全线共设站点14个,可同时运行轨道小车16个,轨道物流小车容积为38升,载重15千克,速度水平方向可达0.6米/秒,垂直方向可达0.4米/秒。

随着医疗服务内容不断细化及需求的不断提升,以及市中西医结合医院精诚楼的投入使用,医院内部物品运送效率已经成为医院能否高效运行的重要参考指标,同时相关药品、标本、耗材、器械的运送效率也关系到临床服务的质量与安全。

“供应室库房通常只安排一名工作人员负责下送物资工作,近几年,随着医院规模不断扩大、就医人数的持续增加,人力越发吃紧。”市中西医结合医院供应室负责人吴爱萍说,以前,负责下送物资的工作人员只需要花费半天,就能把所需物资送至相应科室,下午还能支援其他班组的工作。近几年,尤其是周一和周五,运送量最大时还需调派人手帮忙,遇上科室临时加送物资的需求时,更是忙得直打转。

为了给患者带来更优质、更高效的服务体验,改善医院迅速发展而导致的医护人员分配紧缺问题,建设现代新型智慧化医院,市中西医结合医院引进了一套全自动化、高稳定性的传输系统——轨道物流传输系统。一条条智能化物流传输“公路”联通了住院楼、医技楼、门诊楼,成为市中西医结合医院智慧医疗的一大亮点。

“这套系统连接了无菌物品间、供应室库房、住院药房、手术室以及病理科、检验科等科室,最多可停放8辆小车。从供应室库房出发,7分钟内可到达距离最远的手术室,不仅大大提高医护人员的工作效率,也提高了患者的就医体验。”市中西医结合医

院基建办助理工程师杨启航说。

“每天来精诚楼和厚德楼就诊的患者很多,遇到电梯忙时需要很长时间才能将物资运送至相应科室,影响工作效率。”罗丽娟说。

“传统的人工传递物品模式存在运送速度慢、电梯易被争抢等短板问题。”杨启航介绍,智能化的轨道物流传输系统与人工传送方式相比,具有明显的安全性、高效性和低人工成本等特点,其发送方和接收方可直接沟通,减少了中间环节,大幅降低了差错的概率。

轨道物流传输系统成功运行,体验了一段时间先进、稳定、安全传输系统,各科工作人员均赞不绝口。

“以前担心物资储备不足,影响科室正常运转,需要多屯一些医疗物资。自从有了这套系统,医疗物资可以随领随用。需要什么,只需要通过东华系统将清单上传,相应物资就会通过轨道物流传输系统运送至我们科室,科室里的各种标本也能够精准快速地传送到检验科,方便快捷。”市中西医结合医院泌尿外科、眼科护士长王小梅说。

为进一步让医务人员熟练掌握操作流程,保障轨道物流传输系统顺利运用,市中西医结合医院还开展了相关操作培训,各科护理人员齐聚厚德楼第一会议室,由轨道物流传输系统工程师进行集中培训学习;同时系统工程师还到各站点现场操作讲解,保证各室内所有护理人员都能独立操作,提高工作效率。

“这套系统操作简单,一学就会。目前,科室内所有的护理人员都已掌握了操作流程。希望能够进一步完善这套系统,比如增加到货提示音等,使其更加方便实用。”王小梅说。

血液科普知识 (132)

献血后需要进补吗?

很多献血者都有一个疑问:献血后是否需要“进补”?

回答当然是否定的。首先,血液本身具有旺盛的新陈代谢能力,人体每时每刻都有大量的血细胞在衰老、死亡,同时又有相当数量的血细胞诞生补充,红细胞是血细胞中的长寿者,但也只能活120天左右,而白细胞和小板的寿命就更短了。健康成年人一次献血200毫升至400毫升,只占全身总血量的5%-10%,完全可以通过神经体液调节使血量逐渐恢复。因此,适量献血对健康是不会有影响的。

其次,造血的原料主要有蛋白质、碳水化合物、铁、叶酸、维生素B等,这些原料在普通食物里都有。人的血液中最主要的物质是蛋白质,它是合成血红蛋白所必需的原料,蛋类、瘦肉、大豆

等食物中含有丰富的蛋白质。铁是构成血红蛋白的主要成分。人体所需要的铁主要有两个来源,其一为“内源性”铁,即红细胞在体内破坏后所释放的铁,它可以被人体利用;其二为食物供应的“外源性”铁,如豆类、菠菜、花生、猪肝等均含丰富的铁。一般情况下,一个成年人每日从食物补充吸收的铁仅需1毫克,就不会造成铁的缺乏。此外,叶酸、维生素B也是造血过程中不可缺少的物质,它们广泛存在于绿叶蔬菜、水果和动物的肝脏、腐乳等食物中。

总之,就目前的社会生活水平,饮食结构和营养状况而言,献血后完全不必多吃或进补各类营养品。只要注意饮食的营养价值,有选择地进食,失去的那部分血液是会很快得到恢复的。