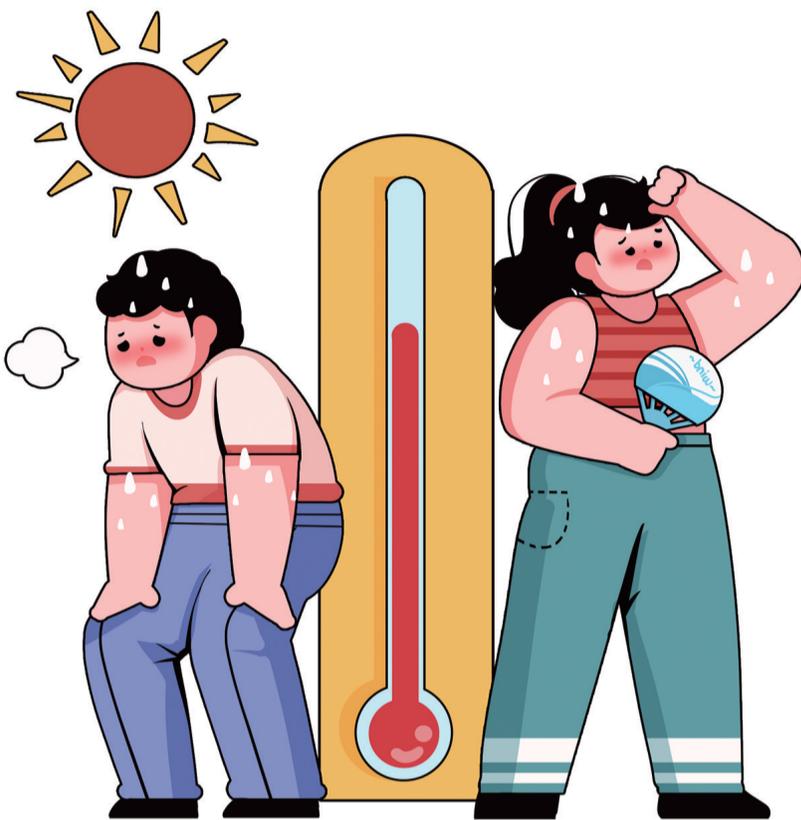


连日来,青岛市迎来持续晴热高温天气,气象部门接连发布高温橙色预警。炎炎夏日不仅让人体感不适,更给多种疾病提供了可乘之机,记者走访多家医院发现,近期因高温引发疾病就诊的患者明显增多。记者采访了青岛市疾控中心及多家医疗机构的专家,围绕起居膳食、运动保健、疾病预防等方面,全方位解读科学防暑要点,为市民送上一份“硬核”防暑指南,全力守护市民高温下的生命健康安全。

高温来袭 警惕疾病趁“热”而入

岛城多科室医生提醒:当心各类“高温杀手”

高温高湿“双煞” 考验心血管



高温天气,一旦出现了头晕、胸闷、憋气的情况应立即就医。资料图片

高温高湿“双煞”,是对心血管的“酷刑”。有统计数据显示,气温升高1℃,心血管疾病患者增17%。康复大学青岛市中心医院心血管内二科主任尹刚提醒,对脆弱的心血管来说,“高危时刻”刚刚开始,这种天气影响下,人会感到胸闷气短、喘不上气等。心脑血管疾病患者要多留意身体报警信号,平安健康度夏。

夏天是心血管疾病发病的高峰期。据统计,每年进入6月份后,中风和冠心病患者的住院率明显增加,在35℃以上的高温天气,心血管疾病死亡率明显上升。市民李女士原本就心脏功能不好,最近每天起床后,她都会感到胸闷不适,于是前往市中心医院就诊。记者从市中心医院心血管内二科了解到,最近天气变化,像李女士一样胸闷不适的患者也在增多,其中也有心脏功能不好的人出现心血管疾病发作,甚至突发心梗等。

“最近一周,接了7位急性心梗患者,基本是平时的两倍。”尹刚告诉记者,两天前早上接诊了一位56岁的男患者王先生,他前一天夜里刚刚跟朋友把酒言欢,用惬意的“撸串+扎啤”迎接夏日。但没想到,结束饭局,王先生心脏就出现了阵痛。“当时也没往心梗方向考虑,我平日就是有点高血压,心脏从来没有问题。”王先生说道,但就是这样,王先生却在深夜满头大汗,捂着胸口拨打了120。“来到医院的时候,经过检查发现他是心梗,紧急放入支架,近期已经康复出院。”尹刚说。

尹刚解释,高血压是心血管病发病的一个诱因,而夏季高温促使人体血压上升,血流冲击动脉硬化的血管,可能导致脑出血。第二个原因就是夏天人体容易出汗,身体容易脱水,血液中水分减少,血液黏稠度变高,增加了心肌梗死的风险。“在闷热的天气,病人容易急躁,会导致神经紊乱从而引发心律失常,所以心态也很重要。”尹刚说。

尹刚还提醒,高温天气中,不要让身体处于忽冷忽热的强烈气温变化之下,空调温度不能调得过低,更不要在阳光下暴晒。“一冷一热”后一旦出现头痛、胸闷、四肢无力等症状,要及时到医院检查。“心梗发病急、进展迅速,致残致死率高,一定要注意身体发出的警告信号,6小时以内是治疗的黄金时间。”尹刚提醒。

需防范热射病等 重度中暑疾病

高温天气下需防范热射病等重度中暑疾病,如需长时间处于高温环境,应定期间断性转移到通风、透气的环境下休息,及时补充足够的水分,备好防暑降温药品。老年人、儿童以及患有慢性疾病的人群,身体调节能力相对较弱,有中暑迹象应尽快就医。

青岛市第三人民医院重症医学科每年夏天都会收治不少热射病患者,科室副主任医师郭勇表示,中暑早期老年人表现为轻度乏力、恶心、体温轻度升高;进一步发展心率增快、血压降低、恶心呕吐、肌肉痉挛;如果老年人出现体温大于40摄氏度,肌肉痉挛、抽搐或者少尿等等,是需要立即送医的情况。

高温天气下,科学补水很重要。遵循少量多次原则,优先选择温开水,也可适当饮用淡盐水、清热解暑的绿豆汤、金银花茶等。这段时间,尽量将运动安排在清晨或傍晚,避开高温时段,减少热射病发生几率。同时,依据自身身体状况与平时的运动基础,合理把控运动强度。此外,规律作息时间,每天保证充足、高质量的睡眠,增强免疫力。

夏季警惕 “冰箱性”胃肠炎

贪凉一时爽,肚子遭了秧!夏季是胃肠道疾病高发的季节,要特别警惕“冰箱性”胃肠炎。

下午3时,记者在青岛阜外医院消化内科诊室门口,见到了28岁的唐先生。唐先生在就诊前一天就出现腹痛腹泻的症状,他怀疑是冷藏荔枝惹的祸。

唐先生告诉记者,他的胃肠比较敏感,一到夏季吃点凉的东西就容易腹泻。青岛阜外医院消化内科、内镜中心主任包明业表示,因为天气炎热就比较贪凉,有直接生冷饮食的刺激,还有吹空调、气温的降低,也会引起肠道功能的变化,容易有一些肠痉挛的症状。

进入夏季,像唐先生这种因食物冷藏储存不当而导致的“冰箱性”胃肠炎患者屡见不鲜。包明业表示,进食了冰箱里储存不当的食物,出现的急性胃

道症状主要是微生物过度繁殖,通俗一点就是食物变质,冰箱存储食物时间过长或者时间不合适,还有食物之间互相的污染。

专家提醒,夏季,食物置于室温环境下4小时左右就可能变质、致病。饭菜最好一次吃完,剩菜要及时放入冰箱储存,食用前需要充分加温、煮熟热透。食材处理的时候要生熟分开,同时,食物在放入冰箱时,也要密封好、单独储存。凉菜不论冷藏与否,都不建议隔夜吃。

包明业表示,急性胃肠炎一般会有呕吐、腹泻。当这些症状比较严重的时候,都提示我们来医院就医。老年人、小孩、有慢性基础病的,尤其包括孕产妇,这些抵抗力不如成年人的群体,我们建议有症状就来就医。

高温“烤”验下这几类人群 一定要做好防范

在高温“烤”验下,我们要及时关注预报预警,同时也要关注身体健康。高温天气容易发生中暑、心脑血管等疾病,老年人、儿童以及患有慢性疾病的人群要格外注意。

高温天气期间,老弱病幼人群应尽量减少外出,如需外出请做好必要的防暑防晒措施。要加强对高血压、心肺疾病患者的照料护理,如有胸闷、气短等症状应及时就医。

北京世纪坛医院急诊科副主任医师高倩表示,要避免在每天当中温度最高的时候,也就是午后这个时间段外出,如果说必须要外出,我们尽量地要带上足够的水,平时有心脑血管基础疾病的患者,尤其注意这种高温情况,要严格地监测血压、心率,一旦出现有头晕、胸闷、憋气的情况,建议患者应该立即就医。

新闻延伸

打工人当心中暑

近日,全国多地开启“烧烤模式”,我市更是进入“蒸笼模式”,青岛市疾病预防控制中心提醒,在这种天气下,不仅普通民众要注意防暑,对于建筑工人、环卫工人、外卖骑手、车间操作工等高温作业人员来说,发生职业性中暑风险更是不容小视。

职业性中暑是指在高温作业环境下,由于热平衡或水盐代谢紊乱、有效循环血量减少而引起的以体温升高或中枢神经系统功能障碍或心血管功能障碍为主要表现的急性全身性疾病。高温作业是指有高气湿,或有强烈的热辐射,或伴有高气湿(相对湿度≥80%)相结合的异常作业条件、湿球黑球温度指数(WBGT指数)超过规定限值的作业,根据作业特点,可分为三类:高温、强辐射作业:特点是气温高、热辐射强度大,而相对湿度较低,形成干热环境,如炼焦、轧钢、锻造、热处理等。高温高湿作业:特点是工作环境温度和湿度较高,而热辐射强度不大,高温、高湿和低气流的不良气象条件,形成湿热环境,如印染、纺织、缂丝造纸、深矿井作业等。夏季露天作业:建筑、露天矿、搬运、外卖等露天作业中的热辐射强度比高温车间要低,但作用持续时间较长,会形成高温、强热辐射的作业环境。

企业该如何预防 职业性中暑?

企业防护措施:1. 工程控制:改善生产工艺流程,优化热源布局,加强隔热通风;2. 健康培训:定期开展防暑知识培训;3. 后勤保障:配备个体防护用品、防暑药品及高温休息室;4. 科学排班:实行错峰作业、换班轮休等方式,缩短连续作业时间;5. 职业健康监测:做好上岗前和高温来临前职业健康检查。

劳动者个人防护措施:1. 及时补液:少量多次饮用含电解质饮料;2. 合理饮食:清淡饮食,补充维生素、矿物质,保证营养均衡;3. 保证休息:保持规律作息,避免过度疲劳;4. 关注身体:出现不适及时报告。



资料图片