

## 热射病、热伤风、空调病可能来“敲门”

# 盛夏如何不惧“烤”验?

持续高温天气给人们的健康带来“烤”验。近日,《海南日报》记者采访了有关专家,教您如何科学应对。

### 中暑可能危及生命

持续处于高温状态,很多身体比较脆弱的人容易中暑,有时甚至可能危及生命。

海医二院急诊科主任王日兴称,中暑是指人处于热环境中体温调节功能紊乱所导致的临床症候群,由轻及重分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。重症中暑又分为热痉挛、热衰竭和热射病三种。其中,热射病最严重,死亡率高达60%。热射病发病早期,患者会出现大量冷汗,继而无汗、躁动不安、神志模糊、血压下降,严重者会产生脑水肿、肺水肿、心力衰竭等。

什么人容易中暑?据介绍,和普通人相比,身体素质较差的人容易中暑,因此在炎热的天气里要特别注意。老年人由于皮肤汗腺萎缩和循环系统功能衰退,肌体散热不畅,容易中暑。孕产妇因为怀孕或产后体力消耗大,身体虚弱,如果长期逗留在通风不畅、温度较高的室内环境中,也容易中暑。婴幼儿体温调节功能差,容易中暑。

炎热天气会使心血管病患者的交感神经兴奋,加重心血管的负荷,尤其是心脏功能不全的患者,他们体内的热量如果不能及时散发,也容易中暑。糖尿病患者对内外环境温度变化反应迟钝,容易中暑。

王日兴提醒,人们在高温天气中,要注意及时补充水分,不要等到口渴时才喝水。在高温环境中进行体力劳动或剧烈运动,建议每小时至少喝2—4杯水,大约500—1000毫升。饮水应少量多次。需要注意的是,大量出汗会

导致体内盐分与矿物质的流失,应注意补充。

“此外,人们还应减少户外活动时间,避免长时间露天作业和阳光直射,外出时应穿浅色系宽松衣服,并戴遮阳帽或打遮阳伞。”王日兴说,长期在高温环境下劳作的人体温调节能力较强,不容易出现中暑。但是,平时很少在户外或高温环境下工作的劳动者,尤其要避免在高温、不通风的环境下活动或劳作。

### 高温天里感冒频发

“这几天太热了,儿子昨天去超市时热出一身汗,后来又吹了点风,回家后就流鼻涕。医生说这是热伤风引发的症状。”家住海口市秀英区的陈女士说。

据海医二院中医科主任王高岸介绍,感冒分为普通感冒和流行性感,热伤风是夏季常见的普通感冒,中医称为暑湿感冒。热伤风多发生于夏至以后,尤其是闷热潮湿的高温天气。

据王高岸介绍,夏季感冒与冬春季感冒有所不同,大部分的夏季感冒都是因为身体突然着凉,抵抗力减弱,感冒病毒乘虚而入引起的。出现咳嗽、呼吸不畅或高烧不退的患者,应及时到正规医院就诊,尤其是孩子、老人、体弱多病或平时生活不规律的人。

王高岸建议,提高身体抵抗力是预防疾病的关键。暑热天气中,人们要注意多休息,生活要有规律,保证充足的睡眠,经常开窗通风,保持室内空气流通。饮食宜清淡,慎吃肥腻燥热食物和生冷食物,不要贪凉。



### 如何远离“空调病”

高温炎热,不少人戏称自己要靠空调“续命”。但是在空调房里待久了,也容易患上“空调病”。

王日兴表示,“空调病”是指与空调有关或空调引起的相关疾病,多发生于夏季。由于女性和婴幼儿对低温环境的耐受性较差,因此更容易在夏季患上“空调病”。日常生活中,可从以下方面

预防“空调病”:

- 1.经常清洗更换空调的隔尘网,防止细菌病毒滋生。
- 2.浑身大汗时,不要马上走进空调房,以免身体毛孔突然收缩,受凉引发感冒。
- 3.尽量缩小室内外的温差,空调房的室温和室外自然温度不超过5℃为宜,房内温度应保持在25℃—27℃。
- 4.禁止在空调房内吸烟。每天定时关闭空调,打开窗户通风

透气。

- 5.在空调房里工作时要注意保暖。面部不宜直接对着空调吹。
- 6.不要长时间待在空调房内,平时应多到户外走走,活动一下筋骨,吸入新鲜空气。
- 7.各位车友要注意“汽车空调病”,不要在开着空调的车里睡觉。进入停在烈日中的汽车前,要先开窗再开空调。

(综合)

## 暴雨过后防什么病

连续的暴雨,不仅给人们出行带来不便也给人的身体带来不适。那么,如何在闷热潮湿的夏季,增强人体抵抗力,预防疾病高发,下面来听听江苏省中医院专家给出的建议。

### 保持皮肤干燥

皮肤科主任中医师王晓华介绍说,每逢夏季暴雨过后,皮肤科接诊的患者就会增加不少。其中多是因为过敏体质或免疫力低下的人群由于皮肤被污染的雨水浸泡,皮肤的屏障功能遭到破坏,被

真菌、细菌侵袭造成皮肤感染,从而出现下肢肿胀溃烂、丹毒、脚癣、甲沟炎等问题。另外,由于天气闷热潮湿,蚊虫滋生,皮肤被蚊虫叮咬后容易引发丘疹性荨麻疹,皮疹为黄豆、蚕豆般大小,呈梭形红丘疹、丘疱疹分布,患者自觉感觉瘙痒。

王晓华建议,市民接触渍水后要及时清洗皮肤,患有足癣等皮肤病者要注意涂抹药物并保持足部干燥。如果皮肤出现瘙痒症状,应用冷开水冲洗并及时到医院检查治疗,尽量避免用肥皂及

用手抓挠。要保持个人清洁,常洗澡、勤换衣,不要与有手、足、股癣人公用毛巾。

### 去湿除潮

夏季空气潮湿,且温差大,容易诱发风湿病或加重病情,表现为关节肌肉酸痛不适、肿痛发热、僵硬不利等。

风湿科主任中医师陆燕说,市民平时应该尽量避免被大雨淋湿,一旦被淋透最好尽快回室内换下湿衣服,并及时冲个热水澡以逼走寒气,同时也可吃些生热

驱寒的食物,例如红糖与姜共同煮水等都会有较好的效果。同时风湿病患者平时应注意保暖,切忌迎风而卧,最好穿着舒适、透气的睡衣睡觉。饮食方面,风湿病患者可多食用薏仁米等消湿的食物。另外可以定期用空调的去湿模式去除室内潮气。

### 及时去除过敏源

暴雨过后气温飙升,闷热潮湿的气候致使人体植物神经功能紊乱,加之,潮湿环境最适合各种霉菌生长繁殖,易引起一些过敏

性疾病,如哮喘、支气管炎的发作。

呼吸科副主任中医师徐静说,避免呼吸系统疾病发生,要保持家中的被子、床垫、枕头等干燥。可以在家中备些除湿的干燥剂,床单被套要勤洗勤换,洗的时候最好用热水,这样可以杀死螨虫。此外,室内还要注意通风,室内使用空调的房间应经常开窗换气,保持空气新鲜。常坐办公室的上班族应间歇站起来进行活动,促进血液循环来增强抵抗力。(综合)