■2024年7月29日 星期一 ■责任编辑:贠艳玲 王 珊 校对:王海波 安陽日報

炎炎夏日,注意防暑降温

——市中医院急诊科主任、主任中医师李战炜和大家分享防暑攻略

□本报记者 贺 瑛 张武杰

入伏以来,高温天气持续,让人们倍感煎熬,其间如果不注意防暑降温,很容易引发中暑。虽说中暑是夏季常见的一种疾病,轻度中暑也不会对身体健康造成太大影响,但是情况严重的话一样可以危及生命。炎炎夏日,人们该如何防暑降温呢?7月26日,记者采访了市中医院急诊科主任、主任中医师李战炜,请他为大家介绍一下相关知识。

“中医称中暑为暑厥或中暍。暑之为气,时应乎夏。在天为热,在地为火,在人为心。中医认为,中暑是热邪侵袭人体,导致机体阴阳失衡,气血不和所致。”李战炜表示,暑为夏日火热之气所化,火热属阳,故暑为阳邪,暑邪伤人,多会出现一系列热性的症状,如高热、心烦、面赤、口渴、舌红、脉象洪大等。

工作中的李战炜(医院供图)

“中暑高发于三类人群,一是体温调节能力不足者,如年老体弱者、儿童等;二是基础疾病者,如精神障碍、脑出血后遗症等患者;三是长时间处于高温环境者,如环卫工人、建筑工人、交警、封闭车厢的儿童等。”李战炜表示,中暑的主要症状为突发晕厥。如果患者体温升高到38℃以上,面色潮红、皮肤灼热、大汗或面色苍白、皮肤湿冷、脉搏增快、血压下降,有可能是轻度中暑。发现有上述症状应及时就医,避免病情进一步恶化。重度中暑时,患者可表现为痛性肌肉痉挛、多汗或无汗、高热、意识模糊甚至昏迷,体温常在40℃以上。

那我们该如何预防中暑呢?李战炜表示,人们平时应注意“三多”和“三少”,即多喝水、多休息、多降温;少喝高糖冰冻饮料、少在高温时段外出、少在高温环境逗留,这样可以在很大程度上减少中暑的发生。日常生活中,如果遇到中暑患者,首先应将患者搬离高温环境,转移到通风、阴凉的地方,解开衣扣,松开或脱去衣服。使用冷毛巾擦浴患者全身,利用电扇或扇子吹风,加速体表散热。患者尚有意识时,可让其少量多次喝水,以补充水分。患者情况严重时,须及时拨打120,将其就近送医就诊。

“夏季如果人们长时间在高温环境下工作的话,暑热之邪会乘机侵入导致中暑。治疗中暑除了物理降温法和药物疗法外,中医特色治疗也有很好的疗效。”李战炜表示,针灸治疗轻度中暑可取督脉、手厥阴、阳明经穴为主,针刺用泻法,以泄热祛暑,取穴大椎、内关、曲池、委中。重症可取督脉经穴为主,针刺用泻法,以开窍、泄热、祛暑,取穴水沟、百会、十宣、曲泽、委中。此外,对于轻度中暑患者,也可以采取刮痧疗法进行干预。

“日常生活中,可利用身边常见的食材进行食疗,防治中暑,许多瓜果蔬菜皆可入药,如金银花、白菊花、绿茶叶、荷叶、薄荷、西瓜皮、苦瓜、冬瓜皮、绿豆、白扁豆等。此外,还可将白芷、菖蒲、薄荷、冰片、藿香、香薷等中药研磨成粉,制成香囊随身佩戴或挂于家中通风处。”李战炜说。

酷暑天气,游泳能够起到很好的降温效果,因此备受人们的青睐。然而,当人们享受游泳带来的清凉的同时,还应时刻绷紧安全弦。李战炜提醒大家,游泳消暑应当选择安全的环境,做好必要的防范措施,谨防溺水的发生。一旦发生溺水的情况,要及时抓住抢救生命的黄金时间进行救援。急救时首先要清理气道,让水从溺水者体内排出去。如果溺水者身子不暖,出现了假死的情况,可以将溺水者的脚扛在肩上,背对背扛着走,以施救者的体温暖溺水者的背,同时将肚子、气管里的水颠出来。条件允许的话,可以针刺溺水者的会阴穴,使其产生强烈的胸腹肌肉痉挛,起到类似于海姆立克急救法的作用。

传承秧歌文化 推动全民健身

滑县举行健身秧歌培训活动

培训现场(董慧琴 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 陶 青)欢快的音乐、舞动的彩扇、扭动的腰肢、跳跃的脚步……7月26日,滑县舞之韵舞蹈队的队员们正和着音乐的节拍练习健身秧歌的动作。得益于滑县举行的健身秧歌《欢庆秧歌》培训活动,队员们在欢声笑语中学会了新的舞蹈动作。

滑县近期举行了健身秧歌《欢庆秧歌》培训活动,参加2024年全国老年人健身秧歌科学健身指导活动的舞之韵舞蹈队的王丽娜、杜红彩、王丹、陶青四名队员担任教练员,舞之韵舞蹈队等健身队的队员参加了培训。《欢庆秧歌》是2024年全国老年人健身秧歌科学健身指导活动的推广曲目,由全国健身秧歌第四套、第六套创编人曾玲老师编创。

在教学过程中,教练员耐心细致地分解每一个动作,从步伐、手势到身体的转动,一一进行示范和指导。队员们学习热情高涨,认真聆听,积极模仿。尽管汗水湿透了衣衫,但大家的热情丝毫不减,在挥洒汗水的同时感受着健身秧歌独有的韵味和乐趣。

根据滑县老年体工委的要求,外出参加全国培训活动的队员要将所学知识和技能及时传授给滑县健身爱好者,以扩大培训效果。此次参加全国老年人健身秧歌培训活动的队员回来后,分批次、分场地开展培训,已先后对该县舞之韵舞蹈队、古运河舞蹈队、新区灵韵舞蹈队和康博社区春天舞蹈队进行了培训。

此次培训活动为滑县增添了一抹灵动,为助推秧歌文化的传承和发展发挥了积极作用。下一步,滑县将继续对全县的秧歌爱好者进行培训,认真组织好《欢庆秧歌》普及推广工作,让健身秧歌走进乡村,走进社区,惠及大众。

●专家话健康

接种乙肝疫苗 守护肝脏健康

□张 萍

肝癌是一种严重威胁人类生命健康的疾病。我国肝癌发病率居高不下,患者被诊断时近80%是中晚期,且肝癌术后复发率高、预后差,显著降低肝癌的发病率和病死率一直是临床的重大挑战。根据中国国家癌症中心发布的数据,2022年全国原发性肝癌发病人数36.77万人,位列各种癌症新发病人数第四位(肺、结直肠、甲状腺、肝),发病率位列第五位(肺、女性乳腺、甲状腺、结直肠、肝);2022年因原发性肝癌死亡人数31.65万人,死亡人数和死亡率均位列第二位(肺、肝)。肝癌的发生往往与多种因素密切相关,其中乙型肝炎病毒(HBV)感染是导致肝癌的最主要危险因素,我国84%的肝癌由HBV感染导致。

疫苗预防肿瘤是近年来全球癌症防治的一大进展。研究表明,合理接种乙肝疫苗可以显著降低HBV相关肿瘤的发病风险,起到较好的预防效果。其原理主要是通过预防导致肿瘤发生的高危因素来进一步预防肿瘤的发生。因此,建议适龄人群尽早接种乙肝疫苗。

根据《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序说明(2021年版)》规定,乙肝疫苗(HepB)的接种对象及剂次为:

按“0-1-6个月”程序共接种3剂次,其中第1剂在新生儿出生后24小时内接种,第2剂在1月龄时接种,第3剂在6月龄时接种。若出生24小时内未及时接种,应尽早接种;对于未完成全程免疫程序者,需尽早补种,补齐未接种剂次;第2剂与第1剂间隔应不小于28天,第3剂与第2剂间隔应不小于60天,第3剂与第1剂间隔应不小于4个月。

通常情况下,在医院分娩的新生儿由出生的医院接种第1剂HepB,由辖区接种单位完成后续剂次接种;未在医院分娩的新生儿由辖区接种单位全程接种。

乙肝表面抗原(HBsAg)阳性产妇所生新生儿,可按医嘱肌内注射100国际单位乙肝免疫球蛋白(HBIG),同时在不同(肢体)部位接种第1剂HepB。HepB、HBIG和卡介苗(BCG)可在不同部位同时接种。

HBsAg阳性或不详产妇所生新生儿,建议在出生后12小时内尽早接种第1剂HepB;HBsAg阳性或不详产妇所生新生儿体重小于2000g者,也应在出生后尽早接种第1剂HepB,并在婴儿满1月龄、2月龄、7月龄时按程序再完成3剂次HepB接种。

母亲为HBsAg阳性的儿童接种最后一剂HepB后1个月至2个月进行HBsAg和乙肝病毒表面抗体(抗-HBs)检测,若发现HBsAg阴性、抗-HBs阴性或小于10mIU/ml,可再按程序免费接种3剂次HepB。

危重症新生儿,如极低出生体重(出生体重小于1500g)、严重出生缺陷、重度窒息、呼吸窘迫综合征等,应在生命体征平稳后尽早接种第1剂HepB。

2017年,《中国病毒性肝炎防治规划(2017年-2020年)》提出,在继续做好适龄儿童甲肝和乙肝疫苗接种的同时,国家积极探索成人病毒性肝炎疫苗接种策略,加强重点人群、高风险人群病毒性肝炎疫苗的接种工作。有条件的地区可逐步开展乙型肝炎病毒感染高风险人群(医务人员、经常接触或暴露血液人员、托幼机构工作人员、器官移植患者、经常接受输血或血液制品者、免疫功能低下者、职业易发生外伤者、乙型肝炎病毒表面抗原阳性者家庭成员、多性伴者等)的乙型肝炎疫苗接种工作。

接种乙肝疫苗,预防乙肝病毒感染,守护肝脏健康。

(作者系安阳市疾病预防控制中心流行病学副主任医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

人们为什么该戒烟?

生活中,有些人由于积习难改,天天“吞云吐雾”;也有的人“拿得起、放不下”,戒烟屡战屡败……“吞云吐雾”,危害几何?

使用任何形式的烟草产品都会损害人体健康。吸烟者有较高的罹患癌症、心脏病、呼吸道疾病或其他烟草相关疾病的风险。

当心“喘不过气”

吸烟者罹患肺癌的风险是不吸烟者的22倍。每5位吸烟者中,就会有1位罹患慢性阻塞性肺疾病,尤其是那些从儿童或青少年时期就开始吸烟的人。

吸烟也会伤“心”

哪怕每天只吸几支烟、偶尔吸烟或暴露于二手烟,也会增加罹患心脏疾病的风险。吸烟者罹患中风的风险是不吸烟者的2倍,罹患心脏疾病的风险是不吸烟者的4倍。

增加癌症风险

有超过20种癌症与使用烟草有关。吸烟或使用可燃烟草制品,可能导致口腔癌、唇癌、鼻咽喉癌和食管癌的发生。吸烟者有较高的罹患急性髓性白血病、结直肠癌、肾癌、肝癌、胰腺癌、胃癌、卵巢癌、膀胱癌等疾病的风险。此外,吸烟会使感染人乳头瘤病毒的女性罹患宫颈癌的风险显著增加。

影响人的“视”界

吸烟会导致诸多眼部疾病,若未及时治疗,可能会造成永久视力丧失。相较于不吸烟者,吸烟者有较高的老年性黄斑变性风险,而老年性黄斑变性会导致不可逆的视力丧失。此外,吸烟者罹患白内障的风险也比较高。白内障会导致视力受损,手术是恢复视力的唯一选择。

不利于生殖健康

研究显示,吸烟的女性易患不孕症,而戒烟可降低不孕、早产、低出生体重、流产等的风险。对于男性来说,吸烟会导致勃起功能障碍,若不尽早戒烟,还可能造成持续或永久的性功能障碍。

可能损害“颜值”

吸烟者会发现,无论是您的皮肤、夹着烟的手指,还是呼吸时,都会“充满味道”。吸烟的人看上去也会更加沧桑,因为吸烟会加速蛋白质的流失,消耗皮肤中的维生素A,影响血液循环,使皮肤提早老化。吸烟会让皱纹爬上您的脸庞,尤其是嘴唇和眼睛附近,还会造成皮肤粗糙和干燥。

不是“一个人的事”

吸烟不仅会伤害吸烟者个人,还会影响其家人和身边朋友的健康。暴露于二手烟的非吸烟者,有罹患肺癌的风险。而且,暴露于二手烟还可能增加结核病从潜伏感染转化为活动性感染的风险。此外,二手烟也会增加罹患2型糖尿病的风险。

二手烟会导致孩子的肺功能下降,并且在成年后继续以慢性呼吸系统疾病的形式影响着他们。学龄期儿童若暴露于二手烟,可能增加患哮喘的风险。两岁以下婴幼儿暴露于二手烟,可能引起中耳疾病,导致听力受损。

(本报记者 张武杰 整理)

联盟启航护脊梁 健康守护新篇章

市第三人民医院成为河南省脊柱侧弯康复诊疗联盟分中心

本报讯(记者 朱亚芳)为进一步加强脊柱侧弯康复诊疗质量管理,7月21日,河南省郑州大学第五附属医院、河南省脊柱侧弯康复诊疗中心牵头成立河南省脊柱侧弯康复诊疗联盟并授牌,市第三人民医院成为河南省脊柱侧弯康复诊疗联盟分中心,标志着市第三人民医院在脊柱侧弯康复诊疗领域迈出了坚实的一步,将为广大患者带来更优质、更专业的诊疗服务。

脊柱侧弯是一种常见的脊柱疾病,不仅影响患者的外观形象,还可能对心肺功能造成严重影响。随着人们对健康的重视程度不断提高,对脊柱侧弯的早期诊断和精准治疗需求日益迫切。

作为河南省脊柱侧弯康复诊疗联盟分中心,市第三人民医院将与联盟内的其他医疗机构紧密合作,共享先进的诊疗技术和经验,通过专家会诊、远程医疗、学术交流等多种形式,不断提升自身的诊疗水平,为患者提供个性化、精准化的康复治疗方案。

河南省脊柱侧弯康复诊疗联盟分中心授牌现场(医院供图)

作为市卫健委指定的脊柱侧弯筛查牵头医院,市第三人民医院承担着我市民生实事脊柱侧弯筛查任务。该院拥有一支高素质、经验丰富的医疗团队,配备了先进的医疗设备和设施。在加入联盟后,该院将进一步加强人才培养和学科建设,不断优化诊疗流程,提高服务质量,同时积极开展科普宣传活动,提升公众对脊柱侧弯的认知和重视程度,做到早发现、早治疗。

“未来,医院将以成为河南省脊柱侧弯康复诊疗联盟分中心为契机,不断努力,为推动区域内脊柱侧弯康复诊疗事业的发展贡献力量。相信在联盟的支持和全体医护人员的共同努力下,我院在脊柱侧弯康复诊疗领域将取得更加显著的成绩,为更多患者带来健康和希望。”市第三人民医院相关负责人表示。

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办

社址:文明大道446号 邮政编码:455000 报社办公室:2561210 总编办公室:2561293 投稿信箱:ayrbgk@163.com(文) ayrbtk@163.com(图) 零售价:2元/份 安阳市融媒体中心印务中心印刷