

# 热浪一波连一波,年轻人也扛不住了 7月以来,“120”抢救中暑病人是去年3倍

“一名乘客在公交站台中暑了!”昨日中午12点多,无锡市急救中心接到急救电话,迅速派车前往急救。记者昨日获悉,受多轮高温天气影响,7月以来,市急救中心抢救的中暑病人较去年同期近3倍。市急救中心人士提醒,不管是在户外还是室内,不管老年人还是年轻人,都需要注意预防中暑。

## 最多一天抢救30多名中暑病人

当时正值中午,1名乘客在公交站台等车出现了意外。赶来的急救医生马上为病人测温,体温近41℃,处于昏迷状态。急救医生迅速给病人吸氧、头颈部和腋下放置冰袋物理降温,开通静脉通道输注冷生理盐水,监测生命体征,保持呼吸道通畅,同时送往医

院。

据悉,7月以来,热浪一波连一波,8月10日,省气象台升级发布高温红色预警信号,我市最高气温升至40℃或以上。市急救中心急救科科长冯朝霞介绍,今年7月以来,市急救中心共接到中暑病人急救近220人,去年同期为70多人,最多的一天

接到30多名中暑病人。

中暑分先兆中暑、轻度中暑、重度中暑,最要命的是重度中暑,包括中暑高热、中暑衰竭、中暑痉挛、热射病等。冯朝霞提醒,中暑抢救一定要及时,切勿掉以轻心,现场目击者首先要快速将病人移到阴凉通风处,否则的话会进一步加重病情。

## 避开高温、高湿和通风不良

冯朝霞介绍,中暑者多为户外作业、家中感觉“不热”的老人。户外作业者在高温时段作业,不加以自我保护,很容易引起中暑。而老人为了省钱,舍不得开空调,主观上不想增加经济负担,客观上皮肤对温度感知已不灵敏,体温调节机制和耐受力已经下降,“不热”的

时候一样会中暑,且老人一旦中暑会诱发其他疾病,更加危险。

除了以往引发中暑的情形外,今年抢救的中暑病人形形色色,有的在工地电梯里中暑,有的驾驶卡车时在驾驶室中暑,有的夏练三伏中暑,且很多都是年轻人。她介绍,引发中暑的“三要

素”不外乎高温、高湿和通风不良,因此,各年龄层的人,只要长时间处在这种环境中,都可能出现中暑。即便是在家里,如果不开空调或通风不良,人体产热大于散热,体温调节机制严重失衡就会中暑。此外,坚持运动也要坚持适度原则,避开中暑“三要素”,及时补水。

## 观察身体变化及时发现征兆

市二院急诊科主任屠苏介绍,从7月中旬起,因中暑被送往该院急诊的患者数量比往年同期明显增加。前不久,该院还抢救了一名热射病老人。老人长时间在户外行走而晕倒,被路人发现后拨打了急救电话,紧急送到市二院急诊室。患者此时体温高达41℃,处于昏迷状态,大小便失禁、血压低、呼吸急促,属于典型的热射病症状。急诊医生立即给予冰毯冰帽降温、输冰盐水、升压、扩容和紧急气管插管、呼

吸机辅助呼吸。经过一系列抢救后,患者生命体征趋于平稳,被送到重症医学科继续进行生命支持治疗。

屠苏提醒市民,35℃以上应尽量避免或减少户外活动,尤其是老人和孩子,体温调节能力较弱;市民出门应避开高温时间段,出门戴宽沿帽子,打遮阳伞,选择浅色、吸汗、宽松、单层衣服,避免长时间在太阳下行走,多补充水分;不要把孩子单独留在车内。市民在高温天还要注意观察身体变化,如出

现头疼、头晕、口干、汗多、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等,要立即脱离高温环境,到阴凉通风处或空调房休息,喝淡盐水或运动饮料,看情况是否缓解。如上述症状持续不能缓解,或体温超过38℃伴大量出汗、心慌胸闷、恶心呕吐等症状,建议立即去医院;如果出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快甚至晕厥昏迷等情况,立即呼叫“120”送医院抢救。

(卫曦臻)

## 新闻链接

### 安装“心理空调” 提防情绪中暑

稍微堵车就狂按喇叭催促,孩子不听话就一巴掌打上去,遇上小事与人摩擦……记者近日从无锡市精神卫生中心了解到,出现情绪中暑的市民增多。专家提醒,出现症状自己无法缓解的,需要及时和心理医生联系。

陈女士是“三孩”的妈妈,孩子放暑假在家,她每天要照料他们,忙得不可开交,加上大宝做暑假作业不自觉,二宝顽皮、不听话,三宝刚刚奶经常哭闹,她饮食没有胃口,夜眠差,多梦,白天疲乏,精力不足,心情也变得很烦躁,对孩子们没有耐心,很容易控制不

住就一巴掌打上去,事后又内疚自责。无奈,陈女士求助于心理医生。市精神卫生中心临床心理科、心理咨询与心理治疗中心负责人朱伟主任医师介绍,像陈女士这样出现情绪中暑的市民最近明显增多,这是因为当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,气候条件对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响明显增强,会导致情绪和认知行为的紊乱。除了气温变化外,情绪中暑还与人的出汗多少、睡眠时间和饮食不足有关。

情绪中暑症状若持续长

久,不仅会影响人们的学习、工作质量,还会影响人际关系,引发安全事故,对身体健康也不利。朱伟建议,需要为这些市民安装“心理空调”,室内多些冷色系,听听舒缓轻松的音乐,做些冥想放松训练等,有助于降低“心理热度”。当然,自己无法缓解时,还要求助心理医生。市精神卫生中心通过互联网医院无边界服务新模式,由资深心理专家放弃休息时间,每天从上午8点至晚上11点,轮流在线为患者提供服务,免费咨询则24小时开通。

(卫文)

## 一起“莱”运动 营养又享“瘦”

8月8日晚,无锡观察视频直播室内热闹非常,2022年“均衡营养,乐享人生”——康宝莱锡城市民健身节主题直播活动成功举行。两位专业健身教练带领大家跳操并且详细讲解和示范科学的健身动作与方法(见图);来自无锡安国中医医院营养科王竞尧主任和康宝莱营养讲师金永红两位营养专家更是深入浅出地为网友上了一堂生动的营养搭配课程。

整场活动通过无锡观察直播平台的播出,引来了近1.1万市民关注的目光,将“运动+营养”的健康生活理念更广泛地传播开来。为帮助更多热爱运动的市民朋友感受“均衡营养,乐享人生”,此次康宝莱携手无锡报业发展有限公司,特别邀请专业健身教练和营养专家,通过直播活动,倡导运用科学的方法长效实现体重管理目标,快乐开启健康生活。

不少网友反映,在直播间里,跟着专业健身教练边学边练,收获颇多,感受到了运动的快乐。同时,在直播过程中,两位特邀营养专家还就网友关心的营养搭配问题,专门进行了互动解答。对于如何在日常生活中合理膳食、如何重视和及时补充营养、科学瘦身等话题,都给出了具体的指导和建议。本次教学的所有内容,在无锡观察直播页面均可回看,欢迎点击收藏,跟着视频继续复习和练习,学习营养知识。

(朱尊)



跳操

## 中医专家分享睡眠好习惯

8月9日,无锡市中医医院专家来到梁溪国际人才科创中心为中老年朋友开展《浅谈失眠的认识与治疗》科普讲座。

“并非只有睡不着才叫失眠。”市中医医院脑病科主任医师吴晓红介绍,临床常见的失眠类型有这几种:1、睡眠潜伏期延长,入睡时间超过30分钟;2、睡眠维持障碍,夜间觉醒次数≥2次或凌晨早醒;3、睡眠质量下降,睡眠浅、多梦;4、总睡眠时间缩短,少于6小时;5、日间残留效应:次晨感到头昏、精神不振、思睡、乏力等。

除了对症治疗外,培养良好的睡眠习惯也很重要。吴晓红给大家介绍了几个方法:1、选择舒适柔软的床品;2、睡前2-3小时内不摄入刺激性食物,如咖啡、浓茶、巧克力等;3、睡前关闭电子产品;4、睡前少吃或不吃东西,减少入睡时的胃肠负担;5、不过度用脑,提前给大脑一个放松和休息的缓冲时间段;6、避免情绪激动;7、用温水泡脚或足浴改善血液循环,增加深睡眠时间;8、创造黑暗的睡眠环境,有助于刺激褪黑素分泌;9、提前对次日衣着、事务做初步安排,躺下后不再“纠结”。

(王菁)