



进入冬季,因为洗澡引发疾病进医院治疗的患者明显增多。医生提醒市民,洗澡时间不宜超过20分钟,浴室要保持通风状态;心脑血管病的中老年人最好坐着洗澡;饱食、空腹、发烧时最好也不要洗澡。

# 冬季洗澡有讲究,不当可要人命

专家:控制时间在20分钟内,水温不超42℃,心脑血管病患者不要长时间泡澡

洗澡可能“致命”?这并非耸人听闻。日媒报道称,日本每年因洗澡不当导致死亡高达1.4万人。近日,记者从长沙市中心医院了解到,随着气温骤降,因洗澡方式不对、洗澡时间过长等原因引发疾病的患者明显增多。专家建议中老年人洗澡时间不宜超过20分钟,且浴室要保持通风状态。

## 七旬老人洗澡洗衣40分钟晕倒

11月30日20时许,一对年轻夫妇搀扶着一位老人,急匆匆地走进长沙市中心医院北院急诊室。入院老人姓李,今年72岁,家住湘春路,洗澡时突然晕倒在浴室,被家人紧急送往医院抢救。

“患者入院时,考虑他是在密闭空间内久呆引发的晕厥。医生给他做了详细的检查,当时的体温为35.8℃,血糖为2.9mmol/L,情况比较危重。”据长沙市中心医院北院内二科主任医师周焕发介绍,考虑到老人患有低血糖、高血压、冠心病等多种疾病,科室立即开通了绿色通道,目前老人情况明显好转。

事后,李爹爹回忆,当天,自己从乡下上坟回家,想彻底洗个澡。“当时还没吃晚饭,我洗了大概半小时的澡,还蹲在浴室内洗了10多分钟的衣服。”李爹爹记得洗完衣服起身时,自己全身乏力,紧接着眼前突然一黑,醒来后,自己已在医院病房内躺着了。

## 洗澡夺命与水温 and 室内环境有关

“洗澡对于病情不稳定的器质性心脏病患者来说,洗的方式不当可能诱发心脏性猝死。”据长沙市中心医院急诊科副主任医师龙勇介绍,所谓心脏性猝死,是指各种心脏疾患在急性症状出现之后1小时内,突然出现意识丧失,引起意外的自然死亡。

专家分析,洗澡不当可“夺命”主要与以下几个因素有关:1、浴室空间狭小,洗澡水蒸汽、空气流通不畅,致使浴室内含氧量减少,对于心脑血管疾病、血压低、低血糖的人群来说,洗澡时间过长容易出现头晕、乏力等症状,进而导致心脏性猝死;2、洗澡时水温过高或浴室温度过高,可使皮肤毛细血管显著扩张,大量血液淤积在体表,出汗明显增加,体液丢失较多会导致血容量相对不足,血压下降、血液粘稠,冠状动脉供血不足,进而诱发心肌缺血、恶性心律失常等重症,严重时危及生命。

另外,随着寒冬的到来,煤气中毒也进入高发期,所以,市民洗澡时要小心防范。

■记者 洪雷 实习生 吴思宁 王敏  
通讯员 张利娟 魏红宇 汤雪

## 提醒

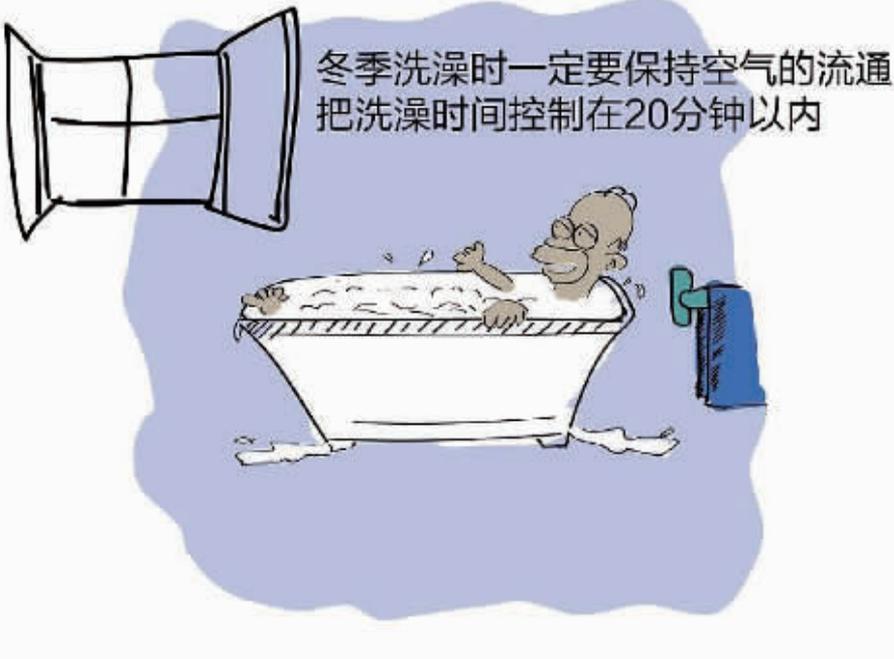
## 调整水温,洗澡时长别超20分钟

那么如何在洗澡时避免意外的发生呢?长沙市中心医院急诊科副主任医师龙勇特别提醒:

1、洗澡时间不得超过半小时,注意保持浴室通风。对正常人来说,水温以37℃至42℃为宜;而心脑血管病患者水温控制在35℃~38℃左右。

2、有心脑血管疾病的中老年人最好坐着洗澡,不要长时间泡澡。每次洗澡不宜超过20分钟,行动不便患者最好有家人陪伴。

3、饱食、空腹、发烧时最好不要洗澡,洗澡宜在饭后1-2小时进行,因为饭后一部分血液到胃肠,若饭后立即洗澡,会加剧心脏缺血。空腹洗澡容易引起低血糖而导致休克。另外,人在发烧时,身体热量的消耗也在增加,此时洗澡也容易引发意外。



## 第九届中国健康传播大会倡议 设立“心血管养护日”

本报12月2日讯 11月22日,由清华大学国际传播研究中心、清华大学公共健康研究中心、中国健康教育中心、中国疾病预防控制中心联合主办的第九届中国健康传播大会在清华大学举行。大会联合主流媒体发出倡议,将每年的11月25日定为“心血管养护日”,呼吁全社会将应对心血管疾病的重点放在前期的养护而不是后期的治疗上。

据了解,我国慢性病占的死亡比例高于全球水平,占到83.3%,而心脑血管疾病已经占到整体的40%多,新的死亡数据显示,我国已成为心血管疾病高发国家,每5个成人中有1人患心血管病,约每10秒就有一个中国人因此死亡。“因为心血管事件引发的致死致残率极高,应以预防为主,以提前养护为本,做到防微杜渐,从一开始就不给心血管

病任何机会。”中国疾病预防控制中心常务副主任王临虹教授说道。

血管该如何防护?北京医院药物临床机构副主任、心内科副主任汪芳教授表示,研究发现,补充EPA、DHA能让甘油三酯相对安全有效地下降,用它的补充剂或者加强摄入能够养护血管,增加血管弹性,同时改善减少血小板的聚集。

■记者 洪雷

## 省红十字会演练应急直饮水供应 一套设备每天可将70吨污水净化成直饮水

本报12月2日讯 “只要有水源就有直饮水。”“每天满负荷运载可满足一个小型城镇的饮水。”12月2日上午10点,湖南省红十字会供水应急队在长沙大学一个闲置荒地上进行应急演练,志愿者们现场演示污水变洁净直饮水的

工艺流程。

“这种机器我们有两套,满负荷运载每套每天可生成70吨直饮水,可满足十几万人的饮水,相当于一个小型自来水厂。”供水救援队的志愿者彭继军告诉记者,与传统的车载运水相比,滤水机器更稳定、制水量更大且受

环境制约较小。

此次演练完全按照紧急情况下供水救援的模式进行,各演练小组分别完成了设备出库搬运、组装,营地搭建,制水操作、污水消毒、杀菌等各个环节的操演,整个演练活动非常成功。

■记者 张春祥 实习生 王敏

## 健康信息

## 湘潭市中心医院康复医学科迎来首批康复训练患者

近日,随着湘潭市中心医院院长曾建平、党委书记夏红揭开覆盖在牌匾上的红绸,湘潭市中心医院康复医学科正式开科。当天,该科迎来了第一批需要进行康复训练的患者。

据了解,该医院投入上千万元、整合医院康复资源打造的康复医学科,拥有多种国内外领先的康复评定与训练设备。如意大利进口的Walker-view三维步态训练系统、英国进口的Power

breathe深度呼吸训练器,与意大利进口的PK252平衡及本体感觉评估和训练系统,是目前国内最先进的评估训练系统,能帮助脑卒中及各种神经损伤患者快速恢复平衡功能。德国进口的SVG振动治疗训练系统是湖南首家治疗系统。这些先进的设备能为患者进行精准康复评定,制定出科学的阶段性康复治疗方,针对性更强,效果更好,恢复更迅速。

与设备的高精尖相配

套的,是湘潭市中心医院康复医学科的高端人才配备。康复医学科总顾问为院党委书记、骨科专家夏红教授;技术顾问为湘雅二医院康复医学科主任张长杰教授;科主任李青,神经外科副主任医师,为意大利米兰整骨学校首期培训班的优秀学员;科室副主任李泽云,是我省首位拥有正高级职称的康复治疗师。

康复咨询热线: 0731-58214801

## 健康资讯

## 湘潭“袖珍女婴”闯过六“生死关”

本报12月2日讯 出生时仅820克,体重只及正常新生儿的四分之一,手臂不过成年人的拇指粗,个头只有成年人的巴掌大。经过湘潭市中心医院的救治,湘潭“袖珍女婴”萱萱2个月内连闯六道“生死关”,于近日顺利出院。

萱萱于9月25日出生,出生时只有820克。因为早产,她的身体发育很不完善,自主呼吸能力、免疫力极差,随时面临呼吸、感染、营养等多重“生死关”,稍有疏忽就会夭折。经过积极救治,她的各项体征逐步恢复正常:10月13日,萱萱可以进食了,15日被摘下呼吸机,可以自主呼吸。16日,萱萱发出第一声啼哭。20日,摘下呼吸机后的她露出了第一丝微笑。现已长到2.07千克。

照看萱萱的护士陈亚娟说,萱萱皮肤很脆弱,护理时都要格外小心。每名接触萱萱的医护人员都要彻底洗手,隔离消毒。这些天来,新生儿科里已有不少医护人员手都洗脱了皮。

“目前,孩子已闯过最凶险的6大‘生死关’,按规定已经达到出院的条件。”湘潭市中心医院新生儿科主任黄秀群介绍,早产儿中,胎龄不足29周的超低体重儿死亡率为99%。据可查资料显示,萱萱是湘潭市体重最轻并成活的新生儿。

■记者 刘晓波

通讯员 王志成

## 第二届湖南 养生大会举行

本报12月2日讯 11月28日,第二届湖南(国际)养生大会在长沙举行。世界养生协会秘书长、省养生协会执行会长龚振表示,省养生协会在我省范围内已掀起一股养生热潮,日后协会将持续致力于传承养生文化、助推养生企业、打造健康长寿群体。

省养生协会一直致力于打造、推广湖南本土养生品牌,以养生项目为核心,规范养生行业,集学术文化研讨、健康养生经验交流、资源整合和渠道拓展、推广优质养生项目于一体,积极推动我省养生产业发展,是弘扬传统养生文化、架起养生企业高端交流的平台。

■记者 洪雷