

# 三伏天来袭 热射病不能不防

25岁的小伙文某已经在医院昏迷半个月了，原因是不久前参加了一次某航空公司组织的招聘体能测试，在其中一项3000米跑步的项目中不幸中暑昏迷，送往医院后被诊断为热射病，目前仍未脱离危险。热射病属重度中暑，死亡率高达50%，三伏天即将来临，要命的热射病不能不防！



## 什么是热射病？

中暑是大家熟知的一种热疾病，根据临床表现的轻重，中暑可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。

**先兆中暑：**是指在高温环境下，出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等症状，一般通过处理，短时间内即可恢复。

**轻症中暑：**体温往往在38℃以上，除了出现头晕、口渴外，往往有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热等表现，此时如能得到及时处理，往往可于数小时内恢复。

**重症中暑：**重症中暑是情况最严重的一种，如不及时救治将会危及生命，而这类中暑又可分为四种类型——热痉挛、热衰竭、日射病和热射病。其中，热射病最为严重，可导致多器官功能衰竭，甚至引起死亡，死亡率高达50%以上，通常发生在夏季高温同时伴有高温的天气。

## 发生热射病该如何急救？

一旦发生热射病，降温是首要治疗措施，其治疗效果直接决定患者的预后，降温治疗主要包括以下3个方面：

① **体外降温。**将患者转移到通风良好的低温环境，脱去衣服，用15℃冷水反复擦拭皮肤或应用冰毯等降温设施促进散热降温。

② **体内降温。**体外降温无效者，用冰盐水进行胃或直肠灌洗，有条件者可应用低温置换液进行血液滤过或血液透析治疗。

③ **药物降温。**患者出现寒战时可应用氯丙嗪25~50毫克加入500毫升溶液中静脉输注1~2小时，用药过程中应注意避免低血压。

此外，治疗过程中应密切监测患者生命体征、尿量，注重维持机体水电解质平衡，定期复查血常规、尿常规、血生化、动脉

血气分析及凝血功能等实验室检查，早期发现弥散性血管内凝血、肝衰竭、肾衰竭及横纹肌溶解等并发症并进行积极干预。

## 日常如何预防中暑？

中暑主要与个人、环境因素等有关，如发热、感冒、胃肠炎、腹泻、呕吐、脱水、睡眠不足，以及长时间在高温高湿环境中作业、未及时补充水分、劳动强度过大等均可诱发中暑。

要预防中暑，首先不要长时间在太阳下暴晒或在高温环境中工作；户外工作者备些十滴水、人丹等解暑药品；出现恶心、心慌、意识不清、抽搐等症状时应考虑中暑可能，可多补充淡盐开水或含盐饮料，多吃新鲜蔬菜、水果，或立即采取浇水、敷冰等物理降温措施，若症状无好转应尽快到就近医院就诊。

南京军区福州总医院 于翔

## 张医生信箱

### 吸烟为何会影响 溃疡愈合？

张医生：

我两个月前查出患有胃溃疡，虽经过正规治疗有所好转，但近期复查胃镜时发现溃疡仍未完全愈合。医生分析病情后认为，这可能和我吸烟有关，要我戒烟。请问，吸烟和溃疡难愈有什么关系？

读者 刘先生

刘先生：

胃溃疡主要是与HP（幽门螺杆菌）感染和胃酸分泌过多有关，而饮食不当、精神紧张、吸烟和胆汁反流等也可成为病情加重及影响溃疡愈合的重要因素。

医学专家指出，吸烟导致溃疡难愈主要涉及以下两个方面的原因：一是减少内源性前列腺素E的产生，破坏胃及十二指肠黏膜完整性，并使药物敏感性下降；二是大量吸烟可引起胃及十二指肠的微血管收缩，血液供应减少，从而阻止或延缓溃疡的修复速度。因此，有吸烟史的消化性溃疡患者必须将戒烟与药物治疗放在同等位置，这样才能有效促进溃疡愈合，防止引起难治性溃疡。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题，请联系本版责任编辑。  
邮箱：57042518@qq.com  
电话：0731-84326251

## 耳石 ≠ 耳屎 头晕目眩可能是耳石脱落

耳石就是我们常说的“耳屎”吗？当然不是。耳屎是外耳道分泌物，医学上称为耵聍，它的作用主要是保护外耳道皮肤，防止异物或昆虫进入，平时不需要特殊清理。

而耳石是内耳的一个微小结构，主要与身体感受控制平衡有关，例如我们可以通过它来感受汽车的加速感和电梯的升降，没有了它，我们就没有了速度感、平衡感以及空间感。如果耳石脱落了，就会出现耳石症。

耳石症又称为良性阵发性位置性眩晕，多发于中年女性，临床主要表现为突发性头晕目眩，站立不稳，严重者可发生呕吐。检查常发现血压升高。

那石头到底为什么会脱落呢？目前认为和脑部外伤手术、感冒等有关。如果出现这样的症状，就要及时到耳鼻喉科就诊，请专业医生进行复位治疗和药物治疗，大多数人都可以痊愈。

徐州医科大学麻醉学院 沈阳

## 周阿姨拿东西不准 不是中邪是小脑中风

一天早上，周阿姨起床后准备洗脸时，用右手拿毛巾，却发现怎么也拿不到，后又尝试拿牙刷，同样拿不到，情急之中大呼“有鬼、有鬼……”李爹爹闻声而来，一边安慰周阿姨，说世上没有鬼，一边觉得周阿姨肯定是身体出了问题，便马上带她来到医院。医生检查后怀疑是小脑出了问题，医学上称为“共济失调”，后经头颅磁共振检查明确周阿姨为右侧小脑梗死。原来，周阿姨不是“中邪”了，而是“中风”了。

对于中风，人们一般会认为会表现为偏瘫、麻木、口角歪斜、流涎等，但这是大脑中风的表現，然而小脑中风的表現与之完全不同，小脑中风常表现为手脚的力量是正常的，即没有瘫痪，但手

拿东西拿不准，脚步迈不到地方，行走时往一侧偏或者根本不能站立，站立就往一侧倒。

周阿姨表现右手拿东西拿不准，这是右侧小脑损害的表现。小脑位于大脑下面，其功能主要是协调运动的准确性、维持躯干平衡、调节姿势和步态等，小脑损害主要的症状是共济失调，通俗地说就是手、脚活动不协调不听控制，身子不能保持平衡而站立不稳。中风属于急危重疾病，需及时诊治，否则容易留下后遗症，故当遇到这种不常见的中风表现时，注意识别，并立即去就近医院诊治，以免延误治疗，错过治疗的最佳时机。

长沙市中心医院神经内科  
主治医师 徐桂兰

## 健康卡通



### 牙齿是 “老掉”的吗？

我们常说“老掉牙”，但牙齿真的是“老”掉的吗？研究证明，人的牙齿并不是老掉的，而是病掉的，最常见的是牙周病和龋病，特别是根面龋。因此，牙病早期防治很重要，采用正确的刷牙方法，每天至少要刷2次牙，可以有效清除牙石，防止牙病发生。

图/文 陈望阳