

# 炎炎夏日 如何预防中暑?

炎炎夏日，我们不仅可以享受阳光与海滩的欢乐，同时也要警惕高温带来的健康隐患——中暑。中暑，作为夏季常见的健康问题，其危害不容小觑。它不仅能让人瞬间失去活力，还可能引发一系列严重的身体反应，甚至危及生命。本文将围绕这一主题，为大家详细阐述预防中暑的有效方法，帮助大家在享受夏日的同时，守护好自己的健康。

## 了解中暑

中暑是高温环境下体温调节失衡所致，初期表现为头晕、恶心、胸闷等症状，若未及时处理，可发展为热痉挛、热衰竭乃至热射病，症状逐渐加重，危及生命。中暑不仅干扰日常生活，还易引发电解质紊乱、休克等严重并发症，对老年人、儿童、孕妇及慢性病患者尤为危险。

## 如何预防中暑

1. 科学规划活动时间 尽量避免在日照最为强烈的时段（通常是上午10点至下午4点）进行户外活动。如果必须外出，请尽量选择阴凉处行走，并佩戴宽边帽、太阳镜等防晒用品，以减少太阳直射，降低身体受到的热量。

2. 充足补充水分与电解质 高温下，人体易出汗导致水分和电解质大量流失。因此，定时饮水至关重要。建议每小时至少饮水200毫升，并选择淡盐水、含电解质的饮料等饮品，以补充体

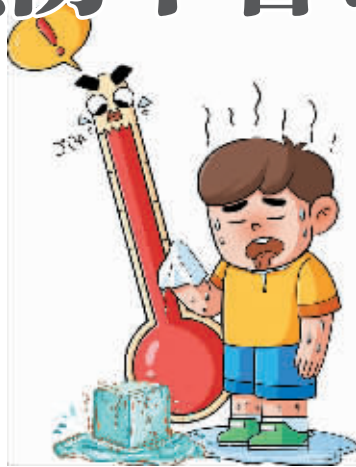
内流失的水分和矿物质。

3. 穿着透气舒适的衣物 选择棉质、麻质等透气性好的衣物，避免穿着紧身、化纤类衣物。这些衣物有助于汗液蒸发，保持身体干爽。同时，浅色衣物反射阳光，能减少身体吸收的热量。

4. 营造凉爽的室内环境 利用空调、电扇等设备降低室内温度，保持环境凉爽。定期开窗通风，保持室内空气流通。

5. 常备解暑饮品及药物 家中应常备一些解暑饮品如酸梅汤、绿豆水，以及药物如藿香正气水。解暑饮品能补充身体所需的水分和矿物质，而药物则能在中暑初期缓解症状。

6. 均衡营养，注意饮食 夏天多吃清淡易消化的食物，避免暴饮暴食，有助于减轻身体负担，多吃富含水分和电解质的食物，如西瓜、黄瓜等。同时，适量摄入富含蛋白质和维生素的食物，如鱼类、瘦肉、蔬菜和水果等，以增强体质，提高身体抵抗力。



7. 避免饮酒和咖啡因饮料 饮酒和含咖啡因的饮料会加速脱水，增加中暑的可能性，炎热天气最好避免饮用。

8. 合理安排工作与休息 在高温环境下工作或劳动时，应合理安排工作与休息时间，避免长时间连续作业。工作一段时间后，应到阴凉处休息，以降低体温，恢复体力。

9. 学习急救知识 了解并掌握中暑的急救知识，以便在他人或自己中暑时能够迅速采取正确的急救措施，如将患者转移到阴凉处、解开衣物散热、补充水分等。

通过采取以上综合措施，我们可以有效降低中暑的风险，保护自己和家人的健康与安全。

岳阳市华容县人民医院  
急诊科 龚莎

# 二度烫伤怎么治疗? 这几个方法要知道

在日常生活中，不小心被热水、热油或火焰等高温物体烫伤是常有的事。烫伤不仅带来剧烈的疼痛，还可能留下疤痕，影响美观甚至功能。那么，当我们遭遇二度烫伤时，应该如何正确治疗呢？本文将为大家详细介绍几个关键的治疗方法，帮助快速恢复健康。

## 什么是烧烫伤

烧烫伤是一种常见的外伤，主要由火焰、高温液体、高温固体或化学物质等作用于人体皮肤及黏膜组织，导致其受损。根据严重程度，烧烫伤可分为一度、二度和三度。一度烫伤仅影响表皮层，表现为皮肤红肿、疼痛，通常不留疤痕。二度烫伤则更深入，损害表皮及皮肤中层，常伴水泡形成，疼痛明显，可能留下疤痕。三度烫伤最为严重，可损伤皮肤全层及更深组织，处理不当可导致严重后果。

## 预防烧烫伤的措施有哪些

1. 确保电器设备、插座、电线等处于良好状态，不超负荷使用电器，避免乱接电线，使用明火时要特别小心，以防火灾。

2. 将热水、热汤等热液容器放置在孩子触及不到的地方，烹饪时注意防止热油溅出。

3. 加强孩子的安全教育，关注其动向，确保安全玩耍。

4. 家中应备有急救箱，内含烧伤烫伤药膏、干净的纱布、绷带等物品，以便迅速进行初

步处理。

## 怎样避免烧烫伤的二次伤害

1. 立即远离热源，如火焰、热液等，以减少热力对皮肤的持续损害。

2. 用流动的冷水冲洗伤口至少20分钟，或直到疼痛感缓解，以降低皮肤温度，减轻疼痛，减少伤害。

3. 若伤口被衣物覆盖，应小心剪开或脱下，避免水泡破裂增加感染风险。

4. 用清洁纱布轻轻覆盖伤口，避免污染和摩擦。

5. 避免在伤口上使用偏方，如涂抹酱油、牙膏等，以免加重感染，影响愈合。

## 治疗烧烫伤的常规方法有哪些

1. 使用湿润烫伤膏 适用于小面积的一度和二度烧烫伤，它通过提供湿润环境，促进伤口愈合，同时具有止痛、抗感染的功效。使用时，需先清洁伤口，再均匀涂抹药膏，并定期更换以保持伤口清洁湿润。

2. 使用银离子敷料 一种先进的治疗选择，其释放的银离

子能有效杀灭和抑制细菌，预防和控制感染，同时加速伤口愈合。使用前同样需清洁伤口，将敷料贴敷其上，并定期更换。

3. 使用紫草油 紫草油作为传统中药制剂，具有凉血解毒、化腐生肌之效，适用于水火烫伤等症，可直接涂于患处或敷以纱布，定期更换以促进愈合。

## 规避烫伤风险 生活中应注意什么

1. 确保家庭安全，需检查电线、插座，避免过载，定期检查燃气管道，安装报警器。

2. 防火上，厨房用火需有人看管，不堆易燃物，备灭火器并定期检查。

3. 改善习惯，不在床上吸烟，用取暖设备保持安全距离，防低温烫伤。

总之，二度烫伤虽然较严重，但并不可怕，只要我们掌握正确的治疗方法和预防措施，就能够有效减轻伤害程度，并促进伤口愈合。

邵阳市两市塘社区卫生服务中心  
李萌

## 抗菌药物 合理使用常识介绍

很多人认为感冒发烧之后都需要应用抗菌药物，但有些人并不会遵照医嘱应用抗菌药物，而是私自应用抗菌药物，不论何种病症首先想到的就是应用抗菌药物。殊不知，滥用抗菌药物会导致耐药性，之后当患者再次生病时，抗菌药物会对患者无用，最终会耽误病情的治疗，导致病情加重，因此在日常生活中应合理使用抗菌药物，避免滥用。接下来，本文将针对如何合理使用抗菌药物进行具体的叙述，希望能够帮助人们对此更加了解，保护自身身体健康。

## 抗菌药物的选用原则

临床上应用抗菌药物时，需根据患者的实际病情，以及所感染的病原体、药物敏感实验结果来选择合适的抗菌药物。在选择抗菌药物时，应尽量选择抗菌谱窄的抗菌药物，若能够应用单一药物治疗，就尽量选择单一的抗菌药物，尽量减少联合应用抗菌药物。能够通过口服抗菌药物控制感染的情况，就尽量避免使用针剂的抗菌药物；能够通过肌肉注射治疗患者的病情，就尽量避免为患者进行静脉滴注。

## 抗菌药物的联合应用指征

若单一的抗菌药物就能够控制感染，就应避免联合应用药物。若患者出现以下几种情况时，可以考虑为其联合应用抗菌药物。

第一，感染情况较为严重，而且原菌的种类尚未查明。比如患者自身存在免疫缺陷的情况，同时其发生了较为严重的感染，此时可以为其联合应用抗菌药物。

第二，仅应用单一的抗菌药物并不能控制的感染情况。比如患者被需氧菌以及厌氧菌混合感染，或者患者受到两种或两种以上的病原菌的感染。

第三，患者存在较为严重的感染情况。比如感染性心内膜炎或者败血症，通过单一的抗菌药物无法得到有效的控制，此时需要为患者联合应用抗菌药物。

第四，患者需要接受长期的治疗，且其所感染的病原菌较易对某些抗菌药物产生耐药性，比如结核病患者以及深部真菌病的患者。

第五，患者需要应用的抗菌药物具有较大的毒性，而通过抗菌药物的协同作用，将该药物与其他抗菌药物联合应用，可以减少该药物的剂量，从而能够减轻其对患者的毒性作用。

## 应用抗菌药物的原则

在应用抗菌药物时，需在医生的指导下应用，坚持足量、足疗程。在日常生活中应避免自行购买抗菌药物，不要主动要求医生开抗菌药物，避免私自随意服用抗菌药。若正在服用抗菌药物，应避免私自停止服用抗菌药物。

## 儿童是否需要服用抗菌药物

一般而言，儿童患上病毒性感冒后，其并不需服用抗菌药物。儿童的恢复速度较快，只要对患儿进行良好的护理，保证充足的睡眠，进食一些清淡易消化的食物，患儿一般都能够尽快恢复。

人体之所以会出现感冒的情况，主要是由于被病毒感染，而病毒的种类较弱，且相比于细菌，病毒更易发生变异。如果此时随意给患儿应用抗菌药物，由于不知道患儿所感染病原体的种类，应用抗菌药物可能并不是针对其所感染的病原体的，最终可能无法缓解病情，甚至会加重病情。因此一旦发现患儿发生了感冒，避免私自为其应用抗菌药物，而应到医院，在医生的指导下为患儿应用抗菌药物。

福清市城头镇卫生院 林顺英