

担心热射病？防暑攻略来了！

进入伏天后，高温高湿的天气持续不断，炎炎夏日让许多人，尤其是需要长时间在室外工作的群体感觉难以忍受。由于高温天气的增多，我国多地出现“热射病”死亡病例，引起热射病的原因有哪些？什么人群易患？万一中暑了怎么办？又该如何做好预防呢？一起来了解下。

中暑非小病 这些人群需注意

热射病，即重度中暑的一种，一般发生在高温高湿环境中，患者即使出现了轻度中暑的症状也没有在意，导致热量在人体中持续积累，发生产热、散热失衡，核心温度（即脏器温度，可通过肛测法得知）超过40℃，进而引发晕厥、昏迷等神经系统病症，肝肾、胃肠道等多脏器受损，最终危及生命。

热射病分为经典型和劳力型两种。经典型热射病易患人群为老人、婴幼儿、有基础病患者、免疫力低下的群体，往往这类人群身体调节产热与散热的功能较弱，酷暑对他们来说比较难熬。劳力型热射病则是针对身体健康的青壮年，因在高温高湿环境中长时间、重劳力工作而导致的严重中暑。

轻症勿小视 尽早干预是关键

热射病该如何预防呢？首先应

避免长时间待在高温高湿的环境中，日照最强、一天里最热的时段尽量减少外出。其次，在室内也要注意通风、抽湿，待在闷热的家里不开空调、不通风导致中暑的老年人不在少数。

如果出现了轻度中暑的症状，如胸闷、乏力、过度出汗、精神不振、烦躁不安，体温升高（一般低于38℃）导致的皮肤灼热，或虚脱导致的低血压、皮肤湿凉等，应尽快脱离高温高湿的环境，比如躲到空气流通好的阴凉处，避免太阳直晒，进入凉爽的室内，然后做一些降温工作，中暑症状就会有所减轻或自愈。

如果有人因中暑发生抽搐、晕厥、休克等严重症状，需立马将其带离高温高湿环境，并帮助其降温，如解开患者衣物，往身体上洒凉水（水温在15~30℃），然后大力扇风利用水汽蒸发达到降温作用，有条件可将患者颈部以下身体放入冷水中（水温在2~20℃），通过浸泡来降温。在应对热射病时，及时降温非常重要，若能在半小时内将患者的核心温度降到40℃以下，将大大提升患者的存活率和预后效果，减少神经系统后遗症的发生。

另外，在高温高湿的伏天里，可以在家中备一些祛暑药，能随身携带当然更好，比如藿香正气、十

滴水、人丹等有芳香化湿、健脾开窍作用的中成药，出现中暑症状立马吃上一些，就能帮助身体更好地调节，以免病情进一步发展。

小心血栓病 大汗后切忌贪凉

大家都知道，补充足量水分是防暑降温中重要的一条。中医讲“汗为心之液”，过度出汗会造成人体津液的丢失，耗伤元气，因此在尽可能避免大量出汗的基础上，应多喝水，不要等感到口渴了再喝，口渴是身体发出的脱水或容量不足信号。同时值得注意的是，喝水要小口多次饮用，并少喝冷饮，尤其是在剧烈运动、重劳力工作导致过度出汗后，切忌大口灌冷饮，易增加血栓性疾病的发病率。

在炎热的夏季，人体中的血管本就处于扩张状态，活动后大量出汗易导致血容量不足、血液黏稠度上升、流动速度减慢，此时如果忽然喝下大量冷饮，或洗冷水澡、进入温度很低的空调房中，可能导致血管痉挛，或导致血管壁上已经形成的斑块脱落与破裂，引发心梗、脑梗、肺栓塞等危及生命的严重疾病。

另外，高温天气中，人体气血浮散于体表，内里脏腑本就虚寒，如果过食冷饮，容易造成胃肠损伤，引起胃肠型感冒、急性肠胃炎等消化道疾病。（据《北京晚报》）

寻医问药

“小鹿乱撞”可能是心律失常作祟！

生活中不少人体验过“小鹿乱撞”的感觉。但实际上，“小鹿乱撞”可能是一种病，甚至会危及生命。近日，刘大爷（化名）就因心律失常险些丧命。当医生赶到时，他大汗淋漓，四肢冰冷，捂着胸口气喘吁吁，心电图提示为“室上性心动过速”，经过3小时的抢救才脱离生命危险。

“随着我国人口老龄化的进展

和生活方式的改变，心律失常发病率快速上升，且呈年轻化和不断增长的趋势。”湖南省胸科医院内二科主任、主任医师李芳白介绍，心律失常症状可轻可重，轻者无明显症状或者只表现出轻微的头晕、心慌等不适感，重者症状较为严重，可导致猝死。心律失常还可使血液循环失常：当发生心律失常时，心房和心室收缩程序改变，能使心排量下降百分之三十

左右，引起病人心慌、胸闷。

李芳白提醒，广大市民应保持良好生活习惯，生活规律，不熬夜，注意饮食清淡，不吸烟、不酗酒，稳定的情绪可减少心律失常的发生。心律失常的分型复杂，如果出现心悸、胸闷或胸痛的情况，一定要及时就医，积极查找病因或诱因，进行针对性的治疗，切不可麻痹大意。（据新湖南客户端）

健康误区

粗粮可以降糖？这些糖尿病防治误区要警惕

糖尿病是一种常见病、高发病，但很多人对它的认识还不够，有些人甚至还会陷入误区，从而延误病情。

误区一：

粗粮可以降糖

粗粮可以延缓血糖上升速度，但不能降糖。不论食用粗粮还是细粮，都会导致血糖升高。但粗粮富含膳食纤维，膳食纤维能减缓机体

对葡萄糖的吸收，因此，摄入等量的粗粮和细粮，餐后转化成血糖的程度是有差异的，这就是所谓的“血糖生成指数”不同造成的。粗粮是低血糖生成指数的食物，可以延缓血糖上升速度，更有利于糖尿病患者控制血糖，但粗粮也不能多吃。

误区二：

糖尿病患者都要少食多餐

饮食是糖尿病患者治疗中重要

的一环。少食多餐可以改善部分患者出现餐后高血糖，或两餐间饥饿感明显、依从性降低的情况。但是对于大部分患者，其降糖治疗方案多是在三餐前后服药。若多餐，药物不能有效覆盖每一次餐后血糖，反而会引起血糖波动。因此，建议大多数患者三餐定时定量，个别肝功能不全等患者除外。

（据北方网）

健康提醒

慢病老年人出行 携带药物有讲究

不少人发现，上了年纪患有高血压、糖尿病等慢性疾病的老人出门旅行一趟回来，常常没有得到放松，反而累到病倒要跑医院。那么，慢性病老年人出行该如何携带和正确使用药物呢？

高血压患者：

保留药物原包装避免误服

高血压是中老年人常见病，患者需要长期甚至终生服用降压药物。

首先，要注意在血压没有控制平稳的情况下，不推荐外出旅行，尤其是前往高海拔地区。研究表明，高海拔地区容易导致缺氧，导致血压不易控制。

其次，高血压药物品种繁多、外形相似，脱离原包装后极难辨认，容易发生误服。一旦发生误服是很危险的，可能引起严重的低血压反应。因此，出行期间，要尽量保留药物原包装，将每一种药物做好标记，标记的内容有药品名称、用法用量、服药时间等。

高血压常须联合服用多种降压药，在出游过程，一定要记住按时服用。携带血压计，勤测血压，一旦血压控制不好，不要随意增加剂量，应及时就近到医院接受治疗。

糖尿病患者：

出行时最好携带双倍药品

与高血压一样，如果血糖控制不好，忽高忽低，剧烈波动，也不宜旅行。

在2型糖尿病的治疗中，口服降糖药发挥着极为重要的作用，比如二甲双胍、阿卡波糖、格列美脲等。旅游过程中有可能会遗失东西的情况，为了有充足的药物可以使用，出行时最好携带双倍的药品，分开放置，将每一种药物做好标记，标记的内容有药品名称、用法用量、服药时间。如果出现延误用餐的情况，需随身携带糖果、巧克力、小饼干等，作为应付低血糖时用。

在出行过程中，应严格按照出行前的服药时间规律服用降糖药。如果需要注射胰岛素，记得携带胰岛素注射笔、胰岛素笔芯、酒精棉片等。

最后，建议糖友们出行时随身携带便携式的血糖仪，用于实时监测血糖。

冠心病患者：

备好急救药物、急救卡

冠心病患者出行时，应随身配一个急救药盒，里面可放硝酸甘油、亚硝酸异戊酯等急救药物，以备急性发病时使用。

需要注意的是，硝酸甘油挥发性强，见光后极易分解失效，应放在棕色等颜色较深的药盒内，旋紧盒盖，密闭保存。而且它具有怕热的特性，随身携带时不能放在贴身的衣兜里，以免降低药效。（据《大众卫生报》）