

女子跑步2公里后突发热射病晕倒

医生提醒：高温高湿环境下要预防中暑，运动尽量选择上午10点前、下午4点后



三湘都市报
6月7日讯 近日来湖南连绵多雨，空气湿度非常高。随着温度的同步升高。喜欢运动的市民要注意了，这种天气下运动更容易中暑。长沙市岳麓区的谭女士就因为跑了2公里后中暑，被送到省第二人民医院急诊医学科救治。

【意外】

晨跑3年的她，跑2公里后晕倒

33岁的谭女士有跑步的习惯，3年来每周累计晨跑不少于10公里。最近，她所在公司举办8公里快乐跑活动，谭女士认为，练了3年，拿个名次应该没有问题，很积极地报名参加了。

比赛当天，谭女士非常兴奋和激动，开跑后就一马当先，可跑了2公里后，她感到全身不适，出现头痛、头晕的状况。休息5分钟后，她忽然晕倒，伴有呕吐、呼吸急促，继而体温迅速升高达39.5℃。同事介绍，谭女士当时神志不清、面色苍白、大汗淋漓，把大家都吓坏了。

在省第二人民医院急诊医学科，谭女士心动过速达140次/分钟，血压明显下降，达到休克程度。急诊医学科吴凯医生询问病史及体格检查后，初步诊断为

热射病。急救团队迅速对她进行物理降温及输液补液，经过紧急对症治疗，谭女士恢复了神志，病情逐渐缓解。

【探因】

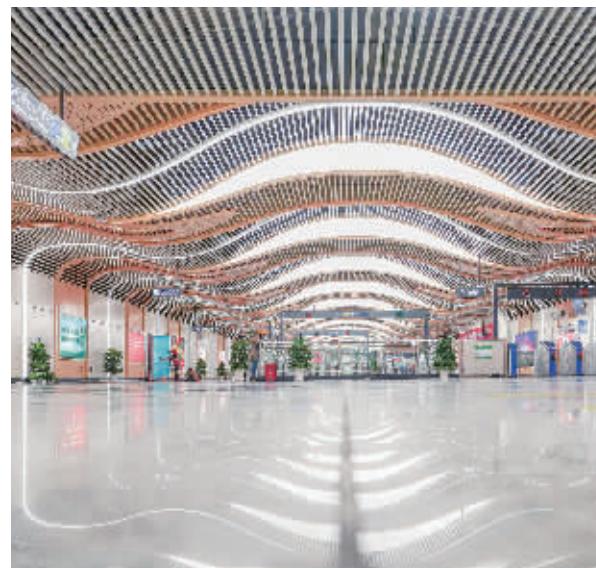
排汗散热受阻，桑拿天更易中暑

近期，湖南的雨水天气偏多，且气温持续攀升，空气湿度非常大。吴凯提醒广大运动爱好者，如果在高温高湿的环境下进行剧烈运动，没有适度的休息和保障措施，容易发生中暑事件，而热射病就是最严重的中暑类型。

吴凯指出，高温天气会影响身体对体温的自我调节机制，尤其是当空气湿度也较大时，汗液蒸发的散热机制就会受阻，在剧烈运动过程中一旦机体无法适应这种变化，引起正常生理功能紊乱，就可能造成体温异常升高，从而导致中暑。这就好比电脑在持续运行的高温环境中，容易发生运行减慢甚至死机一样。

急诊医学科主任周启兵介绍，在通常认知中，暴晒才容易中暑，但实际上看不见太阳的桑拿天里，其实也很容易中暑。而高温和高湿，正是导致中暑的两大环境因素。周启兵提醒，喜欢运动的市民，当日平均气温>30℃，且相对湿度>73%时，就需要预防中暑，因为高温和高湿条件同时存在时，中暑的发生率会明显增加。

■全媒体记者 李琪 通讯员 郭君



长沙地铁6号线朝阳村站简约大气的乘车大厅。

长沙地铁6号线 34座车站通过验收

这个月即将载客初期运营



三湘都市报6月7日讯 记者今日获悉，长沙地铁6号线PPP项目全线34座车站（含区间）日前全部顺利通过单位工程验收。这意味着地铁6号线单位工程全部通过验收。根据此前规划，长沙地铁6号线将于今年6月正式载客初期运营。

地铁6号线通过项目工程验收

项目工程验收是轨道交通工程建设的一个重要节点，按照住建部、交通部和湖南省相关制度、标准要求，轨道交通工程须通过项目工程验收、竣工验收和安全评估等工作并办理相关许可后，才可正式投入初期运营。

6月2日，长沙地铁6号线召开了项目工程验收会。验收过程中，验收组在听取各参建单位管理情况汇报的基础上，通过查验实体质量、核验档案资料和功能验证测试等方式，对6号线各专业进行了全面的“问诊”。结合各专业验收组意见，经充分讨论，形成了项目工程验收意见，一致同意长沙地铁6号线工程通过项目工程验收。

规划6月正式载客初期运营

长沙地铁6号线是长沙市轨道交通线网中东西走向的“城市窗口型”骨干线路，是长沙轨道交通线网已批复建设规划中跨区县最多、涵盖区域面积最广、线路最长、换乘站最多、建设难度最大、首条直达机场的线路，也是长沙市轨道交通首个PPP项目。

6号线西起谢家桥站，东至黄花机场T1T2站，全长48.11公里，设车站34座，换乘站13座，可分别与9条地铁、1条磁浮线路、2条城际线路换乘，被广大市民网友亲切称之为“换乘王”。

6号线的车站设计也颇有湖湘特色，分别以“文化潇湘”“革命传承”“禾下乘凉梦”“乘风起航”为主题，重点设计4座特色站点，全力打造现代、科技、人文、简洁、灵动于一体的空间效果，为广大市民乘客匠心呈现“三湘四水流日夜”“不到潇湘岂有诗”“十步之内必有芳草”的美好情境。

根据此前规划，长沙地铁6号线将于6月正式载客初期运营。届时，市民可去亲身体验这条首次采用A型车、更宽敞舒适的长沙地铁“换乘王”。

■全媒体记者 周可

提醒

高温高湿天气下做运动，注意这几点

运动虽好，但也不要过度。周启兵提醒，在高温高湿的天气下，对于喜欢运动的人来说，首先无论是处于什么水平，都需要循序渐进、控制好运动强度，不可靠一股劲和一腔热血突然提升运动量；其次建议及

时补充水分，摄入盐分和矿物质；户外运动尽量选择在上午10点前、下午4点后，并尽量选择在阴凉处进行；运动穿着质地轻薄、宽松和浅色的衣物。如准备不足或经验欠缺，运动过量有可能对身体造成危害。

提高门诊医疗服务质量，新规来了 退号可“候补”处理，推进结果互认共享

三湘都市报6月7日讯 患者退号之后，其他患者可候补约号；医院要根据地域、季节特点来安排出诊……6月6日，国家卫生健康委印发《医疗机构门诊质量管理暂行规定》（简称《规定》），要求二级及以上医疗机构加强医疗机构门诊质量管理，提高门诊医疗服务质量和保障医疗安全。《规定》适用于二级及以上医疗机构，不含急诊、发热门诊、肠道门诊、互联网门诊，自2022年6月6日起施行。

根据《规定》要求，医疗机构应加强医务人员出诊管理，动态调整出诊单元数以及单元接诊人次，合理配置门诊人力资源；动态调整各挂号途径和号源投放量，加强退号与爽约管理，建立退号候补机制；推行

分时段预约诊疗，提高患者到院30分钟内就诊率；明确挂号有效时间，建立患者因检验、检查结果回报继续就诊的保障机制，合理安排患者复诊的次序。医疗机构应提高医技科室工作效率，缩短检验检查的预约等候时间，并在规定时限内出具检验和检查报告，推进结果互认共享。

《规定》要求，医疗机构应当加强医务人员出诊管理，依照门诊患者病种分类和特点，合理安排各专业不同年资医师出诊；并针对地域、季节特点，结合号源使用情况，动态调整出诊单元数以及单元接诊人次，合理配置门诊人力资源。

■全媒体记者 李琪