

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



扫码看新闻

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。

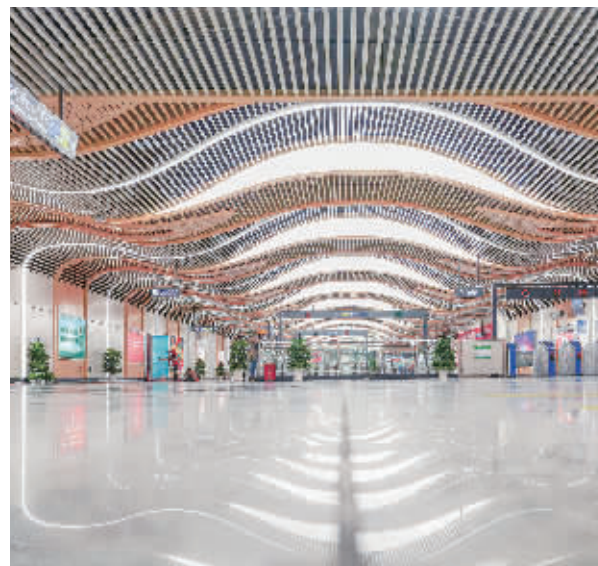
【探因】排汗散热受阻,桑拿天更易中暑

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



扫码看新闻

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,不可靠一股莽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,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