



今年中考656分以上考生2883人 “四大名校”指标生最低录取线630分
长沙城区普高录取最低控制线420分 >>A04

首个国家级高温健康风险预警来了 三伏天警惕五大“高温刺客”

7月2日，国家疾控局和中国气象局联合发布首个国家级高温健康风险预警和健康提示。预警分为低风险、中等风险、较高风险、高风险、极高风险5个风险等级。

根据预警，7月2日20时至3日20时，江苏北部、山东中东部、河南南部等地的部分地区高温健康风险极高（红色预警）。

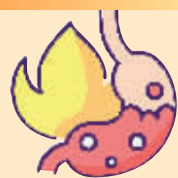
预防热相关疾病，需要重点关注三类人群：建筑工人、环卫工人等户外工作者；孕妇、老人、儿童等敏感人群；患有慢性基础病的患者。

全年最热的三伏天即将到来！中南大学湘雅医院健康管理中心副主任医师刘芳提醒，高温高湿环境下，热射病、心脑血管疾病等5类突发疾病风险骤增，需重点防范。

肠胃系统疾病

夏季高温加速细菌繁殖，隔夜菜、凉拌菜或冷饮刺激，易致血管痉挛、急性胃肠炎，出现喷射状呕吐、水样腹泻等症状。

常见的致命污染源要避免！可以多吃薏仁等健脾胃食物，剩菜常温存放不能超过2小时，海鲜要彻底煮熟。



热射病

热射病也叫重症中暑，核心症状为体温超40℃、意识模糊、抽搐、无汗及多器官衰竭。

急救有10分钟黄金期，需立即转移患者至阴凉处，用冷水喷洒、湿毛巾敷身或冰袋敷颈部等部位降温，补充电解质并拨打120。切勿向昏迷者灌水，以防窒息。



隐匿性眼部急症

急性结膜炎（红眼病）和干眼症是三伏天高发疾病。急性结膜炎多因泳池感染，表现为眼红、有脓性分泌物；空调房泪液蒸发快，易引发干眼症，出现灼痛感、视物模糊。

游泳时戴密封泳镜，不共用毛巾。定期清洁加湿器，搭配人工泪液，每20分钟远眺一次。



心脑血管疾病

高温易引发脱水，导致血黏度增高、血栓形成，进而诱发心肌梗死或脑卒中。

防护需注意晨起缓慢活动，空调温度≥26℃，室内外温差≤7℃，全天分段饮水，忌大量冷饮和冷水澡。



面瘫与神经损伤

睡眠时面部直吹电扇或空调，可能引发病毒感染、面神经炎，导致口眼歪斜等。

发病后72小时内为最佳治疗时间，7-10天内为关键治疗期。

做到“躲、补、慢”，远离三伏天突发疾病。躲烈日，10-16点避免外出；补电解质，每日饮水≥1500ml，加微量盐，特殊患者需遵医嘱；慢调节，进出空调房注意温差缓冲。



■湖南日报全媒体记者 周阳乐 通讯员 刘军华 王熙峰 部分据新华社



三湘都市报
视不可挡



抖音热点

美国欲在菲律宾
建全球最大弹药厂

扫码看视频



视频号热点

日本储备米库存不多
拟投放进口饲料用米

扫码看视频



扫码刊登

家有喜事

三湘都市报
自助登报

报料热线 (0731) 84326110

官方微博: @三湘都市报

官方微信: 三湘都市报