

天气炎热中暑风险增加

专家教你如何急救和预防



本报讯(YMG全媒体记者张莘 通讯员吴明顺 张晴)据市120急救指挥中心统计数据显示,10日-17日有19人因中暑急救。市

120发布夏季防中暑小贴士,提醒市民:天气炎热,中暑风险增加,注意预防中暑。

6月17日12时许,蓬莱赵先生在高温环境工作,突发心慌、憋气、抽筋伴四肢僵硬半小时。市120急救指挥中心闻讯后,调派救护车火速前往现场。急救人员诊断赵先生系中暑,将其送往医院进一步治疗。

中暑有哪些症状?中暑是指由于高温或长时间热辐射作用使人体体温调节功能紊乱而发生的综合征,主要表现为头晕、头痛、恶心、呕吐、大汗、浑身无力及行走不稳,重症还可突然晕倒。根据中暑严重程度分为热痉挛、热衰竭和热射病三种,其中热射病最严重。

中暑后如何急救?迅速将中暑者移至通风、阴凉、干爽的地方,远离高温和直射阳光,使其平卧,垫高头部。保持通风:确保环境通风良好,可以打开窗户或用风扇等增加空气流通。松开衣物:解开中暑者

的紧身衣物,特别是领口、腰带等,便于患者呼吸和快速散热。冷却体温:用冷毛巾、冷水湿敷等方式,轻轻擦拭或贴在中暑者的脸部、颈部和腋下等大汗腺丰富的部位,降低体温。补充水分:为中暑者提供适量的清凉饮水或含电解质的液体,补充体内流失的水分。快速拨打120,就医治疗:对于重症中暑患者,在进行必要的急救之后立即拨打120送往附近医院进行补液和药物治疗。

如何预防中暑?市120提醒,在户外工作或活动时避免长时间在阳光下暴晒,同时采取防晒措施,穿浅色衣服,戴遮阳帽或打遮阳伞;多喝水;饮食宜清淡,多吃水果;注意室内通风和降温,室内确保空调或风扇正常运行,保持室内温度适宜。同时,定期开窗通风,保持空气流通;老人、儿童、孕妇及慢性患者的体温调节能力相对较弱,需特别警惕中暑。

防蚊虫攻略助你安然度夏

随着天气渐热,蚊虫活动也更趋活跃,被叮咬后不仅痛痒难耐,一些蚊虫还可能导致传染病或严重感染。哪些蚊虫需要格外留意?居家和外出时应如何做好防护?被叮咬后如何处理?这份防蚊虫攻略助你安然度夏。

这些虫类需要警惕

入夏之后,虫媒传染病进入相对高发期。专家表示,随着全球气候暖湿化,很多虫类活跃的时间更长,活动范围增大。

“近期因蜱虫咬伤前来就诊的患者明显增多。以前蜱虫的活跃时间是6月到9月,随着全球气候暖湿化,现在从4月到10月都要进行监测。”首都医科大学附属北京友谊医院、北京热带医学研究所主任医师邹洋说。

据介绍,蜱虫叮咬人体后可导致多种感染性疾病,包括发热伴血小板减少综合征、森林脑炎、莱姆病等。蜱虫可以传播83种病毒性、31种细菌性和32种原虫性疾病。

一些相对更罕见的昆虫伤人也不含糊,比如形似“大蚂蚁”,身形细长、橘黑相间的隐翅虫。“在脸上拍死一只虫子,刚开始只是有灼热感,后来越来越疼,起了一大块红斑脓疱。”近期,多位网友贴出照片,控诉被隐翅虫伤害的经历。

专家表示,隐翅虫有强酸性体液,如果被“拍死”,体液会释放在人的皮肤上。因此,不要直接拍打隐翅虫,想办法将其赶走即可。处理隐翅虫可以用胶带粘、用多层纸巾按,不要直接接触虫体。放一盆清水并滴入风油精,能对隐翅虫起到诱杀作用。

蚊子叮咬不容小视

蚊子是夏天最常见的毒虫,也是多种严重疾病的传播者,比如传播登革热的伊蚊、传播乙脑的库蚊和传播疟疾的按蚊。

“传播登革热的伊蚊也称黑斑蚊、花斑蚊,在我国绝大部分地区均有分布。”邹洋说,伊蚊的特点是主要在白天叮咬吸血,而非“昼伏夜出”。家里尤其要避免积水,即使是干净的存水,伊蚊也能在其中产卵繁殖。

登革热通常有几天的潜伏

期,患者起病通常有高热、皮疹,还有一些患者会出现皮肤、鼻腔、牙龈、消化道等部位的出血症状。有过出境经历,尤其是去过登革热高发地区的人,出现症状后尤其要注意排查。

对于驱蚊产品的选用,受访专家表示,孕妇和哺乳期妇女也可以使用避蚊胺。儿童选用驱蚊剂,避蚊胺浓度不要超过30%,要注意避免喷到面部和衣服。

孩子和宠物尤其需要做好防虫

夏季人们穿着凉爽,户外活动增多。喜欢去草丛、树林玩耍的孩子和宠物相对更容易受到蚊虫侵害,做好防护很有必要。

蜱虫一般寄生在动物皮肤较薄、不易被搔动的部位,例如人体的头皮、腰部、腋窝、腹股沟及脚踝下方等。

北京大学第一医院感染科主任医师徐京杭建议,野外露营、徒步时尽量穿浅色光滑的长衣长裤,能扎住裤脚更佳。使用含有避蚊胺的防蚊产品也能起到减少蚊虫叮咬的作用。在草丛、树林等地活动后,家长要重点检查孩子耳后、脖子、腋下等部位,看看有没有新增的“小黑点”。

专家还提醒,宠物狗从公

园、野外玩耍回来后,也要仔细检查其身上有没有蜱虫附着,防止蜱虫随宠物狗进入家中。

“蜱虫叮咬人体时会分泌让神经麻痹的毒素,因此很多人被咬后未能第一时间发觉,增加感染疾病的风险。”邹洋说,如果被蜱虫叮咬,千万不要强行拔出,可以用红霉素软膏覆盖整个虫体,使其窒息死亡,约半小时后再用镊子将其垂直拔出,注意检查是否还有口器残留。

被蜱虫叮咬后,部分疾病的潜伏期可长达一个月。徐京杭说,如果在清除蜱虫后的几个星期出现发热、皮疹、乏力、肌肉酸痛、头痛等不适症状,应及时去医院就诊。

据新华社



身体缺水会让人“变傻”

夏季温度高,天气炎热,难免出汗较多,身体的水分流失也会增加。如果没有及时补充水分,人会越来越“干巴”,轻则头痛、口渴,严重脱水还会危及生命。

水是身体非常重要的组成成分,对于维持身体正常生理功能是必不可少的。日常饮水不足会增加痛风、泌尿系统感染、肾结石、便秘、肥胖等疾病风险。

除了以上这些危害之外,最新研究还发现:缺水会让人“变傻”,饮水不足会显著增加认知障碍风险。

上海市第六人民医院的研究团队最近进行了一项关于中老年人饮料消费与认知障碍之间关系的研究。

这项研究共纳入了892名50岁以上的成年人,并依据认知障碍的程度将人群分为四组,分别是:正常对照组(NC)185人、主观认知能力下降组(SCD)227人、轻度认知障碍组(MCI)296人和阿尔茨海默症组(AD)184人。

结果发现:喝水、喝茶、喝咖啡、喝牛奶都是认知障碍的保护因素,而每日饮水量<1500毫升(尤其是<500毫升)是认知障碍的危险因素。

研究还发现:对于客观认知未受损的男性和患有轻度认知障碍的女性,绿茶消费是认知障碍的保护因素。与每天几乎不饮用绿茶的男性相比,每天饮用<1杯、1-2杯或≥3杯茶,发

生客观认知受损的风险分别降低66.9%、58.1%和63.3%。

对于患有主观认知衰退的中老年女性,咖啡消费是认知障碍的保护因素。与不经常饮用咖啡的相比,经常喝咖啡的女性出现主观认知能力下降的风险降低了50%。

对于患有轻度认知障碍的中老年女性,纯牛奶消费是认知障碍的保护因素。与不经常喝纯牛奶的相比,经常喝纯牛奶的轻度认知障碍女性罹患阿尔茨海默症的风险明显下降了60.8%。

当然,也别为了降低认知障碍风险而疯狂喝水,脱水或喝水过度都会损害认知能力。

本报综合

天一蜂业

新鲜油菜花蜂皇浆、山东本地产槐花蜜、一代二日龄蜂乳(128个王台)上市。

油菜花蜂皇浆280元/500克,山东本地产槐花蜜35元/500克,二日龄蜂乳每瓶(430克)售价700元,精品特级延安槐花蜜120元/500克,精品一级槐花蜜60元/500克。以上全是实价,不讲价。

提醒广大市民:警惕转基因蜂皇浆和过滤浆,价低、口感不一样。

天一蜂业店电话

亚细亚店:0535-6641808、13806388092

二马路店:15106558652

出租

中国银行烟台分行办公楼现有部分闲置楼层对外招租,地址位于烟台市芝罘区解放路166号。拟出租区域为整层,位于办公楼中高区,单层建筑面积约750㎡,尚未装修,租金面议。

联系电话:6599313

6593086

13953530225