

溺水急救千万不要“倒背控水”

本报讯(YMG全媒体记者张莘 通讯员吴明顺 张晴)天气炎热,不少市民下海戏水纳凉。近日,市120急救专家提醒市民,下海戏水注意安全。

急救专家说,溺水又称淹溺,是由于人体淹没于水中,呼吸道被水堵塞或喉痉挛引起的窒息性疾病,常发生于河流、水库、海洋或游泳池。溺水危害性较大,以预防为主。未成年人不得在没有成年人监护的前提下私自下水游泳,不到不熟悉的水域游泳,更不要到无安全设施、无救护人员的水域游泳。

一旦发生溺水,应该如何进行施救呢?急救专家说,清

理呼吸道:将溺水者救上岸后,迅速清除其口鼻中的泥沙、杂草等异物,保持呼吸道通畅。如果溺水者意识不清,应将其头偏向一侧,防止呕吐物或分泌物吸入肺部。检查反应:拍打溺水者双肩,观察其是否能说话、眨眼或进行肢体活动,判断其意识和生命体征。进行心肺复苏:对于无反应、无呼吸的溺水者,应立即开放气道,进行人工呼吸;给予2-5次,每次吹气1秒,确保胸廓有明显起伏;如果溺水者对人工呼吸无反应,应立即开始胸外按压,按压与人工呼吸的比例为30:2,持续进行,直到专业救援人员到达;如果条件允许,应尽快取用自动

体外除颤器(AED)。

急救专家表示,市民需了解溺水现场急救的误区。很多市民在溺水急救时采用“倒背控水”方法试图排出溺水者体内的水分。其实,这种方法不仅会耽误黄金抢救时间,而且可能导致溺水者胃内容物排出,增加误吸入肺部的风险。正确做法是:溺水急救时应立即清除溺水者口鼻中的杂草、污泥等异物,保持呼吸道通畅。对于呼吸心跳停止的溺水者,应迅速进行心肺复苏术(CPR),包括口对口人工呼吸和胸外按压等。在进行心肺复苏时,应确保按压深度和频率正确,并持续进行,直到专业救援人员到达。



午睡不要超过1小时

天气炎热、湿度大,人体易感疲劳和不适,应注重防暑和养心健脾。其中,午睡是一个重要的养生措施,可以帮助恢复体力,避免因高温导致的身体和精神疲劳。怎样才能睡出高质量的午觉呢?

“2024中国居民睡眠健康白皮书”显示,63%的居民午睡时间超过30分钟,23%的人午睡时长超过一小时。那午睡到底多长时间合适呢?专业人士建议,最佳午睡时间在30分钟左右,如果时间不充裕,15分钟到30分钟也都有效,但最多不要超过1小时。午休时间过长,容易进入深度睡眠,醒后人反而会觉得头晕、不清醒,还可能影响晚上的睡眠质量。午睡开始的时间也有讲究,一般不建议刚吃完饭就睡,以免造成胃部不适,建议午饭后间隔半小时,在12时到13时之间进行午睡最好。

午睡能快速恢复体力和脑力,但也不是什么人都适合。从事高强度体力或脑力劳动的人、儿童青少年和老年人,尤其需要午睡。但长期失眠的人不建议午睡。没有午睡习惯的人,也不必强迫自己午睡,否则反而可能扰乱生物钟,导致疲劳和困倦,这部分人群顺其自然就可以。

午睡的姿势也很重要。有条件的话,最好能在床上平躺着午休。对于办公室一族或者在校学生来说,可以选择在椅子上半躺。如果躺着睡,建议使用抱枕,将脖子抬高,减少脖子扭转和前屈幅度,尽可能保护颈椎。另外,午睡还要注意别着凉,可用毯子或薄被来保暖。

本报综合

做好个人防护预防猴痘

本报讯(YMG全媒体记者张莘 通讯员王朝霞 曾颖雪)近日,世界卫生组织宣布,猴痘疫情再次构成“国际关注的突发公共卫生事件”。烟台市疾控中心提醒市民,做好个人防护,日常生活注意勤洗手,必要时使用含酒精的手消毒剂清洁双手。

猴痘是由猴痘病毒感染

所致的人兽共患病,主要临床表现为皮疹、发热、淋巴结肿大等。多数感染者会在2-4周内痊愈,也有重症和死亡发生,主要为儿童、孕妇和免疫力低下人群。猴痘病例和感染的动物是主要的传染源。猴痘病毒主要经黏膜和破损皮肤侵入人体,直接接触病例的病变皮肤或黏膜是主要的

传播途径,接触感染人或动物的呼吸道分泌物、病变渗出物、血液及其他体液,还有被病毒污染的物品也可被感染。

如何预防猴痘?在非洲等疫情高发地区,避免与野生动物无保护接触。避免与发热伴皮疹、淋巴结肿大的病例密切接触。与伴侣发生性行为前,应检查对方体表有无皮疹,尤

其是隐私部位有无皮疹,减少或避免多性伴、非固定性伴的性接触。日常生活中,注意勤洗手。必要时使用含酒精的手消毒剂清洁双手。若在国内外有可疑动物、人员或猴痘病例接触史,出现发热、皮疹等症状,应及时到正规医院就诊,并告知医生流行病学史,结痂前避免和他人密切接触。

饮食和运动是所有减肥的基础

没有随便吃还能瘦下来的方法

近年来,随着现代人生活节奏的增快、工作及学习压力的增加和饮食结构的改变,因超重和肥胖引发的糖尿病、高血压、心血管等疾病逐年增加,呈年轻化的趋势。肥胖的标准是什么?什么原因会引起肥胖?怎样维持健康体重?记者采访了相关专家。

北京友谊医院普外中心减重与代谢外科主任医师张鹏介绍,通常会用体重指数(BMI)

来判断一个人是否肥胖,BMI是体重的千克数除以身高(米)的平方。如果算出这个数值大于等于24就是超重,如果大于等于28就是肥胖。

专家介绍,BMI在24-28之间属于超重,BMI在28-32.5为轻度肥胖,32.5-40左右属于中等程度的肥胖,超过40就属于重度肥胖,超过50则为极度肥胖症。临床上根据肥胖程度的不同会给予相应的指

导方法,包括心理、行为、饮食、运动的管理。在达到肥胖症以后,还有一些药物的治疗、理疗,甚至外科手术的治疗等,会根据不同肥胖程度匹配不同治疗方式。

2023年的研究表明,我国总体超重人群占比34.8%,肥胖人群占比14.1%。“这些数据表明,肥胖已经成为一个紧迫的健康问题,不仅影响个体的身体健康,而且已经成为公共卫生问题。”北京地坛医院中西医结合中心副主任医师冯颖说。

“我国超重和肥胖人群最常见的并发症是脂肪性肝病、前驱糖尿病、血脂异常和高血压。超重者的脂肪肝并发症为49.0%,肥胖者的脂肪肝并发症为81.8%。”冯颖说。

据了解,导致肥胖有多种因素。比如库欣综合征或者严重的甲状腺功能减退等疾病会导致肥胖,想要减重需要积极治疗原发病;使用一些激素类药物也会导致肥胖。“目前更多见的是单纯性肥胖,即原发性

肥胖,可能是由于没有很好地管理生活方式、饮食和运动所致,比如上班族压力大,饮食不健康,又没时间进行锻炼,就可能导致肥胖。”张鹏说。

“饮食和运动是所有减肥的基础。无论在治疗前还是治疗后,都要去管理饮食,没有随便吃还能瘦下来的方法,不要去寻找短平快的方式。”张鹏说,“一定要合理饮食搭配,吃得饱,但是能量没有那么多高,可以选择吃一些能量密度比较低的食物。”

北京友谊医院营养科副主任医师丁冰杰说,过胖不好,过瘦也不好。如果BMI低于18.5,属于消瘦状态,也要做体重管理,目标是增加体重,特别是肌肉成分的增加。另外,并不是说体重正常,就不用做体重管理,要看到未来体重有可能增加。“随着年龄的增加,基础代谢率会下降,肌肉会减少,脂肪会越来越厚。所以在体重正常的时候做好体重管理,可能比胖了再去减重效果要好得多。”

据新华社

教你如何有效祛湿

“三伏天是自然界阳气最旺盛的时候。根据中医‘天人相应’的观念,此时人体阳气旺盛,适宜祛湿。”辽宁省沈阳市中医院主任中医师徐志慧说。

“中医认为,所谓祛湿指的是祛除湿邪,湿邪分为内湿和外湿。”徐志慧介绍。

那么,如何有效祛湿?“如果体内湿气较轻,可以通过注意饮食、调整生活习惯调理。”徐志慧说,可以用赤小豆、冬瓜、玉米须煮水,坚持饮用至少一个月;饮食方面少食用冷饮和油腻、辛辣的食物;保持良好作息,避免熬夜,避免情绪激动;点按复溜穴、太溪穴,每次按5-10分钟,每天按3次,也可起到祛湿效果。

“最近流行的晒背的确可以祛湿,但要注意时长,每次晒15到20分钟即可,并对头部进行遮挡,避免中暑。”徐志慧提醒。

徐志慧表示,如果湿气较重,建议到正规医院进行治疗。“临床上多采用艾灸、拔罐、针灸等中医疗法进行物理治疗。上述治疗均需在专业中医师指导下进行,切勿自己操作。”

据新华社

