

# 医生提醒:高温天谨防热射病

## 热射病来袭,我们应该如何应对?

孙嘉晨

近期室外温度一路飙升,最高温度达到了37摄氏度,这对室外作业的朋友们是一个极大考验。要知道,炎炎夏日,也是热射病的高发期,以往每年都会有因热射病而入院的病人。那么热射病是一种什么样的疾病?与普通中暑有区别吗?我们应该如何预防呢?

### 什么是热射病?

热射病(中暑)是指因高温引起的人体体温调节功能失调,体内热量过度积蓄,从而引发神经器官受损。热射病在中暑的分级中就是重症中暑。严重的热射病也能致死,千万不可粗心大意,应采取紧急处理。热射病如得不到及时妥善的救治,死亡率高达40%至50%。该病通常发生在夏季高温同时伴有高湿的天气。遇到高温天气,一旦出现大汗淋漓、神志恍惚时,要注意降温。

### 热射病现场如何处理?

一旦有中暑状况发生,应迅速将中暑患者转移至阴凉通风处休息,使其平卧,头部抬高。冷水反复擦拭皮肤,随后要持续监测体温变化,若高温持续应马上送至医院进行治疗,千万不可以为是普通中暑而小视,耽误治疗时间。如果中暑患者神志清醒,并无恶心、呕吐,可饮用淡盐水、茶水、绿豆汤等,以起到既降温、又补充血容量的作用;可以在额部、颞部涂抹清凉油、风油精,或服用人丹、藿香正气水等中药。

对于重症中暑病人抢救的关键是降温,可采用冰水、井水、酒精擦洗全身或在头部、腋下、腹股沟等大血管处放置冰袋等措施,努力使体温回降(若病人出现寒战,应减缓冷却过程,不允许将体温降至38.3℃以下),并及时就近就医。

### 如何预防热射病?

如此酷热的天气,预防热射病的发生变得尤为重要,建德医院急诊科副主任方中华提醒市民:首先,应做到大量饮水。在高温天气里,不论运动量的大小,都需要增加液体的摄入,不应等到口渴时才喝水,饮水应少量多次,且水温不宜过高。不要饮用含酒精或大量糖分的饮



料,这些饮料会导致失去更多的体液。同时,还应避免饮用过凉的冰冻饮料,以免造成胃部痉挛;其次,注意补充盐和矿物质。大量出汗会导致体内盐分与矿物质的流失,流失的盐分和矿物质必须得到补充以满足人体正常的需求。运动饮料可以帮助人们在流汗的过程中补充身体所需要的盐分与矿物质。如果正在进行低盐饮食,在喝运动饮料或服用盐片之前,应当咨询医生;最后,注意饮食及休息。少食高油高脂食物,饮食尽量清淡。不易消化的食物会给身体带来额外的负担。但要注意,高温环境下人们更需要摄取足够的热量,补充蛋白质、维生素和钙。多吃水果蔬菜。保证充足的睡眠,睡觉时避免电风扇或空调直吹。

## 夏季游泳当心“泳池病”缠身

夏天消暑有很多种方法,游泳是其中之一,无论大人还是小孩,在池塘里或是在游泳池中,都能看到很多爱玩水的人在戏水。炎炎夏日,游泳不仅能消除暑热,还能锻炼身体,这是很多人喜欢的事情。那么,夏季游泳需要预防哪些疾病呢?近日,笔者特地寻访了建德市疾病预防控制中心的徐哲主任进行咨询。

### 腹泻:泳池中的“高发病”

游泳后腹泻,除了受凉等原因外,也可能是池水进入口腔,导致细菌感染引起的。公共游泳池的池水中难免会隐藏一些会引起腹泻的细菌,一旦孩子游泳时呛水或吞水,细菌就会进入体内。虽然现在游泳池里的水都消毒,但仍不能杀死所有的病原微生物,大多数细菌在几分钟内被常见的池消毒剂如氯或溴杀死,但隐孢子虫是一种可以在适当的氯化水中存活7天以上的细菌,这是泳池暴发腹泻的主要原因,更何况一些游泳者本身也可能携带

病菌。

生病腹泻时,不要去游泳;进入水中之前淋浴,在淋浴中冲洗1分钟有助于清除身体上可能存在的细菌;游泳时,不要吞水,每1小时带孩子去洗手间。

### 眼部疾病:泳池中的“常客”

徐主任介绍说:我们口中的“红眼病”,就是医学上所说的急性结膜炎,在每年6到8月的感染率是冬天的两倍,发病者大多是经常游泳的人。而红眼病的主要传播方式就是接触,它的传染性强,发病快。游泳池的水、沾到病毒的手、毛巾都可以成为传染红眼病的罪魁祸首。此外,沙眼病原体也会通过游泳池水作为媒介,使健康人患上沙眼。

要想预防这种疾病的发生,游泳者首先要带好泳镜,保护眼睛,泳镜的必要性不用多说,不仅增加游泳的乐趣,更重要的说预防眼部疾病;其次,眼部不适,学会处理,游泳后眼部有异物感,痒感和其他不适时,千万不要用手揉眼睛,正确的做法是清洁手部后,用专业的洗眼液清洗眼部,避免手上的细菌进入眼



睛,清洗后还不舒服的话可以使用含有抗生素的眼药水,如果长时间没好转,还伴有黏性分泌物时就要注意及时就医了;此外,万一你一不小心换上了眼部疾病,也要记得自觉与他人保持距离,避免去公共场所游泳。

### 皮肤疾病:泳池的“大老虎”

各类皮肤病也是泳池畔的高发传染病之一。由细菌感染的脓疱疮一旦破裂,细菌进入池水,健康的人接触到就会立马“中招”。一些皮肤浅层的真菌,比如脚气、股癣、灰指甲都会通过拖鞋、毛巾等媒介蔓延,给皮肤健康带来隐患。

皮肤接触总不能避免,那要怎么阻止皮肤病传染?首先一定要选择,正规、水质有保障的游泳池。很多泳池管理人员会在入口处标出当天的泳池环境、水温等信息。下水前,游泳者也可以注意观察池水是否清澈,有无杂物,时间上应该尽量做到避免游泳高峰期下水,防止人多加大感染的几率。

孙嘉晨

### 浦银安盛投教专栏“Quant工话量化”上线

近年来,量化投资在国内市场风生水起。然而,对于很多普通投资者而言,相较于传统投资,量化投资仍显神秘,对其了解也不够全面与深刻。据了解,浦银安盛基金在其微信公众号上,推出了一档全新的投资者教育栏目

### 华夏基金举办养老高峰论坛

我国是全球人口最多的国家,随着老龄化的加剧,养老已经成为全社会关注的热点和难题。为探讨养老金投资话题,更好发挥公募基金在养老金投资管理主力军作用,养老金资产管理行业领跑者华夏基金7月18日主办

### 建信量化优享定开混合基金7月16日发行

今年以来,A股震荡行情持续。业内专家分析称,基于经济基本面向好、估值处于历史低位,加之一系列推动新经济发展和长期资金入市的政策陆续出台,A股中长期投资价值显现,当前正处在一个较好的战略

### 富国臻选成长混合7月16日正式发行

今年以来,A股市场出现明显回调。市场分析人士表示,市场整体估值处于低位,外加流动性边际改善和机构再平衡配置的推动,市场有望展开修复行情。据悉,富国臻选成长灵活配置混合基金于7月16日正式发行,致力

于《Quant工话量化》,用浅显易懂的语言和生动活泼的例子,揭开量化投资和量化基金的神秘面纱。在量化投资发展迅猛的今天,该栏目的上线无疑将对普及量化投资知识,推动量化产品发展起到非常积极的作用。

“多彩人生 幸福再起航——2018年华夏基金养老高峰论坛”,来自政府部门、高校和国内外知名资产管理机构、销售机构的嘉宾,认为公募基金行业20年积累,也应该能够发挥自己的专业投资能力,担当养老金投资管理主力军。

性布局时点。据了解,建信量化优享定期开发混合型混合基金7月16日起正式发行,该基金灵活投资于各大类优质资产,并借助量化模型精选个股,以一年为封闭期进行运作,为投资者布局A股价值“洼地”。

于为投资者逆势布局成长性与估值匹配的优质资产,降低产品波动率,力争获取绝对收益。据了解,富国臻选成长混合将通过大类资产配置、仓位控制和多策略投资运用的策略,严格控制净值回撤,力争降低组合波动,增强收益。