

## 健康读本



潮新闻·钱报健康小站

A

【潮新闻·钱报健康小站】杭州市上城区紫阳街道社区卫生服务中心候潮门社区卫生服务站

【健康提醒】避免高温、高湿及不通风的环境,保证充足的休息时间,避免高强度的体力活动。

## 高温 出门劳作半天

谨防热射病

## 回来就抽搐了

“医生,麻烦看看我老婆,她发烧了,情况不对!”近日中午11点左右,一位大叔焦急地跑进潮新闻·钱报健康小站、杭州市上城区紫阳街道社区卫生服务中心候潮门社区卫生服务站寻求帮助,站内医护迅速跟着大叔上门查看情况。

进门后,只见躺在床上的王阿姨(化名)浑身抽搐,陈秋花护士迅速处理,进行相应检查,发现王阿姨的耳温超过40℃,当即回站点拿来冰袋,敷在王阿姨的额头和腋下,进行物理降温;与此同时,刘相志医生立刻拨打120。

最近杭州已进入高温模式,湿度又高,王阿姨这几天连续在户外干体力活,发病当天上午感觉吃不消才回家休息,经综合判断,很可能是得了热射病。

所谓热射病,是指高温相关急症中

最严重的情况,即重症中暑,由于长时间暴露在高温高湿环境中,或参加高强度的体力活动,导致体温调节中枢功能失调,体温迅速升高,超过40℃,伴有意识障碍及多器官功能障碍的严重致命性疾病。

体温升高是热射病的主要特征,患者核心体温多在40℃以上,早期表现为谵妄、惊厥、昏迷等,还可能会出现其他异常表现,如行为怪异、幻觉、角弓反张等。

在出现头痛、恶心、皮肤发红、皮温升高、呼吸急促、心率加快、肌肉痉挛或无力等情况时,也需引起重视。

降低热射病病死率的关键在于预防,最有效的预防措施是,避免高温、高湿及不通风的环境,保证充足的休息时间,避免高强度的体力活动。

如果身边有人不幸中招,应迅速将患者转移到阴凉的地方,先拨打急救电话,同时进行降温,如用凉水擦身,冰袋或凉毛巾冷敷头部、腋下及大腿根部等。

若遇到患者肌肉抽搐的情况,不要在患者的嘴里放任何东西,也不要试图给患者喂水;若患者发生呕吐,应及时翻转身体使其侧躺,并清理口腔内的呕吐物,保持呼吸道的畅通,防止误吸。

本报记者 何丽娜 通讯员 刘相志

C

长期



## 身体亮了红灯 竟是胆囊里

【潮新闻·钱报健康小站】宁波市北仑区第二人民医院  
【健康提醒】不吃早饭,胆汁就没法排空,长时间滞留在胆囊里,胆汁容易变黏稠,长此以往就可能形成结晶及变成胆囊结石。

一日之计在于晨,这可不是说而已。

早晨是一天的开始,身体各器经过一夜的休整后开始加速运转,此时及时补充能量相当重要,而有些人却因常年不吃早餐,导致身体亮了红灯。

“以后一定按时吃饭,不然太遭罪了。”在潮新闻·钱报健康小站、宁波市北仑区第二人民医院外科住院病区,刚做完手术的张大伯甚是感慨。

50岁的张大伯身高1米65,体重却有180斤,仗着一身结实的“肌肉”,他总觉得自己很健康。前些天上午,正在工地干活的他突然腹痛难忍,满头大汗,工友见状急忙将其送到北仑区第二人民医院就诊。

在完善相关检查后,接诊医生杨政勇发现张大伯的胆囊内长着一颗4CM左右的结石。

“这个结石很大,再不取掉,时间一长,会有癌变可能。”经询问后得知,原来这颗如鹅卵石般的结石在张大伯体内已有三年,在工地干活的他,常年饮食不规律,这么多年来也没好好吃过一顿早饭,但由于平时并不影响正常生活,他便一拖再拖。

一听要癌变,执拗的张大伯终于同意手术。

在完善一系列术前检查后,由外科秦磊医生主刀为张大伯实施腹腔镜下胆囊切除术,手术历时2小时。术后,张大伯恢复良好。

据悉,在医院日常门诊所接诊的胆囊结石患者中,像张大伯这样的病人不在少数,约百分之三十的患者发病均与不吃早饭及饮食不规律有关,其中最小的才10岁。

很多人好奇,为什么不吃早饭会长结石?

秦磊解释,胆汁是由肝脏分泌的,平时储存在胆囊里,参与消化。如果不吃早饭,胆汁就没法排空,长时间滞留在胆囊里,胆汁容易变黏稠,长此以往就可能形成结晶及变成胆囊结石。

别看胆囊结石小,造成的危害还真挺大,发作时不仅疼痛难忍,还会引发严重的并发症。

如果胆囊结石持续卡在胆囊颈部,可导致胆囊坏死甚至穿孔;若通过胆囊管跑到胆总管成为胆总管结石;长期胆囊结石刺激胆囊,则有造成胆囊癌发生的可能,因此建议有症状的胆囊结石患者应尽早将胆囊切除。

除常年不吃早饭,大量进食油腻高热量的食物,同样也会助长胆囊内结石的“气焰”。医生提醒,胆结石偏爱肥胖的人,养成科学的饮食习惯很重要,这能有效减少胆囊结石的发生。

本报记者 吴朝香 通讯员 胡丝丽

## 夏季 中午美美睡了一觉

潮新闻·钱报健康小站、宁波市北仑区滨海新城医院

【健康提醒】:在夏季使用空调时,千万别把温度设得太低,一般最适宜的温度为25-26℃,同时也不建议通宵开空调,避免空调对脸或其他身体部位直吹。

温度千万别设太低

## 醒来竟然面瘫了

林女士(化名)最近可不敢出门了,不是因为户外天气太热,而是这脸实在没法见人,差点就“毁容”了。

故事要追溯到几天前,她在单位午休,吹着空调美美睡了一觉。可一觉醒来,感觉右侧面部麻木,本想喝口水,却发现水从嘴角莫名流了下来。

“不好!”林女士急忙拿出镜子,发现右侧面部肌肉下垂,赶紧叫来同事帮忙拉下来,越想越慌的她急忙来到潮新闻·钱报健康小站、宁波市北仑区滨海新城医院就

诊。

康复科医生张利珠在接诊后,经相关检查,发现林女士患的是右侧面神经炎,也就是平时俗称的“面瘫”。

“受凉、病毒感染、中耳炎是面神经炎常见的发病原因。”张利珠医生介绍,夏季气温炎热,很多人在出汗后贪凉,使用空调不当,而当温度突然发生变化,易对面部神经造成刺激,就可能引发神经管功能性障碍,从而出现面部僵硬、麻木流涎、口角歪斜等症状。

针对林女士的情况,张医生采取药物加针灸治疗的方法,改善面瘫部位血液循环,促使面部肌肉功能恢复。

经几天治疗,目前林女士的症状已有了明显改善。

在日常生活中,像林女士这样,因贪凉导致被空调吹到“面瘫”的患者还真不少。

医生特别提醒,在夏季使用空调时,千万别把温度设得太低,一般最适宜的温度为25-26℃,同时也不建议通宵开空调,避免空调对脸或其他身体部位直吹。

本报记者 何丽娜 通讯员 王璐艳

