

暑假乐游

防「热过头」

暑期出游
健康随行

近日,北京暴热,当天在故宫排队参观的人群深受煎熬。国家疾控局近日针对性地发布了《高温热浪公众健康防护指南》。高温、湿度大且持续时间长的天气,毫无疑问会让人感觉不适,甚至威胁公众健康和生命安全。记者采访神经科和营养科专家详细了解预防中暑和急救方法以及高温天气的饮食要点。

高温热浪伤脑伤心

何为高温热浪天气?国家疾控局定义为气温高、湿度大且持续时间较长的天气。实际上,在高温天气出行,尤其是大马路上,热浪滚滚,扑面而来,让人感觉不适。不少市民朋友因为长时间在这样的环境下出现中暑的症状。

国家疾控局指出,高温热浪可引起热疹、热水肿、热晕厥、热痉挛、热衰竭和热射病等热相关疾病。其后果也很严重,比如可引发心脏病和脑卒中等心、脑血管疾病发作,也可引发严重肺部疾病;造成肾功能急性下降,严重时导致肾衰竭。以常见的热射病为例,患者的体温可高达40℃及以上,继而表现为皮肤干热、无汗、谵妄、昏迷等,同时还伴有全身性癫痫样发作、横纹肌溶解、多器官功能障碍综合征等。

所以,对于高温热浪天气千万不可小看,在这种天气下人很容易脱水诱发心脑血管事件。中山大学孙逸仙纪念医院神经外科翁胤仑副教授指出,中暑的根本原因是人体产热和散热平衡严重失调,因此中暑时,首先要做的是降温、脱离热源,特别是当体温异常时可使用冷水、冰块、冰袋、冰毛巾等降温。

暑期出游注意防暑

进入暑假后,旅游市场继续升温,北京、甘肃、新疆等地成为网友出游的聚集地。6月24日北京市气象台发布高温红色预警,当天最高气温40℃。当天在故宫排队参观的人群也忍不住吐槽,“被打败的不是天真,而是天真热!”

翁胤仑提醒,在高温天气外出,一定要注意防晒。外出穿轻便、宽松、浅色的衣服,并使用防晒用品。尽量避免高温环境与太阳直射,宜在阴凉处活动,避免过度的体力消耗。同时要随时关注体温变化,体温异常时可使用冷水、冰块、冰袋、冰毛巾等降温。外出随身携带解暑药品,当出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗、心悸、面色潮红、皮肤灼热、体温略高于正常等中暑先兆症状,尽快到阴凉处休息,并测量体温,补充水分。

若出现肌肉痉挛,应立即在阴凉处休息,并适当补充含有电解质的饮品,若不适症状持续存在,应及时就医。

不渴也要多喝水

在旅游胜地,品尝美食是少不了的一环,然而中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚教授提醒,气候炎热在饮食上应该以清淡为宜,同时要多喝水,但忌大量饮用冰冻饮料。

面对高温天气,一定要多喝水,但专家提醒,不宜一次性大量喝凉白开,因为大量出汗会伴有电解质的流失,如果此时只是大量喝凉白开,会导致人体出现稀释性低钠血症,严重时可能引起脑水肿昏迷。因此,在大热天喝水,切忌大瓶凉水一口闷,要少量、多次,分口喝,适当加盐会有更好的补水效果。

可以多吃蔬菜水果,尤其是含有水分高的冬瓜、黄瓜、葫芦瓜、西瓜等,可帮助补充水分和钾及其他微量营养素。荤菜常选清蒸鱼、白灼虾和豆腐汤等。传统中医食疗有“冬吃萝卜夏吃姜”一说,汤、菜中可适量放姜,减少因凉水饮用过多所致胃部不适感。

(张华 黄睿 张阳)

假期出游摔伤?

先辨骨折,再来RICE!

?



暑假游玩高峰来临,骨科医生提醒,每年暑假也是儿童意外摔伤骨折等的高发期。家长应留意摔伤后的正确应急处理,以免延误治疗,造成隐患。

暑期儿童摔伤骨折增三成

暑假期间,不少学生结伴出游,家长往往也会给小朋友安排较多的户外活动课程或训练营。纵情山海固然开怀,若不慎意外摔伤,仍需小心处理。

“每年暑期都是儿童意外摔伤骨折等的高发期。”广州市红十字会医疗救援服务队队长、广州红十字会医院骨科主治医师王敏介绍,暑假期间,门诊量会比平时增加大概三成,增加的多为摔倒导致的骨折或软组织损伤、韧带损伤等。

辨别骨折应仔细判断

王敏提醒,摔伤后不要急于行动,应先仔细判断。看摔伤处是否有严重疼痛、明显畸形或擦伤出血。尤其一些小孩子未必能准确叙述疼痛,家长要特别留意检查,令伤情加重。

“除了肉眼可见的皮外伤,急性摔伤常会导致骨折、关节脱位或急性软组织损伤。尤其要注意辨别是否有造成骨折。”王敏介绍,如果发现肿胀、疼痛、活动受限、畸

形、骨擦感(骨折部位的摩擦感)以及骨擦音等现象,则要高度怀疑骨折。此时应避免骨折断端移位,要静止休息,可以用小木板或树枝将受伤肢体顺形包扎固定,尽快拨打120急救电话求助。

如果怀疑关节脱位,也切忌自行复位,因为关节脱位往往会合并骨折。正确做法是尽快到医院进行X光检查,排除骨折后,由专业医生进行复位。

急性扭伤拉伤,记住RICE!

一般摔伤后造成的急性软组织损伤,也就是人们常说的扭伤、拉伤。“扭伤拉伤急性期千万不可热敷和按摩,而要冰敷!”王敏提醒,简单来说,应急处理应遵循“RICE”原则:

R(休息):停止走动,静止休息。可以采用护具保护,防止二次损伤,减轻组织液渗出、肿胀。

I(冰敷):急性期24~48小时内可冷敷,每次10~20分钟,每两次冰敷间隔最好超过2小时。

C(加压包扎):使用弹性绷带

或弹性大的衣物例如丝袜,适当加压包扎(松紧适度)减轻肿胀,过度加压会加重肿胀、缺血。

E(抬高患处):一般最好高于心脏水平。可以减少出血和渗出,增加血液回流,减轻肿胀,促进恢复。

王敏特别提醒,现场处理后,仍需尽快去正规医院就诊,拍摄X线片检查,以排除骨折,必要时进行关节MRI检查。以免因延误治疗,骨折端错位而产生畸形愈合。

(林清清)

本版稿件均据《羊城晚报》

