

甘肃山地马拉松亲历者自述 失温可怕,高手也难逃一劫!

□本报记者 林颖

5月22日上午,甘肃一山地马拉松赛遭遇极端天气。据报道,截至23日早上8点,共搜救接回参赛人员151人,其中8人轻伤,在医院接受救治。

21名参赛人员被找到时已失去生命体征,有不少是圈内高手。

不可忽视的失温

记者联系上一位赛事亲历者,南京医科大学第一附属医院康复医学中心主任、中国康复医学资深专家励建安教授。

因为在比赛进行到CP2段时,遭遇极端天气,他果断退赛,幸运逃过一劫。

据他回忆,下午2点多时,风力已经达到7~8级,天上下起的大雨和夹杂的冰雹打在脸上、身上,都能感觉到疼痛。此时,他已在雨中跑了一个多小时。

“当时体感温度可能只有6℃左右,甚至更低,非常冷。”励建安说。考虑到恶劣的天气、泥泞的道路,以及自己可能无法继续支撑的身体,职业的敏感让他意识到应当要马上退赛,适可而止,否则自身安全很可能会受到



励建安参加比赛时的场景图

威胁。

“人不要太盲目自信。”在励建安看来,造成这次事故最大的原因之一,是队员们遭遇了严重的失温。

据了解,事发时,山上的温度可能接近0℃。然而,这次参赛选手穿着都十分单薄,有人穿着马拉松运动员的训练服,短袖短裤,有人在外面加了一个薄薄的防晒衣。一下雨,把身上打湿之后,加上大风,体温降低得特别快。加上前期运动造成体能大量消耗,核心温度难以保持在标准范围。

及时发现和识别失温

“当人体热量急剧流失而得不到及时补充时,人体的核心温

度就会出现下降,失温就有可能发生。”福建省立医院重症四科周晓芬副主任医师说。

据她介绍,人刚开始出现轻度失温时,会出现明显的颤抖、寒战,手脚开始发僵。随着核心温度的继续下降,心跳、呼吸、血压也会随之下降,意识也会逐渐模糊,此时,人体已经处于中度失温的阶段。如果到了重度失温阶段,人体多个脏器功能受损,会出现意识丧失、嗜睡、昏迷、心律失常,甚至心跳骤停,此时要想拯救就十分困难了。

失温处理不当可能加重危害人体,一旦出现重度失温,如果两三个小时内不采取措施,极有可能造成不可逆转的影响,甚至死亡。及时发现和识别失温,快速采取措施非常重要。

当轻度失温症状出现时,就应当马上补充热量,保存体力,寻求帮助。如果救援力量未能及时赶到,失温人员应及时脱掉湿冷衣物,包裹保温毯等保温衣物,复温应集中在脖子、腋窝、腹股沟等核心部位。如果身旁没有衣物,人数多时可以抱团取暖。保持静止,少说话,减少体能消耗。同时饮用温水、补充食物能量。

提醒 不专业的施救 可能加重危害

“当核心体温低于34℃时,要进行复温,可用毛毯或温暖房间进行一般复温,但对于心跳呼吸骤停或严重低温病人,这种复温方法无效,必须要在医院重症监护下,使用专业的加热设备进行积极外周复温或体内复温技术。其中对于核心体温低于30℃的患者,使用体内复温技术包括使用加温(42℃~46℃)加湿的氧气、体外膜氧合器、腹膜灌洗、静脉内输入热盐水(42℃~44℃)和食道复温等。”周晓芬说。

常年带队进入雪山戈壁的曙光救援队队长陈斌提醒:

出门前一定要带足物资,所带食物的分量按1:2的原则携带,也就是出行2天,需备上4天的食物,以免途中出现险情滞留,没有足够的食物储备。

在不同环境中选择的帐篷也有差别,比如露宿地点比较湿寒,那么准备的帐篷防水级别就要高,以免在帐篷中出现人体失温的情况。在户外还需备上保暖毯、睡袋、羽绒服等保暖用品,或做好防晒工作,备好墨镜、大毡帽、围巾等。此外,要备上应急药品,如感冒药、消炎药、跌打损伤药等,以备不时之需。

一双炯炯有神的大眼睛都是美的象征,但是,如果眼睛突然变大,而且还怒目圆睁,不一定是件好事,可能是甲状腺相关性眼病给你发出的预警信号。

南平63岁的大叔老张,3个月前,突然发现自己的双眼眼球突出,眼眶胀痛,看东西重影,视力下降明显,到当地医院检查后,发现这是因为甲状腺疾病引起的。

经过治疗,老张的眼突症状稍好转,但视力及重影未见改善,且症状逐渐加重,更糟的是,老张双眼肿胀,上下眼睑难以完全闭合,搅扰得他夜不能寐,严重影响生活。

老张经当地医生介绍,特来福州爱尔眼科医院找刘健主任就诊。刚入院时,老张双眼怒目圆睁,有几分吓人。医生检查后,诊断老张为“双眼甲状腺相关性眼病”,与甲状腺功能异常有关。

在甲状腺功能相对稳定后,为抢救老张视力,福州爱尔眼科医院泪道眼眶眼整形科主任刘健给老张做了“双侧经鼻内镜下眶减压联合视神经减压术”,去除眼眶内骨壁及取出球后部分脂肪,同时行眶尖180度减压。术后,老张的双眼回退了,视力有了明显提高,眼眶疼痛症状消失,终于能睡个安稳觉了。

福州爱尔眼科医院泪道眼眶眼整形科主任刘健解释,原本,老

眼睛突然变大,目光凶狠,连睡觉时都闭不上! 是甲状腺在作祟 福州爱尔眼科医院新技术解决“大眼症”的困扰



刘健主任为老张做术后检查

张的眼睛如同两节相连的火车车厢,一节是空的(鼻窦),一节挤满人(眼眶)。通过手术,把车厢之间的门打开(切除部分骨壁),让部分乘客到空车厢,挤作一团的乘客(眶内增生组织)就有了扩展空间。眶压也得以降低,从而改善眼球突出,减轻眶内组织对视神经和眼球的挤压。

在日常门诊中,对于甲状腺相关性眼病这类患者,他们不仅身体饱受疾病困扰,心理压力同样不可忽视,特别是一些女性患者会因此而产生抑郁情绪。

提醒 出现这些症状需及时就医

刘主任说,甲状腺相关性眼病是一种自身免疫性疾病,也是成年人最常见的眼眶疾病之一,



出院后,患者老张给福州爱尔眼科医院泪道眼眶眼整形科医护团队送上锦旗

福州爱尔眼科医院 泪道眼眶眼整形科

泪道眼眶眼整形科是福州爱尔眼科医院重点学科之一,以师从我国眼内镜创始人吴文灿教授、福建省最早一批从事眼内镜专业的刘健主任作为学科带头人,拥有一支由多名专科医师组成的专业技术团队。广泛开展泪道疾病、眼眶疾病、神经眼病、医学眼整形等手术的诊治。

科室发展重视临床实践、科研资料积累和经验总结,依托学科带头人10余年的临床经验沉淀,迄今已开展内镜手术近500台。其雄厚的技术力量在内镜下眶内侧壁骨折修复、内镜下眶下壁骨折、甲状腺相关性眼病眼眶减压手术、鼻内镜下视神经减压手术、内镜下眶尖肿瘤摘除术、冠状切口颧弓复合体骨折等手术诊疗上已达到福建省领先水平,在甲状腺相关性眼病眶减压治疗、外伤性视神经病变治疗等方面更是填补了福建省的空白。

(张师)