

“热”进医院 不是玩笑

□本报记者 陈坤 通讯员 朱玉

热晕人真的不是开玩笑!

仅一周时间,福州两大医院急诊科已接诊了近10位“热晕”的市民。

前些天,福州陈先生(化名)独自一人在自家的蛋糕店里忙活,但没开空调。做到一半,人突然感觉四肢无力、大汗淋漓,晕倒在店里。邻居发现忙前忙后的人突然没了声响,一看老板晕倒在地上,赶紧帮忙拨打了120。

“病人送到医院时,很狂躁,一直大喊大叫。”接诊医生、福州市第二总医院



急诊科主任闵军介绍,对病人降温对症处理后,病人很快好转,便自行回家了。

记者从福州市第一总医院、福州市第二总医院了解到,仅一周时间,医院急诊科就接诊了近10位这样的病人,大部分是体力劳动者,需要在户外工作,没有防晒或及时补水导致中暑,也有部分老人家居家,舍不得开空调导致中暑。

中暑急救五字法

闵军主任提醒,当发现有人中暑,要迅速急救,牢记中暑急救五字法:移、敷、促、浸、擦。

1. 移:迅速将中暑者移至阴凉通风的地点,有条件的可移至空调房。

2. 敷:用毛巾包裹冰块,冰敷中暑人员的头部、腋窝、腹股沟等处。

3. 促:有条件的情况下,将中暑人员置于凉水中,并按摩四肢,促进血液循环,进行散热。

4. 浸:有条件的情况下,将中暑人员呈45度浸入水中,但体弱者和老年人及心血管患者不宜使用这种方法。

5. 擦:用风油精、花露水、藿香正气水等挥发性强的液体对中暑人员进行全身擦拭涂抹,快速物理降温。

同时,检查中暑人员是否意识清醒,并测量中暑人员体温,根据测量结果,判断人员中暑程度,采用不同方法救护:

1.意识清醒,体温38℃以下为轻度中暑,可以给予通风降温,或用凉水冲淋全身,并给予含有盐分的饮料进行补充水分。

2.38℃~39℃以上为中度中暑,按照中暑五字法给予救治。

3.体温如果达到39℃以上或者意识丧失时,为重度中暑,除按五字法给予救治外,有时,患者会抽搐,不要在嘴里放任何东西,如果发生呕吐,让患者侧躺,以确保呼吸道通畅。

4.在对中暑患者救护15分钟左右后,再次测量患者体温,如体温降至38℃以下,可按上述第一步骤处理,如体温不降或出现反复时,要及时拨打急救电话。

热夜 让疾病负担增6倍

极端高温使热射病、急性心血管事件等发病风险增加,于是很多人将注意力放在白天的高温上。

事实上,夜晚气温虽然没有白天那么高,但对人体健康产生的不利影响仍不容忽视。

热醒

德国马克斯普朗克人类学研究所发表在《细胞》杂志子刊上的一项研究发现,全球范围内,人们热醒的次数正变得越来越多。

在气温超过30℃的夜晚,人均睡眠时间约减少了14分钟;哪怕夜晚气温只是超过了25℃,睡眠时间少于7小时的可能性也有所增加。

尤其对老年人和女性来说,热夜造成的睡眠损失更大。

研究人员预测,如果不采取措施来遏制全球气候变暖,到2099年,炎热的夜晚可能会使每人每年少睡50~58小时。

增加疾病风险

2022年8月,复旦大学联合韩国首尔国立大学、日本东京大学以及欧美多个研究单位,在《柳叶刀·星球健康》刊发了一篇未来气候变化模拟研究报告。

分析结果表明,热夜是影响人体健康的独立因素。

由于热夜扰乱睡眠,从21世纪10年代到90年代,热夜带来的疾病负担将增加近6倍。

热到睡不好,全身都会受影响

加重心血管负担

睡眠不好会增加心血管事件的发生风险。

高温还会导致人体植物神经系统紊乱,使交感神经兴奋,引起新陈代谢加速、心跳加快、血管收缩、血压上升,增加了血管的负荷,容易造成急性心梗、心绞痛、心律失常等急性心脏事件。

加重炎症反应

皮肤温度升高会促进机体炎症因子和前列腺素分泌,导致炎症反应加重,可能引起压力性损伤的发生。免疫力较低的人群,更容易发生感染。

增加精神疾病风险

高温会使人感到心情烦躁,容易滋生焦虑等不良情绪,尤其是睡不好觉时,更容易出现心理问题。

人体适应能力和调节能力很强,对正常人来说,夜间温度升高一点可能影响不太大;

但对于有睡眠障碍、心脏病、呼吸系统疾病的患者,以及小孩、老年人等



身体调节能力差一些的人群,热夜可能是影响健康的重要因素。

打造舒适的睡眠环境

每个人对气温的敏感程度是不一样的,如果感到睡眠受温度影响,建议做好以下几点。

适当给室内降温 尤其是老人和孩子,如果夜间实在不想开空调,建议将室内多个房间门打开,保证空气流通。

睡前注意补水 临睡前可以适度喝水,有助睡眠,降低脑血栓等发病风险,尤其是老年人,不能因害怕起夜就不喝水。

养成睡眠规律 每晚应尽量在同一时间上床休息,包括周末,养成良好的生物钟。

心理也需要纳凉 如果开了空调仍然睡不着,就要学会调整情绪,例如听听舒缓的音乐。

少吃刺激性食物 睡前尽量别喝浓茶和酒精类饮品,尤其高温环境下,对睡眠的影响会加强。

洗澡注意水温和时间 发表在《睡眠医学评论》上的一项研究发现,睡前1~2个小时洗个热水澡能显著改善睡眠质量,而且仅需10分钟就能显著提高整体睡眠效率。

如果水温过高,容易造成神经兴奋,出现入睡困难,建议控制在37℃~39℃左右。

(生命时报)