

热点

冰镇饮料一口闷 急病狂吐几口血

入伏在即连日高温,除了热射病市民还要防相关疾病

7月11日广东正式入伏,一年中最热的三伏天一共40天。长时间处于高温环境容易引起中暑、热射病、胃肠病、脑卒中等健康问题,如果不及时处理,甚至危害生命。

如何降低高温热浪对市民健康的影响?新快报记者采访了广州三甲医院急诊科、神经内科等医生进行了解。

“高温症状”一

有环卫工中暑倒地确诊热射病

昨日,新快报记者采访了广东省中医院、南医三院、中山二院急诊科。科室相关负责人表示,目前还未正式入伏,会有晒后头晕、呕吐轻微不舒服症状的市民,随着高温天气的持续,要警惕中暑病例的增加。

“前段时间,接诊了一例病情转重的热射病患者。”珠江医院急诊科主任医师蔡学全则告诉新快报记者,这是一名从外地转诊过来的环卫工人,由于较长时间在户外工作,中暑昏迷倒地,转到珠江医院后,诊断为热射病,当即送入ICU,经抢救一周脱离了生命危险。“热射病是中暑最重的一种情况,当时该名患者连续几天高烧40℃,通过各种方式,才将这种中枢型的高烧降了下来。其间出现无尿、肾衰、呼吸困难、昏迷等症状……”蔡主任提醒说,若出现头晕、头痛、发烧、恶心、气促、拉肚子、神志不清等症状,应立即休息,并尽快就医。

蔡学全主任还建议说:“从事户外作业人群,如建筑工人、环卫工人、快递员等,应当避免上午10点至下午3点这段时间长时间在户外活动。”在中等强度作业活动中,应每15至20分钟喝1杯淡盐水,并适当补充含有电解质的饮品,避免饮用含糖量过多的饮品。敏感人群,如儿童、孕妇、老年人等要注意高温环境,户外工作者尽量避开在炎热的时间段工作。若必须要在炎热环境下工作,尽可能在工作地点加设遮阳工具,开始工作后,循序渐进调整工作步伐,并适时在阴凉处休息。

“高温症状”二

高热天气下中风病例增三分一

一名60多岁的广州阿伯,炎热天气下散步后突发眩晕、恶心、呕吐进而意识不清……家属拨打120,将其紧急送院,确诊“中风”。中山大学孙逸仙纪念医院神经内科脑血管病专科主任王艺东教授提醒市民,炎热天气时节除了要防热射病,也要预防高温天气下的脑卒中。

“五六月份广州入夏后,相关患者就不断增加,近一个月,医院统计进入‘绿色通道’可疑的脑卒中患者已接近300例,比平常增加了1/3。”王艺东教授指出,例如高热天气引发的缺血性中风,若不及时救治,可能会出现大面积脑梗死,危及生命。王艺东教授表示,

业内常说“卒中救治延误减少一分钟,生命挽救一星期”。卒中救治每快1分钟,理论上就能多挽救190万个神经元,高热天气下如果发生中风,一样要紧急就医。

为何高热天气会引发脑中风?王艺东教授分析说,若在户外活动没有及时补充水分,会出现血液黏稠、血压上升现象,触发了卒中。他介绍说,三四十岁的年轻一族,在夏季夜生活丰富,熬夜也变得频繁,由于这些生活习惯的改变,再加上户外剧烈的运动、饮水不足等导致中风的病例也屡见不鲜,这些情况均值得警惕。

“高温症状”三

一口闷冰镇饮料竟致狂吐鲜血

冷饮、雪糕、冻奶茶,是不少人夏天的标配。但近日一个微博热搜却给大家敲响了警钟。因为天气炎热,黑龙江哈尔滨一男子,因为一口闷冰镇红茶导致贲门撕裂,佝偻着腰狂吐血,总量大概是1000毫升,命悬一线幸得医生及时抢救。

夏日炎炎,市民如果实在想喝冰饮料要注意什么?为何喝冰饮会口吐鲜血?新快报记者采访了医生进行解答。

广州中医药大学第三附属医院胃病科医生晏显妮表示:“冰镇饮料或者刺激性的食物,如果快速进入消化道,由于消化道黏膜受到强烈冷刺激,胃中血管急剧痉挛收缩,胃内压力骤然升高,从而易造成贲门撕裂,引起消化道出血。”

晏显妮进一步解释说,冷饮刺激,使胃黏膜屏障功能下降,患者很容易形成应激性溃疡,出现胃痛、胃胀、呃逆、呕吐等消化道症状。冰镇饮料甚至会引起胃痉挛,而导致机械性的物理损伤,即热搜里的贲门撕裂大出血。

晏显妮建议,若夏日出现长期胃痛、胃胀、反酸烧心、恶心呕吐、腹痛腹泻、便血等胃肠道症状时,千万不能大意而忽视它,应尽早去医院相关科室完善胃镜检查以明确诊断,做到“未病先防”“既病防变”。

“为了消暑降温,喝冷饮本身对身体不会有太大影响,但不要过量,有胃肠道等基础病的市民还是要慎吃。”珠江医院急诊科蔡学全主任表示,值得注意的是,有胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等胃肠道、肝胆基础病的人群,最好忌口冷饮,因为容易对胃造成刺激,加重基础病。

■广州街头,一位用手遮阳的路人。(图文无关)

度夏锦囊

1 喝白开水不是最佳选择

汗液中主要的电解质是钠和氯离子,还有少量的钾和钙。长时间运动后,大量流失钠离子和氯离子,身体无法适时调节体液与温度等生理变化,仅仅补充水分不仅不足以应付电解质的流失,一味喝太多的白开水,还会稀释血液中的电解质,导致低血钠症。

2 适当喝运动饮料或淡盐水

最好适当喝运动饮料、电解质水或淡盐水,不但可以补充水分,里面更含有钠、钾、氯等离子及葡萄糖等,也可以补充流失的电解质等。喝水切忌豪饮猛灌。正确的喝水速度,应该是小口、小口慢慢地喝,身体才能达到良好吸收的效果。水分含量高的水果,如西瓜、水梨等也是良好的水分补充辅助来源之一。

—— 中医消暑饮品方 ——

绿豆薄荷茶

绿豆50克加水5杯,浸泡4小时,文火煎至绿豆开花,另取水1小杯煮沸后,将薄荷叶15克投入,半分钟后离火,饮服时取汁加糖适量与绿豆汤同服。

本方适宜于夏日烦热口渴或有咽痛、小便短赤、皮疹瘙痒等,有消暑清热、解毒祛风作用。

清暑消食汤

取山楂、甘草、麦芽各50克,洗净放入砂锅,加入清水。煮沸10分钟后放入薄荷叶五十克,立即盖上并即刻离火。五分钟后,去渣即可饮用。

清暑养阴汤

枸杞子、五味子各12克,甘草9克洗净放入砂锅加水,煮沸10分钟后加9克薄荷叶,加盖离火,五分钟后加白糖搅拌均匀,即可饮用。

祛暑益气汤

将太子参、沙参、石斛、麦冬各15克用水浸泡一小时后,入砂锅加清水、煮沸30分钟后离火,加白糖搅拌,晾凉后,挤入柠檬汁数滴,置入冰箱冷藏。

三豆汤

三豆汤是指用黑豆、赤小豆及绿豆热制的汤,黑豆、赤小豆及绿豆各50克,这是一种养生保健汤品,也属于中药方剂。

广州“烧烤模式”开启
全城悬挂黄色预警信号

新快报讯 记者许力夫报道 高温天持续,广州在太阳的猛烈照射下仿佛开启了“烧烤模式”。据了解,这样的高温炎热天气将持续一段时间,广州最近几天最高气温将达35℃~36℃,市民需注意防暑降温,及时补水,注意用火用电安全。

7月6日白天,广州市晴到多云,白天各区录得最高气温34℃~36℃,目前全市各区高温黄色预警信号正在生效中。预计,未来几天受副高加强控制影响,广州市维持高温炎热天气,最高气温35℃~36℃,相对湿度50%~95%。

●广州市区天气预报

7月7日,晴到多云,27℃~35℃

7月8日,晴到多云,27℃~35℃

7月9日,多云到晴,27℃~35℃

■采写:新快报记者 黎秋玲 通讯员 张阳 伍晓丹 王剑

■摄影:新快报记者 郭思杰 毕志毅