

专家教你科学预防夏日常见病

“随着气温不断攀升,人们的身体也有可能慢慢会出现各种不适感,严重的甚至有可能引发心脑血管疾病、中暑、胃肠道疾病等夏季常见疾病。夏季该如何预防常见病?记者采访了太和医院急诊科主任医师张绪国,为广大大市民支招。”

■记者 秦洪涛

降温补水预防心脑血管疾病

前不久,65岁的李大爷突发脑溢血,身体失去知觉,一下子倒在客厅地上。家人见状,连忙拨打了急救电话,经过及时救助,李大爷脱离了生命危险。

“心脑血管发病的两个高峰期,一个是寒冬,另一个就是盛夏。虽然盛夏发生率低于寒冬,但是比平时还是高不少。”张绪国介绍,随着气温升高,人体新陈代谢加快,对能量的需求量增加,这样就使得心血管处于紧张状态,同时高温天气下,人体大量

排汗,体内的水分就会大量流失,从而使得血液黏稠度上升。“血液里面的水分少了,我们的血细胞并没有减少,这时候血液黏滞就会造成血液流通不畅,使得在原有血管病的基础上,就会诱发缺血性卒中的表现,也就是我们常说的中风。”

张绪国提醒,高温天气老年人一定要及时补充水分,空调温度控制在27℃—28℃,千万不要直吹,同时还应定时开窗通风,保持室内空气清新。

适当通风消毒预防空调病

高温来袭,很多朋友会选择待在空调房里躲避炎热,但长时间待在空调房里会引发空调病。

张绪国介绍,人们通常说的空调病,是指长期处在空调环境中而出现头晕、头痛、食欲不振、上呼吸道感染、关节酸痛等症状。空调病是一个社会学诊断病名,通常指与空调有关或空调引起的相关类疾病。“空调病多发生于夏季,常见于老年人、儿童、妇女和自身免疫功能偏低的人。”

“空调病的发生,一部分是因为室内的温差和室外温差比较大,再有就是环境密闭、通风差;还有一种原因是空调存在的一些致病微生物,诱发疾病。”因此,张绪国提醒,在使用空调是,应将温度设定在25℃—27℃为宜,且注意内外温差不要过大,隔一段时间就要开窗通风换气。

除此之外,还应定期请专业人士给空调做清洁、消毒,同时,要适当锻炼身体,增强体质。

外出防晒散热预防中暑

“夏季天气炎热,最易出现的急症就是中暑。”张绪国告诉记者,这主要是因为人在高温环境中,体温调节失去平衡,肌体热量过度积蓄,造成水盐代谢紊乱。按病情的程度和表现特点,中暑一般可分为先兆中暑、轻度中暑、重症中暑三类。

“先兆中暑的症状比较轻微,一般只有疲累乏力多汗以及口干等情况。轻度中暑在先兆中暑的基础上还会出现呼吸困难、皮肤灼热、血压

下降等情况。”张绪国介绍,重症中暑除了有先兆中暑、轻度中暑的表现外,还会出现剧烈头晕、头疼、耳鸣、呕吐,严重者出现意识模糊、晕厥,昏迷甚至多脏器损害。

“出行一定要做好防护措施,备好遮阳伞、遮阳帽、太阳镜,充足的水和饮料;衣服尽量选用棉、麻、丝等透气性好的材料,利于出汗时能够及时散热。”张绪国提醒,如果出现血压降低、虚脱等症状应立即就医。

□相关链接

高温天还可能诱发这些问题

胃肠道疾病

夏季天气炎热、潮湿,是各种肠道病原菌繁殖的最佳时间。一旦误食了含有细菌的食物,人们的肠胃就会出问题。

张绪国表示,预防胃肠道疾病,人们要做到饭前便后勤洗手,食物最好当天吃完。另外,夏日贪吃冰凉的食物,容易对胃造成刺激,特别是脾胃虚弱者及老人、小孩更应注意。

颈椎病

夏季很多人的颈椎病会复发,罪

魁祸首是因贪凉过度吹空调。张绪国提醒,天热开空调要注意温度适宜,空调风口不要对着颈部吹,建议披一件薄外套,以免颈椎后背受凉引发疾病。

情绪烦躁

张绪国表示,气温超35℃、日照超12小时、湿度高于80%等,人体就会处于易激怒状态,“情绪中暑”发生的比例就会明显上升。

如果出现这种情况,可以给亲人朋友打电话,倾诉、表达一下情绪。或者做一些感兴趣的事,尤其一些年轻人可参加一些体育活动。

十堰市妇幼保健院知名专家系列报道

医学遗传与产前诊断中心主任唐文娟: 提升诊疗水平 保障母婴健康



在唐文娟的不努力下,每年有大量孕妇产前筛查。

相对于妇科、产科、儿科等传统科室,不少人对医学遗传与产前诊断相对陌生。十多年来,十堰市妇幼保健院医学遗传与产前诊断中心主任、优生优育研究所所长、副主任医师唐文娟却在此领域深耕,助力众多准妈妈成功诞下健康婴儿,用医德医术点亮家庭幸福和谐之光。

■文、图/记者 吴忠斌

提升产前诊疗水平 让众多准妈妈受益

2001年,唐文娟毕业于湖北医药学院,次年进入十堰市妇幼保健院产科工作,一干就是8年。从“新手上路”成长为业务骨干,她在妇产科疾病方面积累了丰富的经验,特别是在产前诊断、产前筛查、遗传咨询、高危孕产妇管理及出生缺陷防治方面有较高的造诣。

2010年,市妇幼保健院围产保健科(妇女保健科)成立,唐文娟因业务技术过硬,被医院指派到围产保健科工作,先后担任科室副主任、主任。

“随着社会发展的要求和医疗保健工作的日益进步,孕产妇的自我保健意识也在不断提高。作为鄂西北地区妇女儿童健康的主力医疗机构,加强围产期保健,确保母婴安全健康,是市妇幼保健院和医护人员义不容辞的责任。”唐文娟说,围产期保健是整个妇

幼保健工作的重要组成部分,是贯彻预防为主,保障母婴健康的重要举措。围产保健科不负众望,成立当年即成功创建为“湖北省围产保健重点专科”,严格按照孕产期保健指南开展孕产期遗传优生检查与咨询指导、孕期健康检查、高危妊娠管理、产后康复等工作,并对围产期女性进行营养和心理咨询与健康指导。

在唐文娟和同事的不努力下,目前其所在科室成为市妇幼保健院知名科室,每年都有大量孕妇产前筛查,从基层医疗机构转诊而来的患者也很多。为了减少各县市区患者来回奔波,近年来,唐文娟积极利用互联网建立产前诊疗微信群,为各县市区妇幼保健院的医生普及产前诊治知识,提升其产前诊疗水平,让众多准妈妈受益。

提高孕产期保健服务质量 确保母婴健康

2021年2月,一位RH阴性血高龄产妇在市妇幼保健院围产保健科成功接受羊水穿刺。“RH阴性血,也就是俗称的熊猫血,属于稀有血型。RH阴性血孕妇属于高危妊娠,母胎RH血型不合可能导致胎儿进行性溶血、贫血、心衰、水肿,甚至死胎或新生儿死亡等严重后果。”唐文娟说。

唐文娟告诉记者,该孕妇是市妇幼保健院开展羊水穿刺产前诊断以来,接诊的最特殊的一例——45岁高龄、胚胎停育数次、无创基因检测产前筛查提示18三体高风险,这是一种严重致畸、致死性染色体疾病,必须做羊水穿刺等介入性产前诊断进一步明确,但孕妇又面临RH血型阴性这一羊水穿刺相对禁

忌症,加之超声提示前壁胎盘,穿刺风险显著增加。该院医务科高度重视,积极组织唐文娟等相关专家进行手术风险评估及讨论,并制订了手术风险防范预案。经过周密而充分的术前准备,在超声、检验等相关科室的密切配合下,围产保健科顺利为患者完成了羊水穿刺产前诊断术。

医无止境,初心如磐。面对未来发展,唐文娟表示,将进一步加大科室建设,加大宣传力度,普及出生缺陷及孕期保健知识,提高孕产保健服务质量,更好满足广大孕产妇的需求,确保母婴安全健康,为预防和减少出生缺陷的发生,提高出生人口的素质和家庭的幸福和谐贡献力量。