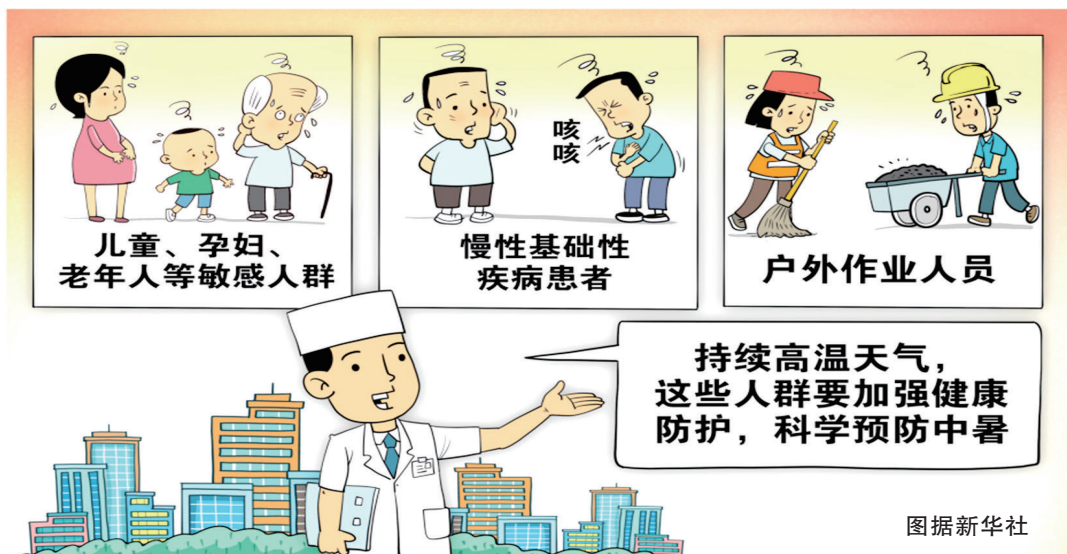


出行躲避烈日 别等口渴才喝水

专家教你伏天如何科学预防中暑

进入大暑节气,连日高温,进入烧烤模式。在高温环境下,室外作业容易中暑。三伏天如何防暑?中暑后如何应对?什么情况下可以服用藿香正气水?记者就此采访了十堰市人民医院急诊科主任李虎年。他提醒市民,近期出行要躲避烈日,天热要不断补水,若中暑服用藿香正气水要遵医嘱。

■记者 赵清



图据新华社

服用藿香正气水为何会中毒?

7月5日,环卫工人刘师傅因急性上呼吸道感染,在家自行服用头孢地尼胶囊,次日在高热环境下工作后出现头晕恶心呕吐。他怀疑自己中暑了,便在家自行服用藿香正气水,不料半小时后面色潮红、喉头发紧、意识模糊,家属赶紧拨打120急救电话,随后被接到市人民医院。医生考虑藿香正气水中毒,经过抗过敏、补液等处理后,症状得以缓解。

此病例也给市民敲响了警钟。服用藿香正气水为何会中毒?李虎年解释,藿香正气水中通常含有40%至50%的酒精,人体会将其转化成乙醛。由于头孢类药物抑制了乙醛脱氢酶的活性,导致乙醛无法继续降解,从而在体内大量堆积,便会发生双硫仑样中毒反应。这种症状多在两种药物联用的5分钟到1个小时内出现。患者轻则面部潮红、头痛、恶心、呕吐、心悸、血压下降,重则出现胸闷、胸痛、气短、呼吸困难、休克等症状,甚至死亡。因此,服用藿香正气水后的7天内不要服用头孢类药物。

李虎年介绍,藿香正气水和藿香正气口服液同样有解表化湿、理气和中的功效,主要用于治疗外感风寒、夏伤暑湿所导致的头痛、恶心、呕吐、咳嗽等症状。它们的主要区别在于是否含有乙醇成分。在服用这两种药物期间应当避免食用辣椒、芥末、洋葱等刺激性食物,以免影响药效。藿香正气胶囊、软胶囊、正气滴丸等均不含酒精成分,药效也类似于口服液,相对温和。

夏季中暑有哪些症状?

李虎年介绍,中暑是指在高温、高湿环境下,人体体温调节中枢功能紊乱,引起中枢神经系统和循环系统障碍等症状,为夏季最常见的一种急性疾病。除了高温、烈日暴晒外,工作强度过大、时间过长、睡眠不足、过度疲劳等均为中暑常见诱因。中暑是一种威胁生命的急诊病,若不及时治疗,可引起多脏器衰竭甚至死亡。

中暑可分为先兆中暑、轻度中暑和重度中暑。先兆中暑症状为:高温环境下,出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等症状。此时患者体温正常或略有升高,若及时将其转移到阴凉通风处,补充水和盐分,短时间内即可恢复。轻度中暑症状为:体温在38摄氏度以上;除头晕、口渴外有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热等表现,或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏加快等症状。若及时处理,往往可在数小时内恢复。

重度中暑症状是中暑情况最严重的一种,若不及

时救治将会危及生命。这类中暑可分为四种类型:热痉挛、热衰竭、日射病和热射病。热痉挛发生时肌肉会突然出现阵发性痉挛疼痛。热衰竭主要症状为头晕、头痛、心慌、口渴、恶心、呕吐、皮肤湿冷、血压下降、晕厥或神志模糊。日射病是因为强烈的日光穿透头部皮肤及颅骨引起脑细胞受损,进而造成脑组织充血、水肿,患者会出现剧烈头痛、恶心呕吐、烦躁不安、昏迷症状。热射病发病早期有大量冷汗,继而无汗、神志模糊、血压下降,逐渐向昏迷伴随四肢抽搐发展,严重者可产生脑水肿、肺水肿、心力衰竭等。

李虎年介绍,若发现有先兆中暑和轻度中暑症状时,要迅速离开高温环境,到阴凉通风的地方休息,并多饮用一些含盐分的清凉饮料,如电解质水等。还可以在额部、颞部涂抹清凉油、风油精等,或服用人丹、十滴水、藿香正气液等中药。如果出现血压降低、虚脱时应立即平卧,及时就诊。若重度中暑,应拨打120急救电话。

如何有效预防中暑?

在炎炎夏日,老年人、孕妇、有慢性疾病的人,特别是有心血管疾病的人,非常容易中暑。所以,这类人群在高温季节要尽可能地减少外出活动。

夏季如何有效预防中暑?李虎年给出了如下建议。

出行躲避烈日。夏季最好不要在10点至16点在烈日下行走,因为这个时间段阳光强烈,发生中暑的概率高。如果此时必须外出,一定要做好防护,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜等,最好涂抹防晒霜,并准备充足的水和饮料。此外,在炎热的夏季,十滴水、仁丹、风油精等防暑降温药品一定要常备。夏天衣服尽量选用棉、麻、丝织类,少穿化纤类服装,以免

大量出汗时不能及时散热,引起中暑。

夏季每天要喝1.5至2升水,出汗较多时可适当补充盐水。不要等口渴了才喝水,若口渴说明身体已经缺水。夏季人体容易缺钾,含钾茶水是极好的消暑饮品。夏季时令蔬菜如生菜、黄瓜、西红柿等含水量较高,可以多食用。新鲜水果如桃子、西瓜、甜瓜等水分含量高,可以多食用。当然,糖尿病患者不可多吃含糖量高的水果。此外,夏季也可以多喝乳制品,既能补水又能满足身体营养之需。

夏季睡眠充足,也可预防中暑。夏季日长夜短,人体新陈代谢旺盛,身体消耗大,容易感到疲劳,要保持充足的睡眠。

广告

分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200

郑重提示:本版广告所有信息,若有意采用请缜密考察谨防失误!

好店好厂好房好楼大甩卖

1.市价近1745万元的大型现代化工厂现仅950万元拍卖出售;2.城区镜潭路上宏锦天地小区少量电梯洋房低至4000元/㎡拍卖出售,一梯两户,户型有87.32㎡二室二厅一卫,118.53㎡及123.58㎡均为三室二厅二卫。首付10万大小户型随便选,详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”查看。电话:13343593588

黄金地段招租

位于五堰花鸟市场招租,适合办公、仓储、篮球、乒乓球、棋艺等入驻,190-640㎡不等,合作承租均可。地址:河北路33号五堰立交桥旁 电话:鲁女士13593733066 陈女士13986915926

十堰人民公园动物园

急招海狮驯兽员3名,男女不限,年龄18-35岁,月薪2500-4500元/月,转正后月休四天,有老师全程指导,提供免费午餐。联系电话:18272336151

李二居之酒店转让

张湾区车城路配套处盈利中酒店,连层面积2000㎡,52间客房及独立停车场,酒店证件齐全配套设施完善。电话:13226062777 邵先生

靠谱相亲就找晚报红娘

定制一对一匹配、私密相亲沙龙,大型公益相亲活动。电话:13277195200(微信同号)

幸福养老院 商业门面出售

服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民,欢迎参观,体验入住。地址:张湾供办院内(寺包小区10号楼旁)电话:17672277000

写字楼出租

六堰粮器公司七楼有400㎡办公室,商用办公均可,简装有部分基础办公用品,价格面议。电话:15307284671

大型激光对外加工

大型激光对外加工,1-16个厚,价格面议,量大从优。地址:十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内)电话:13997824918(罗女士)

位于白浪东环世纪广场商业门面一二三层总计3800㎡。均价4600元/㎡起,交通便利,可用于商业、居住,具体电话沟通联系。电话:13635703948

东风汽车有限公司铸造厂

招聘砂芯、清理、内窥检查、上料、挂件。55岁以下,身体健康(须提供指定医院体检报告),月薪4600-8500元左右,两班倒,每天补贴10元生活费,有年终奖,签合同办社保。工作地址:花果 联系电话:0719-8563315 19986552256莫经理