

急诊室 + 的故事

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

烈日炎炎 「热晕了」也许并不是矫情

七旬老人高热昏迷入院

据了解,73岁的韩女士平时体弱多病,近日天气炎热,她不喜欢开空调、开风扇降温,就出现了头晕恶心、不想吃饭的症状,继而出现高热昏迷,被送到了医院。

阳光融和医院急诊科主任张延镇表示,人体就像一台“空调”,可靠扩张皮肤血管、出汗蒸发散热来保持体温。皮肤血管扩张,让更多“热血”通过体表和周围的空气进行交换,达到“凉血、降温”的效果。但环境温度过高时,靠扩张皮肤血管散热就不太奏效了,出汗蒸发成了唯一的散热方式。汗能否有效地蒸发散热,还取决于周围空气的湿度。相对湿度大时,影响汗液的蒸发,人体就无法有效散热,所以下雨天过后的高温、高湿环境更容易发生中暑。

遇上高温、高湿、强热辐射天气,可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统等出现一系列生理功能改变。一旦机体无法适应,引起正常生理功能紊乱,就可能造成体温异常升高,导致

关于中暑有这些误区

张延镇表示,关于中暑有很多的误区。

误区一:白天室外才会中暑。不少人会疑问,老人在家没出门,怎么会中暑呢?中暑是人体体温调节功能失衡所致,炎热的夏季,即使在夜间,一些老房子通风不良,部分老人担心空调浪费电或没有安装空调,也同样会导致中暑。

误区二:天热才会中暑。生活中一些坐月子怕风的陋习,以及一些感冒发热用被子捂汗的错误方法,都会影响机体散热过程,导致体内热量短时间急剧增加,都可能诱发中暑。

误区三:中暑昏厥急救——掐人中。掐人中毫无急救作用,导致伤者气道更加不通畅,有潜在风险。

误区四:藿香正气水、人丹、十滴水是预防和治疗中暑的良药。中暑是机体脱水、电解质丢失、散热障碍,应该根据致病机制相应处置。阴凉、冷水、风扇降温,补充电解质饮料才是最根本最有效的治疗手段,而所谓的这些神药治疗作用

预防中暑可以这样做

在炎热的夏季,应该如何预防高温中暑?张延镇提醒,科学调整安排工作时间,中午12时至下午2时高温时段暂停工作,不能暂停的应当暂停露天工作;合理安排外出时间,高温天气里应尽量避免外出。

如果一定要在室外活动,最好避开正午时段,尽量将时间安排在早晨或者傍晚,并且尽量多在背阴处活动或休息,避免太阳直射;合理补充水和无机盐。加强补水,补水方法宜少量多次,水温不宜过高,不饮用含酒精或大量糖分的饮料。无机盐的补充以食盐为主,所补食盐主要以菜汤、咸菜或盐汽水等分配于三餐之中。也可通过食用富含无机盐的蔬菜、水

近日,气温不断上升,尤其是中午时分,仿佛开启“烧烤模式”。“热晕了”也许并不是矫情,还真有这样的事情发生。6月8日,在阳光融和医院急诊室内,家住高新区的韩女士高热昏迷。经诊断,为中暑热衰竭,休克,病情危重,经抢救后病情仍不平稳,需要入住重症监护室继续治疗。医生提醒,在夏季要谨防中暑。

中暑。

根据病情不同,分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。先兆中暑是在高温环境下,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,体温正常或略有升高;轻症中暑可表现为头晕、头疼、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等,体温升高至38.5℃以上;重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病。

甚微。

误区五:中暑发热,口服退热药降温。中暑在大量出汗之后,出现体温调节失衡及电解质紊乱。而退热药会进一步造成多汗,加剧水电解质丢失,从而加重病情。中暑发热应采用物理降温手段,严重热射病可将患者浸泡在凉水中,直到神志清醒后再离开并补充水和电解质。

误区六:中暑多汗,大量饮水。炎热夏季,室外工作和运动导致大量出汗,同时会伴有电解质丢失,此时单纯大量饮水,会导致机体出现稀释性低钠血症,严重者可导致脑水肿昏迷。因此,应该少量多次饮水,最好服用补液盐或者淡盐水或运动饮料。

误区七:中暑物理降温,酒精擦拭。中暑患者应避免含酒精饮料,同时也不可酒精擦拭皮肤降温,因为酒精可经皮肤吸收,给患者带来更大损伤风险。喷雾、喷洒冷水、风扇,甚至浸泡冷水中,都是可选择的物理降温方法。

果、豆类及饮料来补充。饮食尽量清淡,少食高油高脂食物,但要保证摄取足够的热量,补充蛋白质、维生素和钙,多吃水果蔬菜。

注意休息,保证充足的睡眠,睡觉时避免电风扇或空调直吹;注意防晒、降温,在户外,应当尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装,佩戴遮阳帽、太阳镜,做好防晒。



一到夏天 就有狐臭怎么办

夏天到了,腋窝经常有酸爽的味道,这种令人不愉悦的气味就是人们俗称的“狐臭(xiù)”。近日,不少市民给本报“寻医问药”栏目打来电话,咨询关于“狐臭”的相关问题。对此,记者联系到了潍坊市人民医院皮肤科医生曹哲。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣
通讯员 季晓琳

何为“狐臭”?

狐臭在医学上叫做腋臭,以天热汗多时最明显,臭味的来源是由于腋下大汗腺排泄的汗液受到皮肤表面细菌(主要是葡萄球菌)的分解,产生不饱和脂肪酸而造成的。

臭汗症与遗传因素有关,大多有家族史。腋臭会让患者形成较重的心理负担,影响婚姻、就业、升学、交友等,甚至演变成一种心理疾病。

如何预防或减少尴尬?

曹哲医生表示,日常生活中要做到:注意个人卫生,勤沐浴、勤换衣。衣着要透气凉爽,出汗后及时擦干。忌辛辣刺激食物,戒烟戒酒。每天用肥皂水清洗几次,破坏细菌生长环境。要保持心情舒畅,且不宜做剧烈运动。

常见的治疗方法有哪些?

非手术治疗方法:A型肉毒毒素注射治疗:将药品注射于腋下皮肤,通过抑制神经递质的释放,使汗腺分泌的汗液大大减少,从而改善腋臭。此种方法方便快捷,创伤小。一般对于未成年患者或者不愿意接受手术的成年患者,推荐首选此种方案。

手术治疗方法:手术治疗主要针对腋窝局部顶泌汗腺(大汗腺)和腺管,使其彻底破坏、毁损及去除,是改善治疗腋臭较为可靠的方法。

手术在腋窝皱襞处作一长约2cm~3cm的小切口,在直视下将大汗腺切除后缝合,术后腋窝加压包扎。适用于中、重度患者及轻度患者要求彻底去除异味者。腋臭手术的切口往往在腋皱襞内,所以相对来讲较为隐蔽,恢复之后基本看不出痕迹。

需要注意的是,腋臭治疗手术并不是一个小手术,需要进行术前评估分级,制定最为合适的手术治疗方案。因此,术前需到正规医院选择专业医生进行治疗。