

今日天气



晴到少云
最高气温38℃
最低气温24℃
南风2~3级

短期天气预报

5日夜间到6日白天



晴到少云

38℃ — 26℃

南风转北风3~4级

6日夜间到7日



晴间多云

38℃ — 28℃

北风3~4级

●潍坊市气象台8月4日15时发布●

生活气象指数

●中暑指数：高度警戒

高温高湿，极易中暑！减少非必要外出，加强通风降温。

●紫外线指数：强

避免中午时段户外活动,外出佩戴遮阳帽或太阳镜,涂擦防晒霜等。

被这些小东西咬了咋办？

夏天,各类蚊虫出动。隐翅虫、马蜂、蝉虫、红火蚁——这几种夏天常见的“捣蛋鬼”,被它们“偷袭”后,痒得人抓心挠肝、疼得人龇牙咧嘴,甚至可能引起过敏、感染。被它们咬了怎么办?一篇给你讲清楚!

●隐翅虫——不能拍打

隐翅虫长得有点像大蚂蚁,黑红相间。它其实不咬人,但它的身体里有强酸性毒液。最怕你一巴掌拍死它,毒液溅到皮肤上,马上就会出现一片红印,起小脓疱,好了会留疤。

毒液落到身上咋办?别拍,吹走它。如果落在胳膊上、脸上,轻轻吹口气,或用纸拔掉;如果不小心拍死了,马上用大量肥皂水或清水把毒液冲干净;洗完可以涂点炉甘石洗剂,缓解痒痛;如果皮肤出现溃烂,赶紧去医院。

●马蜂——会反复蜇人

马蜂比蜜蜂凶多了,会反复蜇人。其毒液是碱性的,被蜇后会立刻红肿、灼痛。如果被一群马蜂围攻,可能会发烧、呕吐,甚至休克。

被蜇后先看看有没有毒刺,有的话赶紧刮出来,别用手捏;马蜂毒是碱性的,用食醋或稀释的白醋等冲洗;冰敷消肿;如果起了大疙瘩、呼吸困难,赶紧打120或去医院。

●蜱虫——千万别硬拔

蜱虫会钻进皮肤里吸血,而且咬人时不疼不痒。最怕的是它传播疾病,比如莱姆病等。很多时候,洗澡时才发现身上多了颗“黑痣”,仔细一看,虫子半截身子都埋进去了。

被咬了千万别硬拔,别用火烧,越拔它的头越容易断在肉里,更容易感染。用尖头镊子,尽量夹住贴近皮肤的部位,垂直、缓慢地拔出来,不要转圈,建议到医院由专业医生拔除;拔出后用酒精或碘伏消毒伤口;接下来的几周,观察自己有没有发烧、皮肤上出现一个圆形红斑,如果有赶紧去医院。

●红火蚁——咬一口起脓疱

红火蚁个头不大,但很凶。被咬后先是火辣辣的疼,很快起一个白色脓疱,破了可能感染。少数人会过敏、脸肿等,要立即就医。

被咬后先用肥皂水好好洗伤口,冰敷能止疼;涂点炉甘石洗剂或普通的止痒药膏;如果觉得头晕、浑身发痒、喘气费劲,立刻去急诊。

有这三个表现可能是横纹肌溶解

不久前,一网友因过度运动引发横纹肌溶解冲上热搜。网友称在教练的“忽悠”下,她在恢复运动的第一天就剧烈运动,结果三天后双腿剧烈酸痛、发硬、肿胀,就医后确诊为横纹肌溶解症且已出现肝功能受损。运动本是好事,但为什么会把自己练进医院?横纹肌溶解到底是什么?

◆什么是横纹肌溶解?

横纹肌溶解症是一种以骨骼肌细胞快速溶解、坏死为特征的严重临床综合征。简单来说,就是四肢和躯干上那些可以随意运动的,在显微镜下能观察到明显明暗相间横纹的肌肉组织,在某种诱因下细胞膜破裂,细胞内的物质——肌红蛋白、肌酸激酶、钾离子、磷酸盐等大量泄漏进入血液循环,从而引发全身性损害。打个比方:肌肉细胞就像一颗颗鸡蛋,正常情况下,蛋壳(细胞膜)保护着蛋清和蛋黄(细胞内容物)。当外力过大或能量耗尽时,蛋壳被捏碎,蛋清蛋黄流得到处都是。“流出来”的物质中,肌红蛋白尤其危险,它会在肾脏的过滤系统中沉淀、堵塞肾小管,同时释放自由基损伤肾细胞,严重的导致急性肾衰竭。

那如何判断自己是否发生横纹肌溶解?有一个“经典三联征”:肌痛、肌无力、深色尿(浓茶色或可乐色)。但“经典三联征”仅出现在不到10%的患者身上,超一半患者甚至不表现出明显的肌肉疼痛,首发症状可能仅是尿色改变。因此,运动后留意尿液颜色变化,是一个简单却关键的自我监测手段。

◆哪些情况容易导致横纹肌溶解?

横纹肌溶解的病因超过200种,大致可分为三类。

第一类是运动性(劳力性)原因。这也是热搜中出现的

那种情况。常见场景包括:长时间不运动后突然进行高强度训练、动感单车、马拉松等。值得警惕的是离心收缩动作(如深蹲的下降阶段),对肌纤维的微损伤比向心收缩更大。另外,在高温高湿环境下运动,风险会升高。

第二类是创伤性原因,包括挤压伤(地震、车祸)、长时间制动(摔倒后无法起身,肢体被压迫数小时)、电击伤、严重烧伤等。这类原因在急诊和灾难医学中最为常见。

第三类是非物理性原因,包括药物(他汀类降脂药是最常见的药物诱因,尤其是与某些抗生素或抗真菌药合用时风险大增)、酒精滥用、毒品、严重感染(流感病毒A和B最常见)、电解质紊乱,以及少数遗传代谢性疾病。

◆怀疑自己横纹肌溶解,该怎么办?

横纹肌溶解症是危及生命的急症,但只要早期识别和及时治疗,预后通常良好。如果运动后怀疑自己出现了横纹肌溶解,应立即采取行动:

第一,立即停止一切运动,让肌肉充分休息,避免进一步损伤。第二,大量补充水分,小口多次饮用,有条件可补充含电解质的饮品,以帮助稀释血液中的有害物质、促进肾脏排泄。第三,脱离高温环境,采取降温措施。尽快前往医院急诊科就诊——这是最关键的一步。医生会通过连续多次检测血清CK水平来判断损伤程度和趋势,同时评估肾功能和电解质状况。

中重度患者需要住院接受大量静脉输液治疗,维持高尿量冲刷肾小管,预防急性肾损伤。数据显示,约33%的横纹肌溶解患者会发生急性肾损伤。横纹肌溶解与普通的“运动后酸痛”不同,拖延不得。据“科普中国”微信公众号



小城盛夏

澄澈蓝天作幕,
朵朵白云舒展,湖河
碧水相映,楼宇与绿
树错落相融。这个时
节的昌乐,一城风
光,满目清朗,生态
之美扑面而来。
本报记者 石风华
通讯员 范成峰

不用加微信好友 这些功能也能丝滑用

本报综合消息 好友位很宝贵,有些小事不一定非要加个微信好友。近日,“微信能不能出一个临时好友功能”的话题上了热搜。

8月4日,“微信派”发文介绍,有些小事,不一定非要加个微信好友,这些功能不加好友也能用。

●临时传照片/文件

点击“扫一扫-我的二维码-面对面收照片和文件”,就能直接扫码传照片或文件,不用加好友,也不耗流量,传完即走。

●临时转点钱

人就在身边

点击“扫一扫-我的二维码-面对面收红包”。扫码,到账,两清。

人不在身边

点击“右上角‘+’-收付款”,选择“向银行卡或手机号转账”。

●临时碰个头

线下临时需要建个沟通群,不用逐个加好友再拉群。点击“右上角‘+’-添加好友-面对面建群”约定一个4位数字密码,当场聚首。

以上这些方法你学会了吗?

酷暑如何运动不伤身? 养阳、择时、补水一次讲清

本报综合消息 夏季,人体阳气浮于体表,腑脏阳气相对亏虚,此时进行马拉松等高强度剧烈运动,大量出汗易耗气伤津液、过度耗损机体阳气。因此,夏季宜选择八段锦等舒缓运动,既能锻炼肌肉力量、提升关节灵活性,又可顺应时节、固护阳气,契合“春夏养阳”的养生原则。

●遵循原则:规避贪凉养生误区

1.勿大汗后骤进空调房。运动后毛孔处于舒张状态,此时骤然进入低温环境、直面冷风,外界寒邪易侵入体内、阻滞经络,极易引发感冒、身痛、畏寒等不适。建议运动后先擦干汗水,在阴凉通风处静坐休整,待心率、体温平稳,毛孔收敛后,再进入空调环境。

2.忌运动后马上饮冷水。骤然的寒凉刺激,会导致胃肠道血管剧烈收缩,损伤脾胃功能;会引起周身血管收缩,严重时可能诱发心脑血管不良事件,危害身体健康。

3.早晚适度运动。避开中午比较热的时段,将运动安排在一早一晚,顺应夏季气候变化,助力阳气有序宣发。

●补水有方:少量多次缓补

夏季补水,切忌贪凉、暴饮冰水,以温水为宜。一次性饮用大量冰水会加重身体代谢负担,冰水的寒凉刺激更会损伤脾阳、阻滞气血运行、滋生痰湿。运动中或者运动后补水,需遵循“少量多次”的原则。