



入夏以后,全国各地出现持续性高温天气,热射病这一名词也走进了大众的视线。什么是热射病?它的典型症状有哪些?我们又该如何预防呢?记者采访了区人民医院急诊医学科医生刘晓娟,请她进行了解答。

高温之下 谨防热射病

○记者 王灿

近日,“热射病”三个字频频上热搜。“女子发烧裹被捂汗患热射病送ICU”“多地现热射病死亡病例”“热射病会导致多脏器功能衰竭”“男子患热射病多脏器受损像煮过一样”等话题引起了网友的热切关注和讨论。热射病真的有这么凶险吗?一起来看看刘晓娟怎么说。

热射病是中暑最严重的类型

“热射病即重症中暑,是中暑最严重的类型。它主要是指暴露在高温高湿环境中,机体体温调节功能失衡,产热大于散热,导致核心温度迅速升高,超过40℃,伴有皮肤灼热、意识障碍(如谵妄、惊厥、昏迷)及多器官功能障碍的严重急性热致疾病。”刘晓娟说。

热射病以“高热、无汗、意识障碍”三联征为典型表现,病情可迅速进展,严重者可能出现休克、脑水肿、肺水肿、弥散性血管内凝血及肝肾功能损害等严重并发症,若抢救不及时,死亡率可达5%~30%。

虽然热射病也属于中暑的一种,但它与普通中暑也有一定区别。刘晓娟告诉记者,普通中暑者只需及时转移到清凉通风处安静休息,适当补充水盐,短时间内即可恢复正常,但热射病如不能及时降温,病情便可迅速发展,引发多重并发症甚至导致患者

死亡。

那么,到底哪些人容易患热射病呢?刘晓娟说:“患有甲状腺功能亢进症、精神分裂症、帕金森病、少汗症、严重皮肤疾病等基础疾病者;因节俭选择不开空调、高温之中泡温泉或蒸桑拿时间过久等防暑意识不足者;身体质量指数大于25或小于18.5的超重或低体重者;高温天气仍外出进行重体力劳动的户外劳动者;体内水分含量低、易脱水的老年人;服用抗胆碱类药物、抗组胺类药物、抗精神病类药物、β受体阻滞剂、利尿剂等影响体温调节的药物者;婴幼儿、孕产妇、卧床需要他人照顾等特殊人群都比普通人更容易患上热射病。”

预防热射病需做好防暑降温工作

既然热射病如此危险,我们一旦发现身边出现疑似热射病患者,应该如何处理呢?刘晓娟指出,这时候应该让患者立即停



止活动并在凉爽、通风的环境中休息;帮助他们脱去多余或者紧身的衣服;用湿的凉毛巾放置于患者的头部和躯干部以降温,或将冰袋置于患者的腋下、颈侧和腹股沟处进行物理降温;热射病严重者肌肉会因热射病发生不自主的抽搐,出现这种情况不要在患者的嘴里放任何东西,不要去刻意束缚其抽搐的肢体,可用床垫等软物垫在病人身下;如果患者发生呕吐,请将患者头偏向一侧以确保其呼吸道通畅、防止误吸。最重要的是,无论患者症状轻重,都应该及时就医,避免

延误病情。

刘晓娟还表示,即便是普通中暑,患者也应该立即脱离高温环境,转移至阴凉通风处或装有空调的房间或脱去外衣平卧休息,直至患者感到清爽舒适为宜;轻症患者可反复用冷水擦拭全身或使用风扇,使体温降至38℃;口服含盐清凉饮料或淡盐水,也可服用藿香正气水等;体温持续在38.5℃以上者可口服水杨酸类解热药,必要时进行补液治疗,首选平衡盐溶液。患者还可用清凉油、风油精擦拭太阳穴、风池穴、合谷穴等穴位。

此外,普通人在高温天气中应做好热射病的预防工作。在炎热的夏季要穿透气宽松的衣物、戴遮阳帽,做好防晒措施;避开日光强烈、气温比较高的时段外出活动,缩短在高温烈日环境中的活动时间;必须户外活动时,通过在周围环境喷洒水雾、遮盖阳伞、使用遮阳帐篷等方式,改善工作和生活环境,且外出时最好有逐渐适应的过程,避免从低温区域(如空调房)直接到高温室外区域活动;尽量备用一些防暑降温的药物,比如清凉油、风油精、藿香正气水等;在炎热夏季出汗相对比较多的时候,注意补充水分及盐分,或者是饮用含电解质的运动型饮料。当然,我们在日常生活中还应注意保障充足睡眠,每隔2小时用凉水冲手、洗脸,切忌把儿童单独遗落在汽车等狭小空间,合理饮食、健康生活,避免热射病的发生。

区卫生健康委

举办健康科普作品征集暨讲解技能大赛

本报讯(记者 王灿)为吸引、培育更多健康科普传播人才,扩大健康科普覆盖面,倡导文明健康、绿色环保生活方式,提高群众健康素养水平,7月14日,区卫生健康委举办了2022年合川区健康科普作品征集暨讲解技能大赛。

据了解,本次比赛内容分为表演类、视频音频类、网络账号类3种。表演类包括演讲、歌舞、小品、相声、情景剧等;视频音频类包括公益广告、微视频、动漫、长视频、电视栏目、健康科普专题音频、广播剧、有声书等;网络账号类包括卫生健康系统各单位建立的健康科普类微博、微信公众号、抖音等公众号。表演类比赛采取线下比赛方式,其余类型采取线上提交作品、公开评比方式。

在表演类比赛中,各参赛选手用贴近大众的表现形式和大众熟悉的语言方式进行了创作,将核酸检测、海姆立克急救法、健康生活小妙招等医学知识融入生动有趣的舞台剧、笑点十足的小品、感情真挚的演讲中,为现场观众带来了一场别样的视听盛宴。在图文及视频音频类、网络账号类比赛中,各参赛选手灵活运用图表、图片、动漫、视频等形式进行创作,提交了一批兼具科学性、通俗性、趣味性的作品,参赛作品,受到了评审的一致好评。

比赛结束后,本次比赛共评定出表演类一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名,优秀奖5名,视频音频类、网络账号类一等奖1名,二等奖1名,三等奖1名,相关获奖作品将被推荐参评重庆市第五届健康科普讲解技能大赛。

当天,评委还对合川区健康科普馆LOGO入围作品进行了评选。

国家脑防委专家组检查指导区人民医院卒中中心建设

本报讯(记者 刘鑫宇)为进一步贯彻落实国家卫健委《关于印发加强卒中防治工作减少百万新发残疾工程综合方案的通知》文件精神,7月14日,国家卫生健康委卒中防治工程委员会专家组莅临区人民医院检查指导卒中中心建设。专家组由昆明医科大学第一附属医院、贵州省人民医院、洛阳市中心医院、解放军陆军特色医学中心及重科附二院相关神经学专家组成。区卫健委党委书记、计生协会常务副会长唐伟及相关科室负责人陪同。

当天,专家们从卒中中心组织管理、绿色通道、神经介入治疗、预防及康复、信息平台数据质控与健康管理等多个维度进行了现场检查。在随后的通报会上,专家组肯定了医院过去一年卒中中心工作所取得的快速进步及成绩,同时对检查中发现的问题给予了客观公正的反馈。专家组指出,国家脑防委的下一步计划将深化卒中中心区域建设,加快推进卒中防治适宜技术推广,推进卒中全生命周期健康管理,实现健康中国2030和可持续发展健康目标,希望区人民医院再接再厉,在卒中中心的建设过程中层层把关,严格质控,打造优质中心、品牌中心。

唐伟副会长表示,希望各位专家始终如一的支持帮助我区卫生健康事业发展,区卫生健康委将在区委区政府的坚强领导下,一如既往地建设好区人民医院卒中中心,提供支持和帮助,同时要求区人民医院认真梳理专家检查的意见和建议,持续改进,进一步提升卒中中心整体诊疗水平,更好地为全区156万人民群众的身体健康保驾护航。

区人民医院院长李家刚作表态发言,他指出,对于专家们指出的问题医院将照单全收,认真梳理,制定整改方案并落实,重点要加强信息化建设及医疗服务内涵建设,提高医疗质量,争取早日向高级卒中中心迈进,真正肩负起守护全区人民群众健康的重任。

警时评

食安封签成标配还有待强化

○张淳艺

今年以来,京津冀等多地陆续发出在网络餐饮外卖配送中推广使用食安封签的倡议或通知,为外卖食品的“最后一公里”加一道“安全锁”。但总的来看,食安封签仍处于“叫好不叫座”的尴尬境地。考虑到打包时间、购置成本等因素,更多商家还停留在观望阶段。有关部门应该认真分析症结,对症下药,推动食安封签收到实效。

首先,推动食安封签强制化。目前,一

些地方对于食安封签只是提倡使用,缺乏强制约束力和执行力,因此实施效果并不明显。用业内人士的话说,“之前有封签的一直有,之前没有的还是没有”。

对于食安封签,浙江率先制定地方性法规进行强制约束。今年3月1日起施行的《浙江省电子商务条例》明确规定,未按规定使用封签对配送的食品予以封口或者封签损坏的,网约配送员有权拒绝配送,消费者有权拒绝签收。未使用封签对配送的

食品予以封口的,由市场监督管理部门责令限期改正;逾期不改正的,可以处200元以上500元以下罚款。只有实行强制约束,让食安封签从自选动作变成规定动作,外卖“安全锁”才能真正成为标配。

其次,推动食安封签标准化。由于缺乏统一标准,餐饮企业使用的外卖封签五花八门,有的采用订书钉、透明胶带等简易方式封口。而真正的食安封签必须是一次性封口包装件,拆启后无法恢复原

状、无法重复使用。近年来,一些省市的市场监管部门发布《餐饮外卖一次性封签使用规范》《餐饮外卖封签规范使用指引》等,对一次性封签的分类、材质、信息及使用进行明确规定,并对外卖封签的具体位置示例说明。相关部门应当及时总结经验,尽快制定食安封签统一标准,为商家提供遵循,让外卖“安全锁”真正成为“放心锁”。

(据《健康报》)

区中医院朱明刚入选第七批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师

本报讯(记者 王灿)近日,国家中医药管理局公布了第七批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师及继承人名单,区中医院副院长、全国基层优秀中医,重庆市名中医朱明刚入选第七批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,区中医院脾胃病科医生郭琳、刘阳入选成为其学术经

验继承人。

据了解,全国老中医药专家学术经验继承工作是中医药管理局开展的中医药人才培养项目,旨在遴选符合条件的老中医药专家为指导老师,其继承人将进行3年的跟师学习、理论研究和临床实践,通过较好地继承掌握老中医药专家的学术思想、临床经验与技术专长,培养中医

药理论基础扎实、坚持中医原创思维、临床实践能力较强、具有良好医德医风的中医药骨干人才。

师承教育是中医药人才培养和传承的重要方式。此次朱明刚主任中医师和青年医师郭琳、刘阳成功入选,将助推医院中医药人才培养工作迈上新台阶,不断提升中医药服务能力,为实现新时代

医院高质量发展蓄势聚能。



重庆市合川区规划和自然资源局 城乡规划公告

公示事项	银翔城·中心高级居住组团(一期)一期琴湾项目建筑工程设计方案修改公示
项目位置	合川区土场镇
申请单位	重庆银翔房地产开发有限公司
公示时间	2022年7月28日至2022年8月3日
公示地点	重庆市合川区规划和自然资源局、项目现场、合川区人民政府公众信息网(http://www.hc.gov.cn/)
联系电话	联系人:牟老师 023-42751129

重庆市合川区规划和自然资源局
2022年7月27日

重庆市合川区规划和自然资源局 城乡规划公告

公示事项	银翔·盛世豪庭项目建筑工程设计方案修改公示
项目位置	合川区土场镇
申请单位	重庆银翔房地产开发有限公司
公示时间	2022年7月28日至2022年8月3日
公示地点	重庆市合川区规划和自然资源局、项目现场、合川区人民政府公众信息网(http://www.hc.gov.cn/)
联系电话	联系人:牟老师 023-42751129

重庆市合川区规划和自然资源局
2022年7月27日

重庆市合川区规划和自然资源局 城乡规划公告

公示事项	银翔城·中心高级居住组团-天誉学府(一期)建筑工程设计方案修改公示
项目位置	合川区土场镇
申请单位	重庆银翔房地产开发有限公司
公示时间	2022年7月28日至2022年8月3日
公示地点	重庆市合川区规划和自然资源局、项目现场、合川区人民政府公众信息网(http://www.hc.gov.cn/)
联系电话	联系人:牟老师 023-42751129

重庆市合川区规划和自然资源局
2022年7月27日

公告

由我司承建的钱塘镇中心小学幼儿园活动室建设项目现已完工。凡涉及该项目建设的所有债权债务(含人工工资、材料供应、设施设备租赁等),请于本公告登报发布之日起15个工作日内,到我司办理结清全部债权债务。逾期者,责任自负。

联系人:屈先生

电话:13983373139

重庆市桦谊实业有限公司

2022年7月28日