

# 高温催生了各种疾病,热射病、空调病、心梗…… **酷暑天,警惕这些高温病**

记者 陈敏 通讯员 俞水白 张林霞

**40℃, 39℃, 40℃……**热!热!热!自7月11日发布5年来首个酷热警报以来,宁波人被滚滚热浪包围了。与这高温天相对应的,是各大医院居高不下的门诊、急诊接诊人数。高温天催生了各种疾病,热射病、空调病、心梗……酷暑天,我们该如何远离这些高温病,安然度过这个炎夏?记者对各大医院进行了实地采访。

## 市一院接连收治7名热射病患者

高温天,“热死人”不再只是夸张的口头禅,热,真的可以致人死亡。这个夏天,各大医院抢救的热射病患者数量远远超过了往年。80岁老人在家舍不得开空调,热到晕倒;50岁大妈顶着高温外出购物,途中晕倒,被路人送进医院;中年男子在工地连续工作几个小时,热到意识不清,被工友紧急送到医院……这几天,宁波市第一医院急诊重症监护室(EICU)竟接连收治了7名热射病患者。在工地搬水泥的范师傅是这些患者中病情最危重的一个,晕倒前他在烈日下连续工作了好几个小时。被送到医院抢救时,医生监测他身体的核心温度高达40度。考虑到范师傅有高温暴露且伴意识障碍、多脏器受损,医生判断其为热射病,并且他出现

了严重休克、横纹肌溶解、DIC等严重并发症。除大量补液、控温毯迅速降温之外,医生给予持续血液净化、控制炎症、补充血制品等积极治疗。“热射病严重患者的死亡率约为50%。”宁波市第一医院EICU主任王志宇介绍。“人体的核心温度一旦升高,血液会随着心脏射血,供应全身的脏器,所有的脏器就像在水里‘煮’过一样,现在我们全力以赴先要保住他的命。”范师傅的病床周围摆满了仪器:控温冰毯、CRRT机(一种血液净化治疗仪器,以替代肾脏功能)、呼吸机、3台微量泵注射机……7月15日清晨传来噩耗,范师傅还是走了。相对于范师傅,其他几位热射病患者就幸运了很多。经冰袋降温、大量补液及血液净化治疗,现基本已无生命危险。“热射病”是一种最严重的中

暑,分为劳力型和经典型,前者在高温环境下劳动或运动所致,而后者多见于高温环境下居住拥挤和通风不良的城市老年体衰居民。根据资料显示,经典型热射病在夏季热浪期间人群发病率为(17.6~26.5)/10万,住院病死率为14%至65%。热射病主要表现为高热、少汗、不同程度意识障碍,严重者致多脏器功能衰竭。热浪来袭,我们该如何有效防暑降温,避免中暑或患上热射病?王志宇主任在接受采访时建议:要多“躺平”少暴晒。每天至少喝2000毫升的水,定时饮水,要慢慢喝,不要渴了就猛喝;多喝消暑降温的饮料(如淡盐水、绿豆汤等),多食用消暑蔬果(如:冬瓜、丝瓜、苦瓜、西瓜等);避免在午后阳光直射下长时间的活动;过于炎热时应用冷水冲淋头部及颈部;外出时戴帽子和太阳镜,或者撑遮阳伞,不要打赤

膊,尽量穿浅色、透气性好的衣裤,多补水,随身携带防暑药。据介绍,生活中有四类人,是热射病的高危人群,要特别当心:体温调节能力不足,且常常伴有基础疾病的老年人;体温调节中枢发育不完善,体温上升的速度是成年人的3~5倍的儿童;需要长时间处于高温环境的人员,例如户外的交警、防疫人员;高温下进行剧烈运动的人员,例如消防员、建筑工人等。王志宇特别提醒,作为热射病的高危人群,户外工作者应注意避免长时间高温下作业,及时补水补液。如出现身体不适,应转移到阴凉处,降低体温,严重者要立即就医。另外,还要特别注意独居的老年人。老年人不喜欢开空调,环境温度高、湿度高,容易中暑。子女应尽量帮老人先做好各项防暑降温工作,在家中备足清凉饮料,准备防暑降温的药物,劝说老人减少外出活动,如老人出现不适尽快送医就诊。



7月15日中午时分,宁波天一广场上空出现了“日晕”现象。(唐严 竺仕宝 摄)



医生正在抢救心梗病人。(李惠利医院供图)

## 对着空调吹了1小时,25岁孕妇面瘫了

25岁的孕妇小雪(化名)怎么也没想到,就因为自己一时贪凉,对着空调吹了一个小时,结果直接导致左侧面部急性面瘫,更麻烦的是,由于小雪已接近预产期,为了胎儿的安全,不能采取一般的治疗方法。几天前,小雪去一家餐馆吃午饭,由于酷热难耐,于是将左脸对着冷空调迎面吹,断断续续吹了差不多1个小时后,突然发现嘴巴左侧没知觉了,小雪赶紧跑到镜子前,结果看到了令人震惊的一幕:左侧嘴角不能动了。“怎么回事?”离预产期还有一周的小雪非常害怕。她

赶紧前往宁大附属医院(鄞州人民医院),被专家诊断为面瘫,原因是自己贪凉,对着空调吹导致的。吹空调也会面瘫?小雪的主治医生俞秋波主任医师介绍,孕期受妊娠影响,免疫功能低下,局部抵抗力减弱,再加上吹空调受凉,容易导致各种病毒入侵。不仅空调,还有电风扇,这些冷风会刺激面部神经而产生麻痹,造成面神经血液循环障碍,出现面瘫。由于小雪已临近预产期,不能用激素类药物,会影响胎儿健康,医生建议可以按摩,口服B族维生素等缓解症状,等分娩后再治疗。

记者在宁波市中医院针灸科采访时了解到,最近由于天气酷热,吹空调导致面瘫的患者并不在少数。35岁的王先生就是其中一个。王先生最近工作比较忙,经常熬夜。最近宁波又是持续高温,晚上睡觉把空调温度打得很低并对着身体直吹,那天晨起刷牙时发现嘴角会漏水,照镜子才发现自己左侧面部已是肉眼歪斜。宁波市中医院针灸科冯鑫鑫副主任中医师在接受采访时说,每年夏天都有人因空调直吹而诱发面瘫。从中医角度来讲,空调的冷风属于风寒邪气,如长时间对着面部直吹,风寒之邪会困于面部肌

表,阻碍经络气血的循行,导致发生面部口眼歪斜。“夏季适当、适时吹空调没关系,但空调直吹、温度过低、长时间吹,以及对空调产生依赖等都是不可取的,这些不当行为会带来健康隐患。”冯医生介绍,夏季应避免长时间开空调,要勤开窗通风,保持空气流通。避免空调冷风直吹,最好设置风口朝上。同时,要做好冷热环境过渡,例如刚从炎热的室外进入室内,要稍等一段时间再开空调;剧烈运动出汗后,不要马上吹空调;空调温度设置不要太低,26℃为宜;吹空调时要注意补充水分,防止干燥;长时间待在空调房里,要注意颈部、肩部、膝盖、肚脐等部位保暖;适当进行锻炼,增强个人体质。

## 半个月14个,夏季心梗高发

“患者47岁,胸骨后疼痛2小时,生命体征平稳,服用心梗急救药物后转贵院。”7月14日傍晚,在宁波市医疗中心李惠利医院东部院区网络医院胸痛中心救治微信群中,这条来自宁波市北仑三院的急诊科董医生发出的紧急消息引起了大家的注意,并上传了患者心电图。“全员准备,北仑马上送来一个急性心梗病人。通知值班医生开启绿色通道,马上到急诊门诊口等待北仑的转运病人。”李惠利医院心内科病区主任楼柯楠看到信息后立即部署安排手术室内人员和设备。47岁的张华(化名)平时

有高血压病史,嗜好就是抽烟,那天,他跟同事一起在大排档聚餐。几瓶冰啤酒后,张华感觉自己的胸口像被什么东西压住了一样痛,手脚也不太听使唤,大汗、恶心呕吐……朋友感觉不太对劲,就赶忙送他到当地医院。“最近进入酷暑,气温攀升,急性心梗的病人又多了起来,这已经是这半个月里第14个心梗病人了,其中最年轻的才23岁。”楼柯楠皱了眉头。20分钟后,救护车赶到急诊门口,李惠利医院胸痛中心绿色通道迅速开启,病人立刻被转运到了心内科导管室内,手术顺利进行,患者的血管顺利开通,D2B时间

(从病人进入医院大门到开通闭塞的血管)只用了56分钟。“每年的冬夏两季是急性心肌梗死发病人群最多的季节,年龄从20岁到80岁不等,这与室内外温差以及体内温差波动较大有关。”楼柯楠主任说,“冬季在寒冷刺激下,人体末梢血管会处于收缩状态,导致动脉压升高,心脏负担也会加重,诱发心梗。夏季因室内空调温度过低,也会导致室内外温差较大,或者在户外大量出汗后导致体内水分缺乏、血液黏稠,如在此时迅速进食冷饮、冲冷水澡等,会刺激血管收缩诱发心梗。另外,夏季天气燥热,人容易受烦躁情绪影响,导致体内交感

神经兴奋,心跳加快,也容易诱发心梗。”酷暑天如何预防心梗?楼柯楠医生提醒广大市民要做好四点,以平安度夏:切勿长时间待在高温环境,大量出汗时建议及时补充水分,但高温环境或运动中切勿立刻大口进食冷饮,可选用常温水或待体温逐渐平稳后再小口喝冰饮;平时保持心情舒畅、适当运动、充足睡眠、规律作息,戒烟戒酒、不要熬夜;对于有长期吸烟史、高血压、糖尿病、高血脂、肥胖等心梗高危人群,建议心内科门诊长期随访监测各项指标,必要时预防用药;一旦发生不明原因的胸痛,立即拨打120或前往医院就诊,切勿拖延,最快速度治疗才能确保生命安全。

## 游泳消暑,耳痛患儿增多

这两天张女士很苦恼,因为儿子马上就要升初中了,想着中考要考游泳,就给儿子报了个游泳培训班。谁知道儿子才去学了两次游泳,就开始喊耳朵痛,张女士只得带着儿子来到宁波市妇儿医院。“急性中耳炎!”一番检查后,医生作出了诊断。记者在采访中了解到,连日高温,游泳成了小朋友避暑降温的方式之一,像张女士儿子这样因为游泳、嬉水引发外耳道炎的

小朋友不在少数。无论是急诊还是门诊,类似的病例明显增多。宁波市妇儿医院耳鼻喉头颈外科主任杨一晖告诉记者,连日来,因游泳不慎导致耳痛、耳闷的患儿明显增加,单日急诊量超过了20例,比平时多出一倍。杨一晖介绍,从就诊情况看,游泳之后就医的患儿主要分为两类,一类是外耳道炎患者,主要症状除了耳痛,还有耳朵闷胀、流脓等,主要是感染所致,水质不净和耳道受伤都是诱因,这也是最常见

的一类病症;另外一类是急性中耳炎,孩子在游泳时引发呛水,水通过鼻腔或者口腔进入咽鼓管,细菌又通过咽鼓管的咽鼓管到达中耳,容易引发各种中耳炎。游泳时该如何避免耳朵受伤?杨一晖医生说,其实游泳本身是一项不错的运动,而且一般情况下,正常的游泳不会导致耳朵进水,“呛水”才是炎症感染的罪魁祸首,因此要尽量避免“呛水”现象,尤其是咽鼓管还未发育成熟的儿童。他建议家长们同时做好三

点:在游泳之前,最好去医院给孩子做个耳屎检查,因为很多患儿耳内堆积着不少耳屎,不清理就直接下水,容易引起外耳道炎;游泳上岸后,第一时间将头歪一侧,然后拉住耳垂,进行单脚跳动作,促使将水排出,十分钟至二十分钟后,再用棉签轻轻拭擦外耳道,且不可过于深入,以免感染;患有急性中耳炎、鼓膜穿孔或呼吸道感染的人应该避免游泳。杨一晖还提醒,如果游泳后出现耳闷、耳痛,甚至有耳朵流脓的情况,务必及时到医院就诊,以防延误病情。

### 防热射病

- ☑ 每天至少喝2000ml的水,不要渴了就猛喝。
- ☑ 多喝消暑降温的淡盐水、绿豆汤等,多食用消暑蔬果(如:冬瓜、苦瓜、西瓜等)。
- ☑ 避免在午后阳光直射下长时间的活动。
- ☑ 过于炎热时应用冷水冲淋头部及颈部。
- ☑ 外出时戴帽或撑伞,尽量穿浅色的衣裤,随身携带防暑药。

### 防面瘫

- ☑ 夏季应避免长时间开空调,避免空调冷风直吹。
- ☑ 要做好冷热环境过渡,剧烈运动后,不要马上吹空调。
- ☑ 空调温度设置不要太低,26℃为宜。
- ☑ 吹空调时要注意补充水分。
- ☑ 长时间待在空调房里,要注意颈部、肩部、膝盖等部位保暖。
- ☑ 适当进行锻炼,增强个人体质。

### 防心梗

- ☑ 切勿长时间待在高温环境,大量出汗时建议及时补充水分,
- ☑ 切勿立刻大口进食冷饮,可选用常温水。
- ☑ 平时保持心情舒畅、适当运动、规律作息,戒烟戒酒。
- ☑ 对于有长期吸烟史、高血压、高血脂等心梗高危人群,建议心内科门诊长期随访监测。
- ☑ 一旦发生不明原因的胸痛,立即拨打120或前往医院就诊。

### 防耳痛

- ☑ 在游泳之前,最好去医院给孩子做个耳屎检查,不清理直接下水容易引起外耳道炎。
- ☑ 上岸后,第一时间将头歪一侧,然后拉住耳垂,进行单脚跳动作,将水排出。
- ☑ 患有急性中耳炎、鼓膜穿孔或呼吸道感染的人应该避免游泳。
- ☑ 如游泳后出现耳闷、耳痛等情况,务必及时就诊。

