



夏季“热伤风”凶猛来袭

各大医院急诊量大幅攀升,多是空调惹的祸

□记者 罗湘波 周科娜
通讯员 俞水白 郑轲 谢美君

这段时间,宁波各大医院输液室里挤满了人。昨天,记者探访了市第一人民医院、第二人民医院、鄞州第二医院等市区医院后了解到,最近增加的病人大多是得了流感或热感冒,其诱因主要是长时间吹冷空调引起,但还有一些诱因,如睡眠时间减少、身体疲劳、水分流失多等。

►昨天下午,在市妇儿医院,来输液的人很多。

记者 唐严 摄



数据显示 各大医院急诊量大幅攀升

昨天记者询问市区几家医院“热伤风”情况的时候,急诊医生的反应几乎都是:“急诊很忙,很多病人。”

第一医院急诊科副主任贺鹤群说,近期是夏季感冒高发期,也差不多是各家医院急诊科一年中最忙的时候,“相比平常,近期急诊一天要增加100多个号,多数是流感和热伤风。”

急诊室里的热闹,各家医院情况都差不多。像鄞州第二医院急诊科,晚上多的时候超过200号人;市第二医院急诊内科,一天接诊热感冒、拉肚子70到80人。

热伤风,其实就是夏天里的普通感冒。但夏天的普通

感冒,和冬春的感冒还是有些不一样。

鄞州第二医院急诊内科主任吴常达说,风寒感冒则主要是感受了风寒,夏季感冒则是受了风热。而且热伤风和其他季节感冒症状也不大一样。

风寒感冒主要以呼吸系统的症状为多,比如咳嗽、流鼻涕、打喷嚏等,但发热症状较轻;风热感冒除了流鼻涕、浓痰以外,还会出现较为严重的发热症状。

根据医生的说法,一般热伤风的人体会升到38℃、39℃,需要3到5天才能退烧,有些严重的甚至要1个星期左右。

记者调查 “热伤风”大都是空调惹的祸

31岁的刘女士,昨天早上还好好的,中午吃过饭就发起38℃高烧。医生告诉她热感冒,也就是“热伤风”了。

刘女士说:“办公室同事把空调调到25℃左右,我座位是风口,虽然有点冷,但这么热的天也不好意思让同事调高温度。”

中午天更热,地面温度毛估估都有40℃左右。刘女士到单位附近100米的快餐店吃了点中餐。午饭后,刘女士回到办公室就感觉不对劲了:“当时脑子昏昏沉沉的,额头滚烫。”

高温天,长期待在不通风的空调房,还容易传染流行

性感冒。昨天在鄞州第二医院遇到的李先生说,公司有同事得了流感,之后一个公司里包括李先生在内有3个人也感冒了。更让李先生难过的是,李先生的两周岁女儿昨天也出现流鼻涕、发烧的症状。

“夏季空调间与室外温差太大,得热感冒的病因大多是空调病。”鄞州第二医院急诊内科主任吴常达说,也是这个原因,长期坐空调间办公室的年轻人以及体质较弱的老人成了高发人群。热伤风的诱因虽然很多都是因为长期吹冷空调引起,但还有一些诱因,如睡眠时间减少、身体疲劳、水分流失多等,都和热伤风有一定的关系。

专家提醒 “空调病”的症状还有很多

夏天除了当心热感冒,因为人长期处于室内,并且开空调不通风,市民还要注意预防夏季流感。宁波市疾病预防控制中心流感病毒实验室检测到流感病毒阳性数较之前增加,同时宁波流感样病例数及流感样病例百分比呈上升趋势。此外,“空调病”的症状还有很多。

家住镇海的李先生,最近几天,他经常打喷嚏,偶尔还会感到乏力、头昏脑涨。“从网上查了相关资料后了解到,我可能得了‘空调病’。”李先生说,他比较胖,非常怕热,所以不管在单位、家里还是开车,都开着空调。不仅如此,他烟瘾较大,经常在密闭的车里吸烟。

“夏天室外空气灼热,人们普遍穿得少,但室内空调冷气吹得厉害,这样的低温环境会刺激血管急剧收缩,血液流通不畅,导致关节受冷、疼痛,像脖子和后背僵硬、腰

和四肢疼痛、乏力、手脚冰凉麻木等都是常见的反应,此外,鼻塞、流涕、头痛、失眠、内分泌失调等也是所谓的‘空调病’的典型症状。”镇海龙赛医院急诊科医生王森边坐诊告诉记者,“李先生的情况就属于典型的‘空调病’的表现。”记者了解到,最近急诊科的医生很忙,每晚都有50多位患者前来就诊,这种情况已持续一周。

在该院内科,记者了解到,这些天来就诊的病人大多数都是因为吹空调导致的呼吸道疾病、肠胃不适等症状。龙赛医院中医内科主任傅能还表示,长期呆在空调房间,对于女性影响更大,较多表现为月经失调,整天处于低温空调下,加上穿短衣短裙,导致手脚散热很快,这样的寒冷刺激很可能影响卵巢功能,使排卵发生障碍,出现月经失调症状。

预防办法 调节适当室温并经常通风

市疾控中心专家提醒,流感并不像很多人认为的主要发生在冬春寒冷季节。由于宁波地处南方地区,和北方地区流感大多在冬春季流行不同,会呈现冬春季节和夏季两个流行高峰。

夏季如何预防热感冒和流感?多名医生建议,开空调后,室内外温差不要过大,空调温度最好设置在28℃左右,室内外温差最好别超过10℃。若市民从室外回到室内,不要立即打开空调,忽冷忽热的环境易引发感冒。

同时,为了降低流感病毒传播机会,像长期开空调的房间如办公室,最好要多开窗通风,时间在15分钟以上。

尽量不要在空调房间内吸烟,因为空调房里比较封

闭,空气不流通,烟雾致癌物质越积越多,对人体造成的危害更大。

很多人夏天都会有胃口不好、睡眠不好的情况。鄞州第二医院急诊内科主任吴常达建议,要保证充足的睡眠,避免过度疲劳,饮食上尽量清淡,富含水分的蔬菜和水果多吃些。

夏天水要怎么喝,在医生眼里其实也有讲究。医生建议,不要口渴的时候用冰水来解渴,冰饮料易刺激胃肠道,引起腹痛和腹泻,最好喝杯温凉的开水,如果出汗多,还要喝杯淡盐水补充体内流失的盐分。

谨防“情绪中暑”

建议参加一些有氧运动

□记者 周科娜 通讯员 刘春霞

随着伏夏渐深,连日的酷热天气已让不少市民直呼“吃不消”。医生提醒,这段时间除了要注意防暑避暑,还要警惕心脑血管疾病以及“情绪中暑”等一大波“高温病”的来袭。

夏季心血管疾病高发

除了“空调病”外,夏季还是心血管疾病的高发期。“从入伏到现在,心血管病区人数增加了将近20%,病床已经开始紧张了。”这几天,龙赛医院心血管内科副主任医师蔡燕军一直很忙,查房时间已从平常的2个多小时延长到三四小时。

“高温会让人体血管扩张,同时大量出汗,加重心脏负担,从而诱发心血管疾病。”蔡燕军说,在夏季发生心肌梗塞、心绞痛概率要明显高于其他季节;有时甚至可能出现多种病症同时出现。因此,此类疾病的高危群体——中老年人应尽量避免在高温时段外出,出门前适当饮水,同时要避免情绪过度波动,保证良好的睡眠。

“情绪中暑”者越来越多

此外,医生还提醒,除了各类因高温引发的生理疾病,“情绪中暑”这一高温心理病也在困扰着越来越多的人。尤其是在气温超过35℃、日照时间过长、空气湿闷的环境下,人体下丘脑的情绪调节中枢能力会下降,“情绪中暑”者往往会表现为烦躁不安、记忆力下降、爱发脾气等,这些消极心理状态也容易使身体指标下降,从而让其他“高温病”趁虚而入。

“既然‘热浪’来了,就要正当防御。”龙赛医院中医内科主任傅能提醒市民,抵御炎热和高温病,应该采取科学的防护措施,例如防晒遮阳、多喝淡盐水、尽量保持合理生活规律,选择在清晨、傍晚等较凉爽时段进行慢跑、散步、跳舞等有氧运动,以锻炼增强耐热能力。