连续高温该如何预防“高温病”
医学专家为您支招

记者 叶海英 童程红 通讯员 陶子 庞赟 吕方伟

高温天，哪些病会多发，该如何预防？记者昨日从市疾控中心和多家医院采访了解到，每年夏天，儿童感冒腹泻都会多发，不少老病号会发生心肌梗塞，外出者容易中暑和发生意外。

儿童 要防感冒、腹泻和手足口病

市妇儿医院儿科副主任医师周江瑾说，从近几年的儿科门急诊情况看，儿童的夏季病主要有两类：一是发烧、感冒等上呼吸道感染，二是腹泻。上呼吸道感染往往由于天气炎热，儿童的室外活动减少、室内长时间打空调空气不流通、病毒感染等原因引起；腹泻则与夏季的饮食卫生、消化道功能紊乱有关。

为此，专家建议，家长不要把孩子整天关在室内，这样容易造成孩子抵抗力低下。每天早晚时候要让孩子到户外做适当的活动，接受一定的日光照射，但要避免孩子到人群拥挤的公共场所去。另外，夏季食物易变质，儿童胃肠道抵抗力弱，要十分注意饮食卫生。儿童要多吃较为清淡的鱼类、蛋类、豆类、蔬菜水果类和适当的肉类等，不吃生海产品、腌制食品和各类高脂肪的食物；多喝开水，不喝碳酸饮料等。

7月仍是手足口病好发季节，目前市妇儿医院发热病区就住着不少手足口病的患儿。为此，市疾控中心提醒，家长要注意预防。

特别值得提醒的是，暑假里家长应加强对儿童、青少年暑期安全教育和看管，以免游泳、嬉水时发生溺水事故，注意交通安全，防止其他意外伤害的发生。

老病号 要防心肌梗塞和脑中风

昨天上午10点左右，宁大医学院附属医院急诊科收治了一名43岁的男性病人。据家人介绍，病人姓李，早上9点左右，突然倒地不起，于是赶紧拨打120急救电话将他送到医院。

刚入院的时候，李先生还是有些清醒的，只是一个劲地呕吐，血压高达230/140毫米汞柱。经颅脑CT检查确诊为高血压并脑中风，颅内出血面积非常大。李先生被紧急送入手术室。

宁大医学院附属医院神经科主任王新东介绍，近期气温突升，脑血管意外的病人明显增多，“大家都以为脑中风是好发于秋冬季节的疾病，其实不然，七八月份也是脑中风的高发期。”

宁大医学院附属医院心血管专家麦一峰告诉记者，每年夏天，医院都会接诊好几例心肌梗塞患者。有一位70多岁的老人，有高血压病史，这几天感到胸闷，家人以为他中暑，在当地医院挂了一天针。前天转到该院，呼吸都很困难了。“老人是心肌梗塞发作，再晚一点送来，可能就没救了。”

麦医生说，天气炎热气压低，使人易出现胸闷、气急的感觉，这使得昏厥、猝死的发病率提高。那些有高血压、高血脂、糖尿病等基础性疾病的老病号，因高温诱发，很容易旧病复发，病情加重，甚至发生心肌梗塞、猝死。为此，他建议那些有基础性疾病的老病号，要尽量避开高温时段外出，避免过度劳累和在烈日下暴晒，多注意休息，保证充足的睡眠，不要擅自减药，及时补充水分，饮食要清淡。

怕热者 要防空调病和热伤风

高温天，空调成了降温消暑的必备电器，可每年总有不少人因贪凉得了空调病或热感冒。

记者了解到，最常见的空调病，是因为使用空调而引起的上呼吸道感染、急性肠炎等。空调病的表现症状与感冒差不多，就是发烧、腹泻、恶心、呕吐，甚至引起支气管哮喘。而热感冒又称暑湿感冒，即我们通常所说的热伤风，是因为贪凉受了风寒，加之夏季人体出汗较多，抵抗力减弱，感冒病毒容易乘虚而入。

七八月份是空调病和热感冒的高发期。专家建议，室内外温差最好不要超过6℃，使用空调时温度最好控制在26℃以上；大汗淋漓时不要立即对着空调冷风吹；长时间呆在空调房的办公族要注意补充水分，加强免疫力；每天早晚各开一次门窗换气；空调的滤网要经常清洗。市民可用藿香、佩兰、白豆蔻和薏苡仁一起煎水，饮用后可预防热感冒；此外，薏仁粥对于解暑热也很有帮助。

外出者 要防中暑和发生意外

高温天，每年总有不少人中暑。市疾控专家说，发生中暑危险因素除了高温、烈日暴晒外，工作强度过大、时间过长、睡眠不足、过度疲劳等均是常见的诱因。

为此，专家建议在露天或高温环境下工作者，加强通风降温设施，避免阳光直接照射。合理调整工休时间，注意劳逸结合，避免过度疲劳；外出时宜穿宽松透气性好的浅色衣服，并戴防护眼镜和遮阳帽，随身带上必要的防暑药物如清凉油、人丹、十滴水、风油精等。活动应放慢速度；合理饮食，及时补充水分。饮食以清淡为好，多食富含蛋白质和维生素B、维生素C的食物。

除中暑外，每年夏天，因打架、车祸受伤的人也明显增多。市第一医院急诊科主任宗建平说，入夏以来，几乎每天晚上都有人因上述原因来就诊。

专家分析，因为高温，不少人的情绪会变得特别暴躁，也就是医生说的“情绪中暑”。受情绪影响，有的人脾气会变得特别火爆，就会发生打架斗殴、开车超速等。为此，医生建议，人们要注意控制自己的情绪，保持情绪的稳定。

暴晒者 要当心引发皮肤病

昨日上午，1岁半的敏敏被妈妈抱到鄞州人民医院皮肤科。只见她身上起了许多小馒头大小的肿块，有些开始溃烂。前几天，敏敏去乡下住了几天，不知怎么的，身上起了很多肿块，有些还是水泡。奶奶用针把水泡挑破，没想到反而更厉害。

接诊的皮肤科主任王迎林医生说，敏敏身上的肿块是被虫咬而起的，乡下飞虫多，孩子夏天衣服穿得少，皮肤又嫩，很容易被咬到。更糟糕的是，水泡被挑破，已被细菌感染发炎。

“这周开始，因夏季高温引起的季节性皮肤病明显增多。”王迎林说。除了被虫咬引发的，因日晒引起的日光性皮炎，每年夏天也会接诊很多。“不少孩子暑假去海边旅游，皮肤被晒伤，红肿起泡。”另外，因天气太热，发疹子的婴幼儿特别多。