

诊室故事

高温户外作业 六旬老汉热昏在工地

本报记者 刘蓉

近日,厦门大学附属翔安医院(简称“厦大翔安医院”)接诊了一名重症中暑患者,也就是常说的“热射病”。患者被送至医院时昏迷不醒、生命垂危。经紧急抢救,挽回一命。

62岁的黄先生一直很健康,没有其他基础疾病史。6月20日,户外气温34℃,是入夏以来的一个高温天,他连续在烈日暴晒下的工地劳作,什么时候昏迷,无人知晓。因为他昏迷时身边没有工友,没法脱离高温高湿环境,也没能及时补水,等到他被工友发现,送至厦大翔安医院时,体温已高达40℃,心率达140次/分钟,血压只剩80/50mmHg,呼吸频率仅剩35次/分钟,血氧饱和度低至82%,生命垂危。

根据工友提供的病史介绍,结合黄先生既往身体健康情况,以及当时的身体表征,厦大翔安医院急诊科副主任医师姚亚奔判断黄先生为重症中暑。姚亚奔立即在抢救室对黄先生进行抢救,首先为他开通两组静脉通路,快速补充液体,同时维护呼吸通道,评估后及时给予气管插管,接呼吸机辅助通气,然后进行降温处理,给黄先生用上了控温毯和冰帽,并用纱布包裹冰块放置在其颈部、腋窝、腹股沟、腋下等血管较丰富、散热较快的部位进行降温,随后向直肠内灌注4℃-10℃生理盐水,通过一系列降温措施,尽量把黄先生的体温维持在37℃-38.5℃,同步完善他的血气分析,血液电解质、肝肾功能、凝血功能、肌酸激酶、心肌损伤三项、D-二聚体等检验。待黄先生的呼吸循环稳定后,再完善其头、胸、腹部CT检查,



图片来源网络。

心脏彩超检查,以与相关疾病鉴别,并评价各脏器功能。

检验结果不太理想,黄先生已经出现肝肾功能损害、呼吸衰竭、心功能不全、横纹肌溶解等多器官功能衰竭,直到他的各项生命体征稳定后,急诊科医护人员才将他送至重症监护室采取进一步综合治疗。上周日,黄先生的病情逐步稳定,转回普通病房,即将出院。

姚亚奔介绍,自入夏以来,厦大翔安医院急诊科接诊了多名中暑患者。都与户外活动有关。一种是已经存在胃肠道不适、上呼吸道感染症状,表现为呕吐腹泻的年轻人仍坚持户外运动,最终导致全身抽搐、意识模糊等中暑症状,被送到厦大翔安医院急诊后,医护团队给予患者降温、补液、维持水电解质平衡、镇

静、解除肌肉痉挛等处理,患者症状很快缓解,离开抢救室;另一种是翔安片区内村庄的农民、附近工地上的工人等,他们的症状相对较轻,主要是在高温高湿或者相对封闭的环境下长时间工作,大量出汗后,未能及时补充电解质,导致出现头晕、恶心、呕吐、肌肉痉挛等症状,经过急诊科积极补液以及其他对症支持处理后,患者很快恢复。

姚亚奔表示,往年也接诊过个别特殊患者,如有多种基础疾病的老年人,他们虽然没有户外劳作,也没有剧烈运动,甚至没有大量出汗,但由于居住环境通风不好,很容易就中暑。与此相类似的还有婴幼儿、孕产妇,由于风俗习惯、怕风怕冷等不正确认识,夏天也包裹严实,导致不能散热,出汗多而发生中暑。

医生手记

夏天流汗多 应适当补充淡盐水

●姚亚奔 厦大翔安医院急诊科副主任医师

人在日常生活中,通过进食和饮水获得的、身体所需的一定数量的钠钾钙等矿物质和盐,也称为电解质。但因为某些特殊原因,会导致电解质增加或减少,并使肌体受损,这种情况就被称为电解质紊乱。中暑常和电解质紊乱有关。夏季温度高,人体出汗多,是电解质紊乱的多发期。大量出汗带走了身体很多盐分,导致微量元素丢失,此时不仅要少饮含糖饮料、多喝白开水和矿泉水,还应适当补充一定量的淡盐水,以维持人体电解质平衡。

要特别提醒户外工作人员,休息时不要急于进入空调房内,过热的身体突然进入低温环境易使毛孔收缩,不利于身体健康。如出现中暑症状,也不要急于进入空调房,应到阴凉通风处躺下休息,进行解衣散热、冷毛巾敷头颈等处理,情况严重者,应立即送医院治疗。

疾控提醒

本报记者 陈苑

连日来,我市持续的高温天气让不少人都感到担忧,“才六月就热成这样,七八月那还得了?”有关专家对此表示,受“厄尔尼诺”现象推升全球气温影响,今年或将超过2016年成为有记录以来最热的一年。市疾控中心提醒,高温来袭,一定要做好防暑降温工作。

市疾控中心专家表示,中暑是人体体温调节功能失衡所致,在高温、潮湿的环境中容易发生,早期会出现头痛、头晕、多汗、心悸、体温升高等症状,严重的会出现恶心、呕吐、痉挛、昏迷和意识丧失,甚至死亡。预防中暑,除了多喝水、清淡饮食、忌乱饮乱食以外,还要注意天气情况。在高温天气里尽量避免外出,如需在户外活动,最好避开正午时段,尽量安排在早晨或傍晚活动。此外,尽量选择轻薄、宽松透气的衣服,要注意防

晒、降温,携带防晒设备等。市疾控中心专家还总结了一些关于中暑的误区,提醒市民注意。

误区一

仅夏天白天室外才会中暑

白天太阳高照,容易中暑,但在某些特殊情况下,不当生活方式加上室内空气不流通,影响机体散热过程,导致体内热量短时间急剧增加,都可能诱发中暑。如有些地区夏季晚上气温也很高,有些坐月子的产妇或老人怕费电不开风扇空调,感冒发热用被子捂汗等,都可能引起中暑。

误区二

中暑出汗多,突然大量饮水

中暑时,人体大量出汗,汗水里除了水分外还有钠、钾等电解质,出汗的同时常伴

有电解质的大量流失。若单纯大量饮水,会导致人体出现稀释性低钠血症,严重时可能导致脑水肿昏迷。正确的做法应是少量多次饮水,最好服用补液盐或淡盐水。

误区三

中暑发热,口服退热药降温

人体在大量出汗之后,会出现体温调节失衡及电解质紊乱,此时服用退热药可能进一步引起出汗,加剧水和电解质丢失,从而加重病情。中暑导致的体温升高可采用物理降温手段。

误区四

擦酒精或擦清凉油来降温

中暑患者应避免饮用含酒精的饮料,同时也不可擦酒精或清凉油来降温,因为酒精可经皮肤吸收,给患者带来更大损伤风险。中

暑是因为汗腺功能的衰竭,清凉油不能改善汗腺的功能,也不能调节体温,所以它给我们的清凉感觉对中暑并没有什么作用。

误区五

中暑不能打点滴

有人担心中暑时打点滴会出人命,实际上越严重的中暑症状越要尽早补液(打点滴)。若患者乏力明显,可能存在低钾血症,此时就不能单纯输注葡萄糖溶液,以免血钾进一步下降。

误区六

中暑可以通过刮痧缓解

刮痧其实是在对身体进行降温,对于轻度中暑者,刮痧会有一定疗效,但是对于重症中暑的病人,尤其是意识不清的病人,要及时送往医院,不要因为刮痧而延误救治。

今年或成“最热年”? 警惕这些中暑误区

幼儿哭闹拒食口水多 当心疱疹性咽峡炎

本报讯(记者 楚燕 通讯员 魏璐)孩子高烧不退、满口疱疹、咽痛、口水多、吃不下睡不好……近日,市妇幼保健院儿内科疱疹性咽峡炎患儿明显增多。医生提醒,夏季是疱疹性咽峡炎高发期,保持良好的生活习惯,避免与患儿密切接触,可减少患病几率。

上周,3岁的乐乐(化名)突然烧到39℃,哭闹不止,不愿吃东西。家长喂他喝退烧药,体温也很难降至正常水平。小家伙哭喊时,家长留心观察了一下,发现他嘴巴里长了不少疹子,于是带他到市妇幼保健院儿内科就诊。医生说,这是疱疹性咽峡炎。原来,乐乐邻居小朋友最近得了疱疹性咽峡炎,乐乐发病前5天曾和这个小朋友玩耍,因此染病。

医生解释说,疱疹性咽峡炎主要侵犯6岁以下学龄前儿童,多由肠道病毒和柯萨奇病毒引起,主要症状包括发热、咽痛、口咽和咽峡部疱疹,有些患儿还可能咳嗽、流涕、腹泻、呕吐等。疱疹性咽峡炎主要通过粪-口途径传播,接触患者口鼻分泌物、疱疹液、呼吸道飞沫等,均可能染病。

幼儿患疱疹性咽峡炎,家长要做好家庭护理:保持室内通风及空气流通;清淡饮食,不吃过烫、辛辣、酸、粗、硬的食物,可以吃软质流食如粥、面条等;鼓励患儿多喝水,多休息,保持皮肤清洁,及时更换汗湿衣服;饭后用淡盐水或生理盐水漱口,以缓解口腔不适;如果出现呕吐和腹泻等症状,需要补充水分和电解质;如患儿出现精神差、嗜睡、吸吮无力、易惊、烦躁、肢体抖动、抽搐等表现,应尽快到医院就诊。

预防疱疹性咽峡炎,要做到以下几点:勤洗手,使用肥皂和流动水充分洗手,尤其是在接触感染者或可能感染者的唾液或喉液后;避免与已经确诊为疱疹性咽峡炎的患儿密切接触,尤其不要共享杯子、餐具和毛巾等物品;保证充足睡眠、饮食均衡和适量运动,以提高机体免疫力,减少感染风险。

家人做手术 男子太紧张腹泻休克

本报讯(记者 楚燕 通讯员 张舒娟)患者做手术,家属过度紧张失眠腹泻突发休克,幸得医护人员及时施救转危为安。医生昨日接受采访时提醒,夏季是腹泻高发时节,注意饮食卫生、保持良好心态有助于预防夏季腹泻。

事发当天早上,厦门大学附属中山医院神经外科二病区,各项诊疗工作正在有序进行,一名50多岁的男子步伐缓慢来到护理站,有气无力地坐在凳子上。护士发现其脸色苍白,直冒虚汗,似乎抬不起头来,便主动上前询问。原来,该男子的家人刚做完脑部手术,因为担心家人手术是否顺利,他精神高度紧张,已经连续几天睡不好觉,夜间辗转腹部受凉,呕吐、腹泻得厉害。护士了解情况后,立马为他测量血压,发现这个身材魁梧的男子血压只有80/41mmHg。此时,男子状况越来越差,呕出大量胃内容物,直接趴在护士站台面上。护士关心询问,男子这才说自己曾发生过心梗,出门常携带救心丸。几位护士马上停下手头工作,将男子扶上平车躺好,并准备好途中监护及抢救用品,一路不停安慰,将其推至抢救室。

经诊断,该男子是呕吐、腹泻导致大量体液丢失,出现脱水性休克。经救治,男子转危为安。护士还为其垫付了医药费。这名男子的家人从海沧赶到医院后,对医护人员的及时施救表示感谢。

近期厦门高温潮湿,细菌极易滋生繁殖,容易引起腹泻等胃肠道症状。厦门大学附属中山医院专家提醒,预防夏季腹泻,重点在于预防“病从口入”,日常生活中要注意饮食卫生,减少生食和冷饮,提倡清淡饮食。同时还要避免贪凉,夜间入睡注意腹部保暖,不要让空调或风扇长时间直吹腹部。此外,高温天气人们容易心情烦躁、精神紧张,放松心情,保持良好心态,也有助于预防腹泻等疾病。如果多次呕吐、腹泻不止,应及时就医,不要随意服用止泻药或抗生素等,以免延误诊治。

医生提醒

本报记者 楚燕 通讯员 陈锋

放暑假了,全国各地即将迎来旅游高峰。市妇幼保健院医生提醒广大家长,酷暑时节带孩子出行,在做好旅游攻略的同时,也要提前做好健康攻略,尤其要做好“五防”。

防不洁饮食。出门在外,一定要注意饮食和饮水卫生安全,不要喝生水。如果到野外就餐,不方便购物,可以携带密封的包装食品。天气炎热,食物容易变质,密封食品包装开启后尽快吃完,避免吃过期或已经变质的食物。时下有些旅游热门城市正处于野生菌大量生长的时节,建议不要随便食用不熟悉的野生菌及其他野生植物。

防中暑。出行前记得备好藿香正气水和十滴水。如果服用了这两种药物,短时间内应避免驾驶机动车,还要注意不与青霉素、头孢类药物同时服用。

防咬伤。近年来不少景点涌现出一批“网

红动物”,颇受游客欢迎。夏季衣着清凉,旅途中对陌生动物应保持警惕,特别是不要随意逗弄流浪狗、流浪猫等。如果被咬伤,请尽快清洗消毒伤口并接种狂犬疫苗。如果喂食了动物,要及时清洗双手,或用消毒湿纸巾、免洗手液等做好清洁。

防过敏。有花粉过敏史人群应尽量减少户外活动,特别是刮风时,要避免长时间在户外逗留;尽量不去花草茂盛的地方;出行前准备好脱敏药物,如果症状较重,要尽快去医院就诊。

防蚊虫。夏日炎炎,皮肤暴露多,出行要提前做好防晒准备,比如戴防晒帽、穿防晒衣、涂防晒霜等。同时,在游玩中要防止蚊虫叮咬,避免长时间停留在草地、树林等环境。在游玩过程中如果需要进入这些地方,注意做好个人防护,最好穿长袖衣服和长裤,扎紧袖口、裤腿,必要时喷涂驱蚊剂。

旅途中腹泻怎么办?

旅途中容易出现腹泻、发烧等不适,孩子如果中招,家长要做好护理。轻微腹泻时,注意预防和纠正脱水,多喝富含电解质的液体,如口服补液盐、米汤、苹果汁等。腹泻严重时,尽快带孩子到医院化验大便,并且一定要在医生指导下选择合适的抗菌药物进行治疗。此外,口服益生菌可以帮助调节肠道菌群,补锌可以促进肠道黏膜修复,改善腹泻患儿预后。

旅途中发烧怎么办?

对于发烧的孩子,如果只是低烧,无需匆匆跑到医院,避免交叉感染,先充分休息、补充水分,密切观察孩子情况。如果精神状态好,无明显不适表现,即使体温较高,也可以不用退烧药;如果精神状态不好或有明显不适,要及时用退烧药。不建议使用冰水或酒精擦浴退热。患儿尽量穿着宽松的衣服,盖薄被子,及时更换汗湿的衣物。房间适当开窗通风,让带有病菌的空气散出去,如果使用空调,温度不宜过低,最好维持在28℃左右。

暑期旅游 做好“五防”放心玩

餐饮新风尚 生活更健康

食物多样搭配 拒绝餐饮浪费



漫画作者:刘哲殊