

“桑拿天”来袭 趁“热”收下防暑攻略

市立医院已接诊中暑患者 专家建议户外活动应加大饮水量

早报7月31日讯 随着夏季高温的到来,青岛市已进入“桑拿天”,气温持续走高,湿度偏大,市民普遍感到闷热难耐。此时,长时间在高温环境中活动的户外作业人员、海边游客等,其防晒防暑工作显得尤为重要。如何有效预防和应对“高温杀手”——热射病,也成为公众关注的焦点。7月31日下午,记者采访了青岛市市立医院东院急诊科急诊抢救室主任王玉芹,为广市民提供专业的防暑建议。

户外“出没”当心热射病

王玉芹主任在采访中指出,热射病是一种由于长时间在高温高湿环境中活动,身体散热机制失衡导致的严重热伤害,症状包括高热、神志不清甚至昏迷,严重时可导致多器官功能衰竭,甚至危及生命。她强调,室外作业者(如建筑工人、清洁工等)、室外运动者、老年人和婴幼儿都是热射病的高发群体,因此在高温天气下,这部分人群应特别注意防暑降温,避免长时间暴露在烈日下。

在高温高湿环境下进行体力活动或运动,更容易患热射病,称为劳力性热射病。非劳力性热射病是指没有运动,但长期处于封闭的闷热环境中出现的热射病,或者一些老年人有基础病,身体无法正常散热,出现的热射病。如何警惕“高温杀手”热射病?王玉芹提供了一些实用的识别知识和应对方法。她指出,出现热射病,尽早处理是关键。一旦出现头晕头疼、胸闷心慌、肌肉抽搐、意识模糊等症状,应立即停止活动,寻找阴凉通风处休息,及时补充水分,还可以解开衣服,用温水擦拭身体或使用风扇吹一吹,并立即拨打急救电话,寻求专业医疗救助。



穿戴严实的游人在海边游玩。观海新闻/青岛早报记者 杨博文 摄

据介绍,中暑分为三个阶段:先兆中暑、轻度中暑、重度中暑。热射病就是重度中暑的一种。今夏在医院急诊已遇到过先兆中暑和轻度中暑的情况。“如果有先兆中暑和轻度中暑症状发生,也不要慌张。首先做好降温如果能喝水可以喝点凉水,也可以用冰毛巾敷在额头或者脖子上,有助于散热。如果症状严重,如出现头晕、恶心、呕吐等情况,应立即拨打急救电话120。其次,及时转移到较为凉爽、阴凉通风的地方,避免继续暴露在高温环境中,有助于缓解症状并稳定体温。”王玉芹说道。

户外活动加大饮水量

热射病是可以预防的,其预防方法同时也是日常防暑建议。王玉芹建议,在高温环境中活动应注意补充水分,不

要等口渴才喝水,不管是在室内还是室外活动,都要保持身体水分充足,特别是在户外活动时要加大饮水量。不得不从事体力劳动或剧烈运动时,运动饮料可以帮助人们在流汗的过程中补充身体所需要的盐分与矿物质。

饮食上平时注意少食高油高脂食物,尽量清淡,以免加重身体负担。补充蛋白质、维生素和钙,多吃水果蔬菜。

同时保证充足的睡眠,不要熬夜。充足的睡眠和休息是保持身体健康的重要条件,尤其是在高温天气下更应该注意休息。

出门前要做好预防工作,涂抹防晒霜,避免暴晒,降低运动强度,穿着透气轻便的衣物,并携带藿香正气水等防暑药品,以防止中暑的发生。

注意调节身体以适应环境。白天可以在室内开空调降温,晚上则可以

适当出门让身体适应稍微炎热的环境,避免突然的温度变化对身体造成影响。

最后,王玉芹提示,近日来从急诊接诊情况看,车祸受伤的病人较多,面对高温天气,希望大家开车的时候要静下心来,切莫浮躁。

(观海新闻/青岛早报记者 杨健 实习生 白娜)

/ 相关新闻 /

两大“推手”导致夏季夜晚闷热

早报7月31日讯 近日青岛处于高温高湿的“桑拿天”,而且早晚也不凉快。是什么原因导致夏季夜晚闷热呢?第一种情况是副热带高压控制,本身是一种下沉增温的气流,而且相对湿度也比较高的情况下,昼夜温差小,并且风力比较小,气温又相对偏高,因此感觉非常热。另一个情况,如果早晚有云雾,近地层的热量散发不出去,被云雾吸收、反射,热量还是闷在近地层,起到保温作用。这两种情况下,都有可能产生夏季夜晚闷热。

这种闷热天何时能缓解?市气象台预报,7月31日夜间,青岛北部地区有分散性阵雨出现;8月1日白天,全市范围有阵雨或雷雨。降雨分布不均匀,但雨水的短暂光顾能缓解北部地区连日来的高温天气。8月1日白天最高气温有所下降,沿海一带在29℃上下,北部内陆地区会降到31—32℃。8月2日多云间晴,气温再次上升,沿海一带上升到30℃上下,北部地区会出现35℃以上的高温天气,请注意防暑降温。

(观海新闻/青报全媒体记者 梁超)

角膜移植让他重见光明

青岛眼科医院帮失明多年的小伙告别黑暗

早报7月31日讯 “我很幸运,能够在长大后获得新生!”近日,来自江苏的盲人小伙小尚在山东第一医科大学附属青岛眼科医院成功接受角膜移植手术,多年的失明困境一朝解决,告别了黑暗,重新拥抱了光明。

视力下降导致生活受限

从初中一年级开始,小尚双眼在无明显诱因下出现双眼黑睛发白的症状,随着年龄的增长,白斑不断扩大、视力也在逐渐下降,到初二时,患者双眼裸眼视力已降至0.5左右。初三年级的一次手工操作中,“502”胶水意外溅入双眼,随后,他视物愈发不清,视力也逐渐下降至0.02。由于双眼视力不佳,踏入社会后,他无奈选择了盲人按摩行业。从业数年,屡次听闻同行通过角膜移植手术后脱盲,怀揣着对光明的渴望,7年前,前往上海某医院就诊,医生建议其行角膜移植手术,但由于害怕角膜移植手术带来的风险,犹豫再三,他最终没有接受手术。

近年,小尚对恢复视力的渴望日益强烈,一个月前,得知一位盲人朋友在青岛眼科医院成功接受角膜移植后重见光明,他决心追求自己的光明未来。在门诊上,角膜病科董燕玲主任医师检查发现患者双眼视力均显著下降,为0.02,矫正无助,达到了“盲”的标准。由于术前无法确定小尚的角膜内皮健康状态,专家团队决定准备进行深板层角膜移植,同时备有穿透性角膜移植方案。

手术成功患者顺利脱盲

在术中,董燕玲仔细地切除病变角膜,层层剖切至深基质,剩余角膜透明度尚可,随后董燕玲将植片细致地缝合至植床上,调整到缝线松紧合适、角膜张力均匀,板层角膜移植手术顺利结束。术后第1天,拆除纱布的那一刻,小尚高兴地说,“医生,我能看清你的模样啦。”经检查,左眼裸眼视力0.2,对比术前的0.02,已经脱离“盲”的范围。术后第3天,患者左眼情况稳定,顺利出院。出院

时,小尚仍在追问什么时候可以安排右眼的手术。

据董燕玲介绍,角膜没有血管供给,不需要配型,所以角膜移植手术成功率非常高。但是角膜移植手术治疗的及时性也很重要,早期做效果较好,手术简单,成功率高;晚期为高危型角膜移植,可能需要做穿透性角膜移植,排斥率较高,成功率相对低一些。

角膜的捐献有年龄、时间限制吗?董燕玲介绍,原则上4岁—70岁的志愿者去世后都可以捐献角膜。志愿者一旦去世后,所在医院或亲属应尽快通知眼库摘取眼角膜,并出具死亡证明,提供简要病情。摘取眼角膜时间,夏天在死亡后6小时内,冬天可延至12小时内,如在死亡后立即将遗体放入冷藏室或冰棺内,还可适当延长。“角膜移植需要保留角膜细胞的活性,所以取下的角膜在-4℃的细胞营养液里可保存半个月,角膜残片手术因不需要保留其细胞活性,可保存一个月。”

(观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 实习生 魏可 通讯员 赵英佐)

青岛眼科医院 门诊部焕新升级

早报7月31日讯 近期,山东第一医科大学附属青岛眼科医院门诊部焕新升级。门诊部重塑业务场景和服务项目,优化患者就诊流程,更新就诊队列信息系统,进一步完善医疗服务的质控保障流程和制度,使得就诊环境更加温馨舒适、就诊流程更加便利高效、就诊服务更加细致入微,为患者提供更加专业、周到的眼视光诊疗服务;门诊部医疗团队进一步提升诊疗服务的专业化水平,运用科学的检查方法,提供个性化的分析和矫正管理方案;新增干眼诊疗项目,采用物理熏蒸、睑板腺按摩等治疗方法,以缓解干眼症状。

门诊部地处市北区威海路365号,依托青岛眼科医院专家技术团队雄厚的专业技术力量,深耕眼视光基础诊疗服务,已稳步发展超过8年。拥有一支由医师、高级视光师及护理人员组成的团队,持续接受眼科领域专业技能前沿培训。配置国际一流的视光检测设备,以及部分视光相关度较高的眼科领域前沿设备,提供精准、科学、个性化的处理方案。

(本报记者)