



名医 专科 养生



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

11-15

2025.7.11 星期五
责编:李海静
邮箱:sdllwbw@163.com

滨州市紧急医疗救援指挥中心:

热射病 切勿使用退烧药物

□通讯员 李红霞

正值高温天气来袭,热浪滚滚中,隐藏着不容忽视的健康威胁——热射病。作为最危险的中暑类型,热射病发病急,进展快,若不及时救治,可能危及生命。从症状识别到急救措施,学习热射病的急救知识至关重要。

>>>什么是热射病

热射病是最严重的中暑类型。人体长时间暴露于高温、高湿度的环境中,导致体内核心温度迅速升高。通常超过40摄氏度,并伴有中枢神经系统功能障碍,可引发多器官功能衰竭,甚至死亡。

热射病分为两大类型。经

典热射病为非劳力型,多见于老年人、儿童、慢性病患者等。他们多由于高温天气、通风不良、饮水不足所致。劳力型热射病,多见于户外劳动者,如巡警、运动员、军人等,多由于高温高湿的环境下,高强度的体力活动所引起的。

>>>热射病的典型症状

首先核心体温高于40摄氏度,神经系统异常,表现为头晕、谵妄、抽搐、昏迷等,皮肤的表现早期可能出汗,后期常常

表现为无汗,皮肤干燥,还有一些其他症状,如恶心、呕吐、心率快、血压低等。

>>>热射病的处理方法

首先,一定要快速降温,将患者立即转移至阴凉处,脱去多余的衣物,可以尝试用冷水喷洒,冰袋冷敷颈部、腋窝、腹股沟等部位,或浸泡在冷水中,但是一定要记住,避免使用退烧药物,比如布洛芬等,这些药物对热射病是无效的。第二,立即拨打120急救电话,热射病是致命疾症,一定要尽快送医。

再来说说预防措施,要避免高温时段外出,尤其是上午10时到下午4

时。要保持凉爽,穿宽松的浅色衣物,使用空调或者是风扇,适时用毛巾擦身。要科学补水,少量多次饮水,但是要避免使用酒精或含糖的饮料。关注高危人群,比如独居的老人、儿童,需每日查看,户外工作者更应定时休息。

温馨提示:夏季高温期间,一定要密切关注天气预警,务必做好防暑降温的准备。若发现疑似热射病的症状,请立即呼叫120!

以“科普”之名 话“骨病健康”

近日,滨州市医师协会医学科学普及分会主任委员、市中心医院骨关节外科与运动医学科主任张磊率科普宣讲团走进惠民县桑落墅镇卫生院,开展“骨病防治”主题公益宣讲系列活动。

针对中老年群体骨关节疾病高发、基层诊疗服务能力相对薄弱的现状,团队精心设计宣讲内容。张磊以《开启爱膝生活,享受幸福人生》为主题,结合临床典型案例,系统讲解膝关节炎的病因病理、分期、临床表现及阶梯化治疗方案,强调精准化的中西医结合多模式诊疗方案的重要性。崔平副护士长从饮食、运动、生活习惯、体重管理等切入,手把手教授骨关节炎患者日常护理及锻炼技巧。王磊副主任医师通过真实病例,讲解了“RICE原则”对处理急性踝关节扭伤的重要性,分享了如何避免损伤加重的小妙招。张冉主管护师针对肩袖损伤



与肩周炎区别,提醒大家“肩袖损伤≠肩周炎”,避免盲目锻炼加重病情。

宣讲结束后,张磊受邀到外科门诊为当地患者进行个性化诊疗指导,增强了患方对基层医疗机构的信任与治疗

依从性。

此次宣讲活动采用“理论科普+实操演练+个性指导”三位一体模式,获得了卫生院医护人员一致好评,纷纷表示受益匪浅。张磊表示,未来将陆续在全市基层医疗机构开

展骨病防治健康巡讲系列活动,以“科普”之名助力基层医疗机构诊疗能力提升,不断提高基层群众健康素养。

(滨州市中心医院)

“中式养生水”你喝对了吗?

时值盛夏,近期各类茶饮、饮料销量增长明显。记者走访市场了解到,随着大家对健康养生的关注度不断提高,养生茶饮受到不少消费者的青睐,“中式养生水”热潮悄然兴起。

深圳一凉茶店店长介绍:健脾祛湿的茶,还有清热解毒的茶,卖得比较多,相比三四月份营业额能增长百分之二三十。

一超市负责人说,他们的门店去年还只售卖一两款中式养生水,如今已增加到近十款产品,部分热门饮品还出现了缺货现象。

医生告诉记者,在中医养生领域,根据季节和个人体质调整养生方式至关重要。例如红豆薏米水虽然具有祛湿功效,但并非适合所有人,对于体质虚寒的人来说,长期饮用就可能损伤脾胃。对此医生也明确指出,一定切忌盲目长期饮用养生饮品。

(央视财经)

吹了几天空调 左肺“白”了一半

随着气温逐步升高,人们开始使用空调。但长时间没有清洗的空调容易滋生细菌。最近,成都市民李先生在开启一年未用的空调后,就感染了军团菌,影像检查发现他的左肺“白”了近一半。所幸治疗及时,目前已康复出院。

成都55岁的李先生前段时间刚刚开了3天空调,就出现了肌肉酸痛、头痛、发热和

咳嗽等症状。起初,他以为是普通感冒,就在家吃了点感冒药,但吃了药体温还是39℃以上,李先生赶紧来到成都市第五人民医院就诊。

CT结果显示他左肺有大片变白,白了接近二分之一的样子。医生详细询问了他的生活习惯,发现他在前段时间气温突然升高的时候吹了空调,而这个空调已经有一年多

没有清洗了。医生立马给他安排了纤支镜检查,检查结果显示是嗜肺军团菌的感染。

嗜肺军团菌是军团菌的一种,感染后通常会在2到10天内出现症状,如发烧、干咳、呼吸困难,还可能伴有头痛、肌肉酸痛、恶心、呕吐,甚至意识模糊等。医生提醒,如果出现这些症状,用感冒药或青霉素、头孢等普通抗生素没效

果,就要警惕得了军团菌肺炎,应及时就医。

嗜肺军团菌主要存在于一些比较潮湿温暖的环境,我们平时要定期清洗空调,如果开空调,要注意室内保持通风,不要一直待在密闭的空调间里面。

(央视新闻)