

防治中暑 平安度夏

寿县中医院内一科 张君欢

天气炎热,很多人都认为中暑而已,不是什么大事,觉得躲在树荫下歇一歇就没事了。其实,热射病被称为“高温杀手”,一旦发生,就可能威胁到人们的生命,因此,一定不要对此掉以轻心。所以,当我们中暑后,该怎么应对呢?要如何防止中暑?本文为您简单科普。

一、什么是中暑?

中暑指的是在高温度、高湿度和密闭环境下,体内水分及电解质流失过多,导致散热功能出现障碍,体温过高而引发的一种以中枢神经及心血管功能紊乱为特征的热损性疾病。中暑也可称为热射病,它会引起神经系统及血液循环系统的紊乱,造成长期的脑部损伤、肾脏衰竭,严重时会危及生命。

(一)中暑的表现

1. 中暑先兆症状表现:头疼、视力模糊、耳鸣、口渴、心悸,体温呈慢慢上升趋势。若能将其移至凉爽、通风的地方,并在短期内进行水、盐的补给,则能迅速复原。

2. 中暑轻度症状表现:除有热射病

病的症状以外,还有38摄氏度或更高的温度,脸色发红或发白,暴汗,皮肤湿冷,血压指数下降,脉搏速度加快,经过片刻的适当休息,就能完全康复。

3. 中暑严重症状表现:在医学临上表现为高热,痉挛,抽搐,休克等症状。根据临床症状,重度中暑可划分为以下3种类型:

(1)热痉挛:好发于青年人,多在炎热的天气、剧烈的体力劳动和体育活动中。患者的神志清醒,体温基本无异常,如不加以治疗,可能会发展成热射病。人体在出汗后会失去大量的水分和盐分,如果没有及时补充,就会导致身体和四肢的肌肉间歇抽搐,特别是腓肠肌的抽搐,还会有关节痉挛的疼痛,通常会在三分钟就会消失。

(2)热衰竭:多见于老人,儿童及存

在慢性病的患者,可发生热射病。其症状有高热,大量失水引起的血液缺乏。常见的症状有头晕、头疼、恶心、呕吐、脸色发白、皮肤湿冷、暴汗、呼吸加快、脉搏细数、心律不齐、休克、肌肉痉挛、血压降低等。

热射病:热射病是一种热衰竭病症。在高温、高湿度或强光下工作或锻炼时间长(体力劳动);或体弱的老人、患有慢性病的老人,在炎热且通风条件差的环境下持续几天(即便没有劳动),就可能会发生热射病。热射病还会有关节痉挛、抽搐、休克等症状,患者的体温会达到40℃—42℃,出现四肢抽搐、呼吸急促、心动过速、脑膜刺激征阳性等症状,严重的还会出现休克、心力衰竭、呼吸衰竭、急性肾衰竭、肝衰竭等。

(二)中暑的原因

中暑最常见的病因是产热增多及散热功能紊乱,当高温时,任何一种都有可能引起中暑。

1. 产生热量的升高

人体在高温(32℃以上)、高湿(60%以上)和恶劣通风条件下工作,会导致体内产热升高。比如在地里干活的农民,工厂里的工人等。出现甲状腺功能亢进症、高烧、打寒战、癫痫持续状态等都会引起身体

产热的症状。

2. 热扩散功能不良

随着气温的上升,部分敏感群体如高龄、体弱、器官储备功能低下,机体内的体温调控功能受到影响,而没有立即进行冷却和喝水。皮肤大面积烧伤,出汗障碍者,硬皮病者,肥胖者,穿衣厚度较高者,亦有较高之体温。

二、中暑急救方法

(一)应急措施

通常对于先兆中暑、轻微中暑的患者,在现场抢救后都能恢复过来,因此,如果发生了类似的情况,一定要学会一些基本的应急措施。

1. 撤:

立即离开炎热的地方,把患者转移到凉爽的地方,抬高头部,并脱下外套或过厚衣物,使其更容易地进行呼吸及散发热量。

2. 敷:

先用温水敷头,然后用冷水或冰水敷头,以利于降温。

3. 喝:

喝盐水,适时地为人体提供充足的水分。

4. 搓:

由于气温高、湿度大、无风,人体不易散发热量,可以用凉水或冰水擦洗,直到肌肤变红为止。

5. 降:在发烧40℃左右,患者出现昏迷、抽搐等症状时,特别是出现热射病,抢救应遵守迅速、有效、持续性的降温;迅速对患者进行补液扩容,若患者口服补液困难,可采用静脉输液;然后赶紧到医院救治。

千万注意,绝对不能让严重的热射病患者饮水。由于患者出汗后,汗水会将体内的食盐吸走,导致体内的电解质平衡失调,此时再让患者饮水,会导致电解质的有效浓度下降,从而导致病情恶化。

(二)降温方法

蒸发降温:用冷水喷到患者的肌肤上,并不停地给患者扇风,能达到很好的降温效果;

冰敷冷却:这是用冰块进行物理冷却,要留意防止冻伤;

在医生的批准下,还可以对患者采用体内降温及药物降温等措施。

三、预防中暑的有效措施

1. 穿衣:衣服要尽量选择吸汗的宽松透气的衣服,并经常清洗和更换。

2. 饮食:在炎热的夏季,可以多饮用一些淡盐水、凉茶、绿豆汤等,

不要喝太多的冰饮料,尤其是在炎热的天气下,不要等口干舌燥了再去饮水,如果在炎热的环境下需要进行体力工作或者激烈的活动,最好是每隔一段时间饮用500—1000毫升左右的凉白开。饮食要注意清淡,多吃新鲜果蔬,尽量不要吃油炸、高脂等不好消化的东西。

3. 居住:好好休息,确保充足的睡眠,避免风扇对着自己的身体长期吹,使用空调时要根据室内外的温度变化来调整,最好是在26—28度之间,不能在阳台或户外等暴晒地方睡觉。

4. 出行:尽可能地避开或者减少室外的活动,特别是早上10点到晚上4点的时候,要避免在太阳底下进行锻炼。出门的时候要做好必要的保护,比如要撑伞,涂抹防晒霜等,还要携带足够的水、藿香正气水、风油精、清凉油等。切勿长期暴晒于阳光之下,应置于阴凉处,出了一身大汗后,不可马上冲凉水澡。

四、结语

希望所有的人都能安全度过炎热的夏季。

产后盆底肌与腹直肌修复指南

青阳县人民医院妇产科 王婷婷

对于产妇来说,新生命的到来,往往给自己和家庭带来了无限的欢乐,但是不少产妇也要面对自己的产后康复问题。而在产后康复过程中,以盆底肌受损、腹直肌分离问题最为典型。本文将深入剖析产后恢复的关键要点,帮助大家明晰盆底肌修复、腹直肌分离的应对方法。

一、盆底肌损伤与修复

(一)盆底肌损伤原因与自测

盆底肌实际上是一个“肌肉群”,属于我们身体中很关键的部位。盆底肌负责将膀胱、子宫、直肠等盆腔脏器支撑起来,使其处于正确的位置与机能状态。怀孕期间,当胎儿逐渐成长时,子宫承受的重量较大,这会带给盆底肌带来更多的压力。在分娩时,盆底肌则会被极大地拉伸和破坏。女性如果在生产之后没有及时进行盆底肌修复就有可能出现漏尿、子宫脱垂、阴道松弛等情况。

判断盆底肌是否受损,最简便的自测方法是观察咳嗽、大笑、跳绳时有无漏尿现象。若有上述表现,应尽早做盆底肌的修复治疗。除此之外,在生产完42天之后,还需在医院进行盆底肌的检查和修复治疗。

(二)腹直肌分离原因与自测

在医生指导下使用一些专业仪器进行检测,比如:盆底肌力检测、阴道压力测试等。

(二)盆底肌修复方法

1. 凯格尔运动:可以在任何时间,任何地点做的运动,对刚生完孩子的产妇来说是相对理想的修复方法。凯格尔运动类似于憋尿动作,收缩肛门、阴道及附近肌肉,维持3—5秒,然后再放松,一套10—15个,每日练习3—4套。初练习时,也许部分女性还无法找到合适的方法来用力,此时可以尝试平躺,将双腿屈起,缓慢体验肌肉的伸缩与松弛。

2. 生物反馈疗法:此疗法是将盆底肌肉的运动状态转换成可视的影像或听觉讯号,以协助产妇学习及掌握适当的收缩方式。

3. 电刺激疗法:电刺激疗法就是通过对盆底肌进行电刺激,从而达到对肌肉的收缩与修复的作用。

生物反馈与电刺激疗法往往是在专门的医疗中心或者产后修复中心里进行的,通常是一周进行2—3次,持续4—6个星期就会有显著效果。

二、腹直肌分离与修复

(一)腹直肌分离原因与自测

妊娠期间,随着子宫越来越大,腹壁皮肤、筋膜和肌肉等组织受到了牵扯,使得两个本平行的腹直肌慢慢分开,则为腹直肌分离。正常情况下,在生完孩子之后,腹直肌会慢慢地恢复,但是如果腹直肌分离太多,就会对腹肌的强度以及肚子的外形产生一定的影响,则会导致产妇出现腰部酸痛、背痛、重心稳定性降低等症。

如果有腹直肌分离,可以通过自测来判断。平躺在病床之上,双脚屈膝,将小腹暴露于外,将右手的食指与中指竖直插入肚脐下方,全身松弛,慢慢抬起头部与肩部,感受左右肌肉对着中央用力。若能容纳2—3指,则为腹直肌轻微分离;当大于3指的时候,说明是重度分离。

(二)腹直肌修复策略

恢复腹直肌,首先要避免仰卧起坐、卷腹等增大腹压的动作,以免加重分离。适宜的运动方式有:

1. 腹式呼吸:仰卧于床上,两腿屈膝,两手置于小腹。先用鼻孔呼吸,使小腹逐渐鼓胀,感受小腹如充气的气球;然后用嘴吐气,肚子缓慢地收紧,把所有的气都吐出

来。如此为一个完整的腹式呼吸,重复10—15次为一组,建议每日进行3—4组。

2. 平板支撑:

通过练习平板支撑,可锻炼腹部、背部、臀部肌肉。一开始,平板支撑可以先练习30秒,然后再慢慢增加。另外,产后收腹带的使用也是十分有用的。分娩后,可以通过腹带支持腹部,促进腹直肌的康复,但是一定要松紧适宜,否则会影响到身体的血液循环和呼吸。通常情况下,最好是在下床运动的时候穿上,在睡觉的时候解开,且腹带每日的佩戴时间应在8小时以内。

三、小结

产后恢复是一个循序渐进的过程,产妇无需过于焦虑,更不能盲目采用缺乏科学依据的康复方式。若想有效恢复盆底肌和腹直肌,需坚持规律运动,选择合适的训练方法。同时,养成健康的生活方式,及时补充营养、保证充足休息,严格按照医嘱进行产后检查和修复治疗。若在产后修复过程中有任何疑问,应及时咨询医生,在专业指导下进行修复治疗并持之以恒地运动,逐步恢复身体状态。

一文读懂防治脂肪肝

淮北市中医医院肝病科 黄风雷

一、什么是脂肪肝?

脂肪肝是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变,部分患者可伴有炎症及进行性纤维化,它是遗传—环境—代应激相关性疾病。脂肪肝的发生与肥胖、超重、胰岛素抵抗、糖尿病密切相关。

脂肪肝的症状主要取决于病变程度。大多数慢性脂肪肝,如酒精性或非酒精性肝病,起初多无症状,但随着病情发展可能会出现肝脏增大甚至肝硬化的症状。急性脂肪肝则表现为类似于急性重症肝炎和肝功能衰竭的症状。

近年来,随着人们不健康的生活习惯、饮食习惯的改变,脂肪肝合并糖尿病患病人群呈现出日益增多的趋势。肝脏是糖脂代谢的重要器官,脂肪肝患者因其本身存在肝细胞代谢异常,可导致脂肪过度堆积于肝脏,不利于血糖调节,引起血糖升高,影响糖尿病进展,而糖尿病患者受糖脂代谢紊乱影响又会加重肝脏负担,影响肝脏功能,诱发或致使脂肪肝恶化。同时血脂异常,如甘油三酯、总胆固醇、低密度胆固醇水平增高,高密度胆固醇降低可导致血管内皮功能障碍,增加心脑血管病变发生的风险。

治疗脂肪肝的基础方法主要包括生活方式的改变,包括合理膳食、戒烟限酒、体育锻炼、保持良好情绪、谨慎用药等。对于身体状况特殊的患者,如并存高血压、高脂血症、高血糖等代谢紊乱的脂肪肝患者,还需要根据相关指南选择相应药物来治疗。

研究表明,在国际上脂肪肝困扰着全球超过25%的成年人,且有低龄化趋势;在国内脂肪肝的患病率也大幅增加,相关调查结果显示中国成年人脂肪肝的总患病率高达29.9%。

二、脂肪肝是如何形成的?

1. 饮食不节

过食肥甘厚味,过度饮酒,导致湿热内生,肝胆负担加重。

2. 情志失调

长期情绪压抑、焦虑、愤怒等情绪波动会导致肝气郁结,从而影响肝脏的功能。

3. 劳逸失度

过度劳累或过度安逸都可能导致气血运行不畅,进一步影响肝脏的健康。

中医认为,脂肪肝的病因多责之于嗜食肥甘厚味,过度肥胖、少劳安逸、饮酒过度、情志失调、感受湿热疫毒、久病体虚,以及食积、气滞、痰湿等,而引发本病。其病理基础主要为脾虚、痰凝、气滞和血瘀,涉及的脏腑主要为肝、脾、肾,证候特征为本虚(如脾虚、肝肾亏损)和标实(如痰、气、血瘀结)。

三、得了脂肪肝,怎么办?

(一)调整饮食结构

1. 控制总热量摄入

减少高热量食物的摄入,尤其是避免过多的糖分和脂肪。

2. 增加优质蛋白质及果蔬摄入

3. 药物治疗

4. 中药治疗

5. 其他治疗

6. 手术治疗

7. 其他治疗

8. 其他治疗

9. 其他治疗

10. 其他治疗

11. 其他治疗

12. 其他治疗

13. 其他治疗

14. 其他治疗

15. 其他治疗

16. 其他治疗

17. 其他治疗

18. 其他治疗

19. 其他治疗

20. 其他治疗

21. 其他治疗

22. 其他治疗

23. 其他治疗

24. 其他治疗

25. 其他治疗

26. 其他治疗

27. 其他治疗

28. 其他治疗

29. 其