

# 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、高温度和密闭环境下,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,严重时危及生命。

#### (一)中暑的表现

- 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。
- 中暑轻度症状表现:除有热射

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:在医学临床上表现为高热,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:

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,还会有肠道痉挛的疼痛,通常会在三分多钟就会消失。

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),就可能发生热胁迫机理的失调,引起中枢体温升高,导致中枢及血液循环紊乱,诱发热射病。热射病还会有高热、无汗、呼叫不应等症状,患者的身体温度会达到 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。

- 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。皮肤大范围烧伤,出汗障碍者,硬皮病者,肥胖者,穿衣厚度较高者,亦有较高之体温感。

### 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。

- 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。
- 敷:先用温水敷头,然后用冷水或冰水敷头,以利于降温。
- 喝:喝盐水,适时地为人体提供充足的水分。
- 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。

# 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,在医生指导下使用一些专业仪器进行检测,比如:盆底肌肌力检测、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。初练时,也许部分女性还无法找到合适的方法用力,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张,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、背痛、重心稳定性降低等症状。如果有腹直肌分离,可以通过自测来判断。平躺于病床之上,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:

- 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,可以通过腹带来支持腹部,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。

# 支架术后防血栓,七大护理要点需牢记

安徽省岳西县医院 刘梅

大家好,今天我们来聊聊一个既专业又关乎健康的大话题——支架术后护理,特别是如何防止血栓的形成。可能你身边也有亲戚朋友做过支架手术,大家都知道,支架术是治疗心血管疾病的一种常见方法,它能有效缓解因血管狭窄而导致的心绞痛或心肌梗死。然而,支架术后护理工作至关重要,其中预防血栓形成更是关乎患者康复与健康的核心环节。今天我们就一起来解开这个谜团。

### 一、血栓的定义

想象一下,你家里的水管被部分堵塞了,为了恢复水流,你插入了一根管子,但这根管子可能会和水管的内壁发生摩擦,造成微小的刮伤。如果你没有及时清理这些刮伤,很有可能就会在这些地方积聚一些杂质,最终导致水管再次堵塞,甚至破裂。这就像是血管中的血栓形成过程:当血管受损时,血液中的血小板就会聚集在受损的部位,形成血栓,阻碍血液流动。

在支架术后,血管因手术操作存在损伤,这种情况使得血栓形成风险显著增加。对于支架术后的患者而言,血栓并非局部小问题,它可能严重影响血流,进而引发心脏病发作、中风等严重并发症。因此,做好术后护理工作意义重大。

### 二、支架术后预防血栓的护理措施

#### 1. 按时服药,保持血液流畅

手术后,医生通常会为病人开一些抗血小板药物,比如阿司匹林或者氯吡格雷。这些药物的作用就是抑制血小板的聚集,减少血栓的形成。你可能会觉得,“哦,反正我不觉得有问题,药可以不吃吧?”但是,要知道,这些药物是术后防止血栓形成的关键,它们是“保驾护航”的好伙伴。因此,必须严格按时按量服用药物,未经医生许可,绝对不能擅自停药或随意调整剂量。切不可因自我感觉良好而忽视服药,否则将大大增加血栓形成风险。

#### 2. 保持适量运动,促进血液循环

运动是预防血栓的好方法。你可能会想,手术刚做完,怎么还敢动呢?其实,适量的运动能帮助血液循环,避免血液淤滞,减少血栓的风险。比如,走路就是一个非常适合的运动方式。刚开始可以慢慢走,循序渐进,逐步增加运动量。专家建议,术后一段时间内,可以开始进行一些轻度的散步、慢跑,或者做一些简单的伸展操。这不仅保持血管的弹性,还有助于促进血液流动,减少血栓的发生。

#### 3. 穿戴弹力袜,促进血液回流

另外,对于下肢的血栓预防,医

生可能会建议你穿着医用弹力袜。它们能有效地促进下肢血液的回流,防止血液在腿部静脉中淤积。如果长期卧床不起或者活动量很少,这种穿戴能大大降低下肢深静脉血栓的风险。当然,这只是辅助措施,不能代替运动。

4. 合理饮食,增强血管健康“吃”这个问题,很多人都比较关注,尤其是手术后。其实,合理饮食不仅有助于术后恢复,还能在一定程度上预防血栓。尤其是富含欧米伽-3 脂肪酸的食物,如鱼类、坚果、亚麻籽等,它们有助于降低血液的黏稠度,减少血栓的形成。此外,保持饮食清淡,避免摄入过多的高脂肪食物,也能保护血管,减少血栓的风险。

5. 控制好血糖和血脂,远离高风险高血糖和高血脂是血栓的“好朋友”。术后控制好自己的血糖和血脂水平,对于预防血栓尤为重要。因为这两者都会增加血液的黏稠度,促进血栓的形成。因此,除了药物治疗,术后定期监测血糖、血脂水平,并根据医生的建议调整饮食和生活习惯,是每个术后患者的必修课。

6. 避免长时间静坐或站立,动起来!

“久坐伤身”这句话大家可能耳

熟能详,尤其是在手术后,一些病人因为担心动弹不便而久坐不动。长时间的静态姿势会影响下肢血液的循环,增加血栓的风险。所以,术后如果可能的话,应该定时起床活动,做做简单的体操,或者站起来走一走。即便是坐着,也尽量做一些腿部的伸展活动,帮助促进血液循环。

7. 保持良好的心态,减轻压力最后,心态也非常重要! 术后恢复期,很多人容易焦虑、紧张,甚至抑郁。这些情绪变化不仅会影响到身体的免疫力,还可能间接影响到血液的流动。保持一个积极的心态,尽量避免过大的压力,是非常有助于恢复的。你可以做一些深呼吸练习、听音乐、看书,甚至与亲朋好友聊聊天,舒缓压力,帮助身体恢复。

总之,支架术后护理是一个细致而全面的过程,不仅仅是药物治疗那么简单。做好预防血栓的工作,离不开合理的运动、健康的饮食、按时服药和保持愉快的心情。每个人的身体情况不同,所以一定要遵循医生的指导,量体裁衣地进行护理。只要你按部就班,做好这些“术后保卫战”,血栓的风险就会大大降低,你的健康之路也会更加平坦。

# 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,它是遗传一环境一代谢应激相关性疾病。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达 29.9%。

### 二、脂肪肝是如何形成的?

- 饮食不节过食肥甘厚味,过度饮酒,导致湿热内生,肝脏负担加重。
- 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。
- 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、疫气等,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

- 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。
- 增加优质蛋白质及果蔬摄入

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。切勿长期暴露于阳光之下,应置于阴凉处,出了一身大汗后,不可马上冲凉水澡。

### 四、结语

希望所有人都能安全度过炎热的夏季。

适量摄入瘦肉、鱼、蛋、奶等优质蛋白,帮助修复肝细胞;多吃富含维生素和矿物质的蔬菜和水果有助于保护肝脏。

#### 3. 控制盐的摄入

减少盐的摄入有助于降低高血压和心血管疾病的风险。

#### 4. 避免饮酒

酒精会加重肝脏负担,影响脂肪肝病情。

#### (二)干预生活方式

1. 调整心态乐观积极的心态能够有效减轻压力,避免情绪对肝脏的负面影响。

2. 规律作息避免熬夜和过度劳累,保持充足的睡眠,有助于肝脏的自我修复。

#### 3. 坚持锻炼

如散步、慢跑、游泳等,也可以尝试五禽戏、八段锦等中医传统保健操来提高四肢的灵活性和协调性,增加肌肉力量。

#### 4. 定期体检

定期进行肝功能、血脂及肝脏彩超检查,及时发现潜在问题并加以处理。

### 四、脂肪肝的治疗

#### (一)西医治疗

可在医生指导下给予保肝支持、降酶、降血脂、抗肝纤维化等治疗,同时使用甘草酸制剂、维生素 E 或胰岛素增敏剂等,降低脂质过氧化。

#### (二)中医辨证施治

- 肝郁脾虚证患者常有情绪不佳、食欲缺乏、右肋肋胀痛等症状。推荐方药为逍遥散加减,治宜疏肝健脾、理气解郁。
- 湿浊内停证患者表现为肥胖、倦怠乏力、头晕恶心。推荐方药为胃苓汤加减,治宜消化湿浊、健运脾胃。
- 湿热蕴结证患者可出现右肋肋胀痛、口干口苦、食欲欠佳。推荐方药为三仁汤合茵陈五苓散加减,治宜清热化湿、疏肝利胆。
- 痰瘀互结证患者常有右肋下痞块、刺痛感,纳呆厌油。推荐方药为膈下逐瘀汤合二陈汤加减,治宜活血化瘀、祛痰散结。

#### (三)配合中医外治

- 艾灸:肝俞、三阴交、丰隆、足三里、中脘、天枢穴等。
- 穴位贴敷:选取神阙、脾俞、肝俞,贴敷药物为半夏、川芎、水飞蓟、黄芩,打粉后加蜂蜜搅拌均匀,涂抹于 5 cm × 5cm 无纺布贴上,贴于对应穴位。
- 耳穴压豆:选择皮质下穴位,胃、肾、肝等穴位,用王不留行籽贴于耳穴。
- 中药封包:特定的封包药物由不同的药物组成,经加热后局部热敷。脂肪肝的治疗应本着防治结合、中西医结合、内外兼治等综合治疗,才能达到事半功倍的效果