

重症中暑 会“热死人”

□记者 吕鹏 实习生 蒋炎飞

“ 高温热量持续席卷欧洲各国,以致 7 人死亡。” 日本高温还在持续,已经导致 14 人死亡。” 高温天气袭击大半美国,以致 6 人死亡。”……每年夏天,都能看到类似‘ 热死人 ’的新闻。那么,天气太热真的会死人吗?又是什么原因导致人热死的呢?

市中医院中医内科主任朱杭溢介绍,由于夏天温度较高,部分患者体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭、水和电解质丧失过多,中暑是常见的事情。但是,中暑有轻重之分,重症中暑可以导致死亡。

朱杭溢继续解释道:“ 部分患者本来调节功能就不好,在极端的气候条件下就容易引发恶劣症状,如急性心脏病。如果不及时处理有可能造成严重的后果。”

而在近期,门诊出现较多的患者也都是因为出汗太多,导致电解质紊乱,化验结果是低钾,如果钾低超过一定标准,还会影响到心脏。

小心“ 热射病 ”

热射病是中暑中最为严重的类型,病人会出现高热、低血压、心律失常、意识不清等症状,脑、肝、肾、心等重要脏器也会受损。热射病虽然发病率不高,但严重的情况下可以致人死亡。

易患上热射病的主要有两类人,一是长时间在太阳暴晒下的重体力劳动者,二是年老体弱者。临床上分为劳力性和非劳力性热射病。劳力性主要是在高温环境下内源性产热过多,多在高温、湿度大和无风天气进行重体力劳动或剧烈体育运动时发病,患者多为身体健康的年轻人,一般在从事重体力劳动或剧烈运动数小时后发病。非劳力性主要是在高温环境下体温调节功能障碍引起散热减少,多见于居住在拥挤和通风不良环境下的老年体衰者。

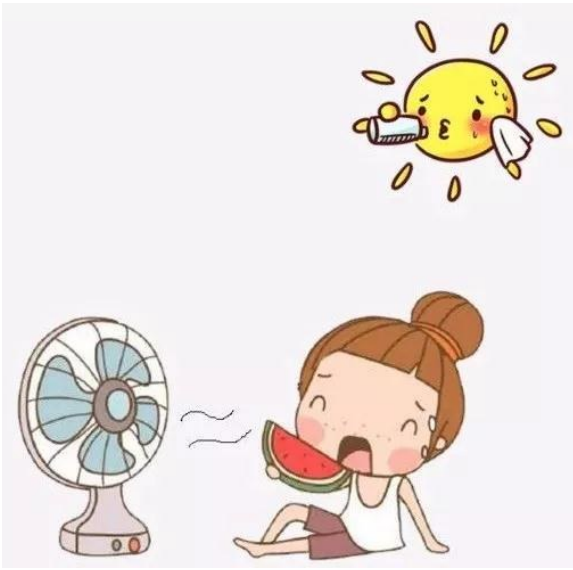
该病会使身体温度迅速升高,如果不紧急救护,热射病可引发多脏器衰竭导致死亡。热射病患者体温越高中暑时间越长,越危险,死亡率高达 50% 以上。热射病的表现多样:头晕,搏动性头疼,恶心,极高的体温(口腔体温大于 39.5℃),皮肤红、热且干燥无汗怕冷,快速、沉重的脉搏,意识模糊,口齿不清,甚至不省人事。

防暑=棒冰+空调?

朱杭溢说,防暑不仅仅是物理上的降温,而是应该做到有意识地‘ 躲暑 ’。在一天中温度最高时,就尽量避免在高强度的阳光下作业。同时常备一些防暑降温用品,例如藿香正气水、清凉油等,也可以喝绿豆汤解暑。

夏季不应长时间呆在空调房,要保持室内通风。还应多喝水,流汗过多时要补充钠、钾等电解质。

一旦出现中暑症状,应及时撤离高温现场。可以将病人带往通风环境下,例如空调房间、电风扇处,用酒精擦身、刮痧等方法进行物理降温,病情严重应及时送往医院。



酷暑难消 多做‘ 吃瓜 ’群众

“ 小暑不算热,大暑三伏天。’转眼,大暑正式登场,天气高温闷热,永城也迎来了一年里最热的时节。

这个时节酷暑多雨,暑湿之气容易乘虚而入,且暑气逼人,心气易于亏耗,尤其是老人、儿童、体虚气弱者往往难以将养。所以,这个节气养生显得刻不容缓。那么在大暑节气,我们又该如何养生呢?

防暑邪,避中暑

根据传统中医学理论,阳邪是由火热之气化成的,是夏季的主气。一旦暑邪入侵人体,腠理便会打开,汗液分泌液会随之增多,可导致体液减少,而有口干舌燥、大便偏干、尿液偏黄、心烦意乱等症状,这就是中医讲的‘ 伤津 ’。如果进一步发展,可引起身体乏力、寡言等‘ 热病 ’症状。严重的可能导致昏倒、休克,甚至死亡。

夏季预防中暑,还应注意合理安排工作,做到劳逸结合;避免在烈日下暴晒;注意室内降温;睡眠要充足;讲究饮食卫生。

心静自然凉

大暑时节,人们情绪容易烦躁、激动,喜欢乱发脾气,心情不好,应注意进行日常自我调节。“ 调息静心,长如兆雪在心 ’是古代夏季养生的原则。

日常生活中,切忌过于激动、急躁愤怒。在大暑之日,可敛息涵养心神,压抑心火,达到‘ 心静自然凉 ’的境界。

三伏贴冬病夏治

三伏这段时间正是万物一年中生长发育最快的时候,人体的代谢能力达到顶峰。

此时,运用补虚助阳药或温里散寒药物,可将阴寒之邪消灭在蛰伏状态,这也是中医强调‘ 冬病夏治 ’的原因。

“ 吃瓜 ’养生

瓜菜是夏季最受欢迎的蔬菜品种之一,瓜菜含水量高、有开胃补钾、促进身体排便的功效。不同瓜菜有不同的好处,比如苦瓜有清热败火、健脾开胃和增进食欲的作用,同时对保持血糖稳定也有好处。

而黄瓜则可以起到利尿的作用,对中年男性常见的前列腺炎症和痛风患者,都有好处。而冬瓜热量低、含水量超过 95%,适合当做一种减肥蔬菜吃。

夏季最少不了的当属西瓜了。西瓜堪称‘ 盛夏之王 ’,清爽解渴、味甘多汁,是夏季餐桌上必不可少的水果。新鲜的西瓜不含胆固醇和脂肪,是高血脂人群的不错选择。对于夏季出汗多的人,西瓜中丰富的矿物质可以很好地补充因出汗而流失的钾、镁等元素。不仅如此,西瓜中还含有丰富的番茄红素、维生素 C、谷氨酸、精氨酸等多种具有皮肤生理活性的氨基酸,应对夏季的炎炎烈日,可以起到很好的美白、防晒的功效。

大暑前后身体补水,除了通过蔬菜水果中的水,喝粥喝汤也是必不可少的,尤其是喝一些杂粮粥营养会更丰富。糙米膳食纤维和 B 族维生素含量比大米高很多倍,可以起到抗氧化、延缓皮肤出现皱纹的作用。

“ 钢齿铁牙 ” 让人尴尬

康美诺隐形矫正受到爱美人士追捧

□记者 吕鹏

在这个颜值当道的时代,牙齿的好坏在一颦一笑间成了关键。于是,越来越多的人意识到矫正牙齿的重要性。在矫正牙齿过程中,大多数爱美人士更倾向于舒适美观的隐形矫正,避免以往“ 钢齿铁牙 ’的尴尬。

但是,不少口腔患者对隐形矫正像塑料一样的材质有了疑问,矫正效果真的和钢牙矫正一样好吗?针对此类问题,康美诺口腔医院技术指导丁王辉一一作了解答。



解答专家:
康美诺口腔医院技术指导
浙江省口腔医院正畸博士
副主任医师丁王辉

Q、隐形矫治等于塑料矫正器?

A、隐形矫正器是由高分子纳米材料制成,外观看起来像塑料一样透明,这些塑料牙套材料都是千挑万选出来的,具有最适合牙齿移动的弹性和刚性。你每戴一个新的塑料牙套,牙套就会挤压牙齿朝向最终的目标移动一小步,累积到最后就会出现很大的变化。

每一个隐适美牙套都是特制的,只有患者本人才能戴用,而且必须按照一定的顺序,每一步都遵医嘱戴够时间,才能戴得进去,任何条件不符合,这一个甚至后面的所有牙套都只能成为废物。

Q、隐形矫正器长时间戴在嘴里安全吗?

A、隐形矫正器需要每天戴在口腔中长达 20~22 小时,一共要戴将近 1 到 2 年,其安全性是非常值得大众关注的。

所有 3D 隐适美矫治器和保持器均已进行试验确定这些材料的生物相容性。试验结果表明,这些材料具有生物相容性,且符合相关监管要求及临界值标准,可佩戴于口腔内。

一般牙齿不齐都可以进行隐形矫正修复,如果牙齿不齐程度比较严重,情况比较复杂,在经过正畸专家检查后,确诊不能做的,就要选择使用其它矫正器。

Q、隐形矫正效果能像钢牙矫正好吗?

A、隐形矫正器看起来就是一个像塑料一样的东西,它真的能矫正牙齿,效果是不是不如钢丝的呢?

隐形矫正器是通过定期更换新的矫正器,由电脑取模、制作新阶段的矫正器,每副的矫正力度都不一样,以适应不同阶段的牙齿情况。

钢丝矫正需要定期到医院进行加力,而隐形矫正复诊次数少,3 到 6 个月到院一次更换矫正器即可。对于经常出差的客户来说是非常方便的。

同样的矫正难度下,隐形矫正会比钢丝矫正少一些时间,而矫正效果几乎是一样的。

Q、哪些群体适合隐形矫正

A、只要牙齿情况不是太复杂,一般都能使用隐形矫正,而且几乎适用所有畸形牙,不过需要正畸医生先进行检查。

青少年、儿童使用钢丝矫正的比较多,年轻人士、爱美人士和有特殊需要的人士都倾向于选择隐形矫正。

两种矫正器的效果都是一样的,它们都有各自的特点。

