

# 引起中暑的不只是高温还有高湿



## 高血压如何饮食?

**本报讯** 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的张女士咨询,高血压患者日常如何饮食?浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,控制热量摄入。超重或肥胖均对控制血压不利,且容易引发其他心血管疾病。因此,高血压患者日常饮食应该注意每日热量的控制,每顿饭吃七或饱即可,切忌暴饮暴食。尽量少食或不食零时,更要少吃蛋糕、甜点、糖果、饮料等。还应收少吃高脂肪食物,减少饮食中脂肪的摄入,特别是动物性脂肪。

减少钠盐摄入。高盐饮食不仅是引起高血压非常重要的因素,还不利于高血压的控制。高血压患者日常不仅要注意减少炒菜时的用盐量,还应避免或减少咸菜、酱菜、咸蛋等腌制食品及富含钠盐的罐头、饼干、酱料等隐形盐的摄入。保证新鲜蔬果的摄入。适当增加新鲜蔬菜、水果的摄入量,尤其是深色蔬菜如青椒、小油菜、油菜等,不仅富含钾,而且富含钙、抗氧化成分和纤维素,这些对血压或心血管有保护作用的营养素。水果中含有丰富的维生素C、钾、膳食纤维等营养素,对控制血压,预防心血管疾病也十分有益。

## 孩子烧烫伤怎么办?

**本报讯** 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,孩子烧烫伤了怎么办?市疾控中心有关医务人员介绍,烧烫伤后不要涂抹如香油、牙膏,甚至香灰、酱油等,会掩盖创面,让医生不能快速地对伤情做出准确的判断,也会增加医生清创的困难,并增加孩子感染的机会。

应将受伤部位放在凉水下冲,冲到受伤部位疼痛减轻或缓解。将受伤部位的衣物脱掉,注意脱衣时不要随意撕拉,以免造成创面的撕脱。可以用剪刀剪掉衣物,若实在无法脱掉衣物就不要脱。将受伤部位泡在凉水中,泡到受伤部位疼痛减轻。将创面用干净纱布或毛巾盖上,以免感染。注意要将孩子送到有救治能力的医院,以免耽误救治时间。

## 如何坚持运动?

**本报讯** 记者刘念报道:“运动有益健康,但难坚持,往往一两天就不愿意继续了。”近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,坚持运动的小妙招有哪些?

市疾控中心有关医务人员介绍,运动通过对心血管、新陈代谢、肌肉骨骼、神经精神等方面的促进作用,帮助预防相关慢性疾病的发生,从而延长寿命。坚持运动的小妙招有:从简单的运动开始,也就是容易完成的低强度、短时间的运动,然后再循序渐进,逐渐适应。避免长时间低头。看手机时不一定非要弯着脖子,应挺胸收腹,可将手机抬高一些,与视线平行,减少脖子下倾的机会。不要躺着、趴着玩手机。这两个姿势会增加腰椎和肩膀负担,导致其原有弧度发生改变,诱发肩膀痛、椎间盘突出等。

## 如何远离“手机脖”?

**本报讯** 记者刘念报道:“每天离不开手机,经常感觉颈部不适、肩膀痛。”近日,家住咸安区浮山社区的张女士咨询,如何远离“手机脖”?

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,所谓“手机脖”,就是因长时间保持低头、颈部前倾的姿势看手机或移动终端设备而造成颈部不适或颈椎痛。以正确姿势玩手机,给颈椎减压。比如,减少手机使用时间。若非用不可,最好每隔四五十分钟站起来做一些伸展运动。避免长时间低头。看手机时不一定非要弯着脖子,应挺胸收腹,可将手机抬高一些,与视线平行,减少脖子下倾的机会。不要躺着、趴着玩手机。这两个姿势会增加腰椎和肩膀负担,导致其原有弧度发生改变,诱发肩膀痛、椎间盘突出等。

现在已是中伏,桑拿天渐渐唱主角,随着气温发威和进入汛期后空气湿度增大,急诊科里接诊的中暑患者也在增多。每年三伏天,高温高湿导致的不适、疾病,甚至死亡事件时有发生,其中最重要的诱因就是中暑。在以往我们的认知中,都觉得暴晒下容易中暑,现在我们渐渐知道了,有时太阳都见不着的桑拿天里其实也很容易中暑。高温和高湿,正是导致中暑的两大环境因素。那么,在桑拿天里,我们如何识别中暑症状?一旦中暑应该怎么办?如何有效预防中暑?这些问题我们来为您解答。

## ① 相对湿度 > 73%易引发中暑

我们先来说说什么是中暑。在炎热的夏季,高温、高湿、强热辐射天气可以造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应这种变化,引起正常生理功能紊乱,就可能造成体温异常升高,从而导致中暑。打个比方,这就好比电脑在持续运行过程中发热,而过高的气温又让散热速度减慢,电脑运行就会变慢,甚至死机。

简单来说,中暑与高温高湿环境、人体散热障碍,以及水、电解质丢失过多有关。高温天气会影响身体对体温的自我调节机制,尤其是当空气湿度也较大时,汗液蒸发的散热机制就会受阻。要提醒大家的是,当日平均气温 > 30℃或相对湿度 > 73%时,就要谨防中暑。而高温和高湿条件同时存在时,中暑的发生率会明显增加。

“热指数”是一个应用温度和湿度计算得出的数值。在与温度、湿度相关的热指数表上可以得知,中暑的气象阈值为“日平均气温 > 30℃或相对湿度 > 73%”,尤其是当日最高气温 > 37℃时,中暑的人数会急剧增加。“热指数”和最严重的一种中暑类型

“热射病”的发病率直接正相关,当热指数 > 41时,热射病的发病率会升高;当热指数 > 54时,极易发生热射病。

从人群上来讲,老年人、婴幼儿、儿童、精神病患者及慢性病患者易中暑。原因是老人和孩子对气温变化的感知和调节能力较弱;一些精神病患者不能正确表达对热的感知和主动增减衣物,且某些精神科用药会干扰体温调节功能;慢性病患者的一些常用药也会干扰体温调节,另外,一些患者有“不可受凉”的观念,导致室内很少开空调。当然,这不意味着其他人可以高枕无忧,在高温天气里进行重体力劳动或剧烈的体育运动,健康的年轻人也可能中招。



## ③ 中暑后 快速降体温最关键

能够识别中暑的相关症状,做出初步判断之后,应及时进行处置,以免加重病情。轻度中暑处置起来比较简单,患者迅速转移到阴凉通风处,补充水分和盐分,适当休息后一般均可好转。对于重症的3种类型,可参照以下方法进行初步处置。

热痉挛患者应该停止活动,到阴凉处静坐休息,并饮用稀释、清爽的果汁或运动饮料。即使痉挛得到缓解,之后的几小时内也不要再进行重体力劳动或剧烈运动。如果症状在1小时后没有消退,需要就医。

热衰竭患者应立即休息、降温,可饮用凉爽且不含乙醇的饮料,并洗凉水澡(温度略低于37℃)或温水擦拭身体,或打开空调,换上轻便的衣服。心脏基础疾病的患者慎用凉水洗澡。如果症状持续不好转或继续恶化,要及时寻求医疗救助。

## ④ 8个 预防措施请记住

炎夏时节,在饮水、行为活动、穿着等方面做些简单的改变,就可以有效预防中暑。

- 1.大量饮水 高温天气适当增加饮水,不要等到口渴时再喝水。如果需要,在高温下运动,每小时应喝水500—1000毫升,少量多次饮用。注意,饮用含乙醇或大量糖分的饮料会加剧体液丢失;饮用过凉的冰冻饮料可能造成胃痉挛。对于某些需要限制液体摄入的患者,例如肾功能衰竭和肾功能衰竭患者,饮水量应遵医嘱。
- 2.注意补充盐分和其他矿物质 大量出汗会导致体内盐分与矿物质流失。如果不得不从事体力劳动或进行剧烈运动,饮用运动饮料是比较好的选择。
- 3.注意饮食及休息 高温环境下,少食油腻和不易消化的食物,注意补充蛋白质、维生素和钙,多吃水果和蔬菜;充足睡眠,但睡觉时不要直吹风扇或空调,当心热伤风。
- 4.注意防晒 户外活动尽量避开高温时段,穿着应轻薄、宽松,建议穿吸收紫外

线较少的浅色衣服,并且佩戴遮阳帽、太阳镜,涂抹防晒霜(防晒指数SPF≥15)。

- 5.适当使用空调 高温天尽量待在凉爽环境中,适当使用空调,同时少用炉灶,减少呆在厨房里的时间。
- 6.关心高危人群 对于容易发生中暑的人群多加关注,如老人(≥65岁)、有基础疾病者、婴幼儿及儿童,家庭成员应一日两次确认其健康状况。现实生活中,独居老人因中暑在家死亡的意外事件时有发生。
- 7.不将孩子单独留在车内 夏日汽车内的温度可在停车后10分钟内上升近7℃,此时留在车内的任何人都有严重中暑,甚至死亡的风险。因此,提醒广大车长:永远不要把婴幼儿或儿童单独留在停放好的车内,即使车窗留了缝隙;停好车辆准备离开时,请确认随行人员均已下车,不要遗忘睡着的孩子。
- 8.随身携带防暑降温药物 如藿香正气丸、仁丹、十滴水、风油精等,这只是举手之劳,但可能帮上大忙。(本报综合)

# 疫苗打一针两针三针有何区别?

咸宁日报全媒体记者 刘念

需要接种三针的重组亚单位疫苗和打两针的灭活疫苗、打一针的腺病毒载体疫苗,三针的疫苗有何区别?应该怎么选?我市接种的是哪一种疫苗?

随着我市新冠疫苗接种工作的有序推进,与疫苗接种有关的一些热点问题也引起了市民的关注。就此,市疾控中心有关专家进行了介绍。

**能打到哪种就打哪种**  
有市民注意到,继打两针新冠疫苗后,打一针、三针的疫苗在一些城市已经开打。同是疫苗,打一针、两针、三针有何区别?接种者应该如何选择?

腺病毒载体疫苗只需要接种一针。灭活疫苗接种两针,2剂之间的接种间隔建议3—8周。重组亚单位疫苗需接种三针,相邻

2剂之间的接种间隔建议4—8周,第3剂尽量在接种第1剂次后6个月内完成。

能打到哪种就打哪种。紧急状态下,打一针的疫苗可尽快完成免疫。非紧急状态下,可选择两针或三针免疫的疫苗。免疫功能受损人群建议优先接种两针或三针的疫苗。

**目前我市接种的是灭活疫苗**  
我市目前接种的是灭活疫苗,生产厂家为中国生物(包括国药中生北京公司、国药中生武汉公司)或北京科兴中维,这种疫苗全程接种2剂,2剂之间的接种间隔建议≥3周,第2剂在8周内完成。

如果已经接种了1剂灭活疫苗,第2剂是否可以改接种重组亚单位疫苗?目前来说不可以。现阶段建议用同一个疫苗产品完成接种,如遇疫苗无法继续供应、受种者

异地接种等特殊情况下,无法用同一个疫苗产品完成接种时,可采用相同种类的其他生产企业的疫苗产品完成接种。前提就是两剂疫苗必须是同类的,也就是灭活疫苗只能与灭活疫苗“混打”。不同种类的疫苗,比如灭活疫苗与腺病毒载体疫苗、重组亚单位疫苗之间不能替换接种。

如果已经接种了2剂灭活疫苗,是否可以再接种1剂重组亚单位疫苗?目前,新冠病毒灭活疫苗推荐的免疫程序是全程接种2剂。如果已按新冠灭活疫苗免疫程序完成全程接种,目前不建议再接种其他种类的新冠病毒疫苗。

**有没有不良反应与个人体质有关**  
疫苗中有絮状物,是质量问题?不是。疫苗内的疫苗成分与疫苗佐剂之间会形成一种乳白色的混悬液,静置可分层。疫苗

易摇散,呈现相对均匀的乳白状,是正常现象。我国新冠疫苗会经过多次严格的质量检验,可放心接种。

接种反应越强烈免疫效果越好?并非如此。副反应与疫苗的免疫效果没有直接关系。有没有副反应与个人体质有关,如过敏体质的人副反应较强。一般来说,总的副反应发生率较低。

新冠疫苗保护期只有半年?新冠疫苗的保护效果在6个月以上可能会消退。多数人保护效果消退时,体内仍存有大量免疫记忆细胞,能起到一定保护作用。

需要提醒的是,新冠病毒疫苗与其他疫苗的接种间隔应大于14天。当因动物致伤、外伤等原因需接种狂犬病疫苗、破伤风疫苗、免疫球蛋白时,可不考虑接种间隔。

# 风湿关节痛患者如何防治抑郁症?



黄莉华  
主任医师,硕士  
咸宁麻塘中医医院治未病  
中心主任

## 一、风湿关节痛患者主要有那些共同症状?

关节痛见于多种风湿疾病,如类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、痛风性关节炎、退行性关节炎、腰痛、肩周炎,伴有共同症状如关节、肌肉、韧带疼痛、酸胀、沉重、麻木、挛急、屈伸不利、恶风怕冷等,上述疾病的缠绵难愈,慢性发作,有的需要终身维持用药,常使患者出现自汗、盗汗、倦怠乏力、气短、心悸、失眠健忘、头晕耳鸣、甚至急躁易怒、焦虑或抑郁等伴随症状。

## 二、抑郁症表现有哪些?

全世界抑郁症的发病率达到11%,保守估计有3.5亿抑郁症患者,每年死亡超过100万人。世界卫生组织预计,抑郁症2020年会成为全球前三的疾病。慢性风湿关节痛患者更易伴随抑郁症,其表现如下:

- 1.几乎每一天都情绪抑郁。默默寡欢、情绪低落、时常哭泣流泪,或目光呆滞无神都是抑郁症状。而且很多抑郁患者感觉麻木呆滞,并不伤心。
- 2.胃口改变。抑郁症可导致食欲暴增或锐减,所以抑郁患者的体形或肥胖或消瘦。
- 3.胸闷心慌。患者时常自觉胸闷、心慌、短气。去医院检查心肺功能正常。

## 4.缺乏日常活动中兴趣/乐趣/情趣。抑郁症患者

常见凡事都漠不关心的状况。很多抑郁患者说自己是厌烦和懒惰的;尽管他们无睡眠问题,他们还是感到疲劳。性欲减弱也很普遍。

5.失眠。许多抑郁患者,常表现为入睡困难,浅眠多梦,易惊醒,以及早醒(凌晨2—3点便醒来,再难入睡)。早醒往往是抑郁病人的特征性症状之一。越失眠越焦虑、越烦躁。

6.焦虑或坐立不安。抑郁患者经常是坐立不安和焦虑,焦虑可以引起缺乏耐心和愤怒,与别人交往困难,难以沟通。

7.无用感、无安全感和负罪感。很多抑郁患者感到自己无用,通常对自己、周围世界和未来感觉消极。抑郁症可以导致没有安全感和对他人的依赖,亦可以导致不修边幅和不讲个人卫生。他们可能对往事有负罪感。

8.难以集中精力和正常思维。抑郁症使人难以清晰地思维和作出甚至是很小的决定。抑郁患者常常不能轻易地集中精力。患者工作和日常生活变得没有效率,挫折感和厌恶感就可能出现。

9.疲乏或浑身无力。大多数慢性风湿关节痛患者

在风湿病控制好的情况下仍然伴有不同的躯体症状,感到浑身不适。

10.自杀念头。很多抑郁患者想到以死来解脱痛苦。患者经常为了结束痛苦,受罪和困惑而产生死亡的念头和行为。

## 三、慢性风湿关节痛患者如何防治抑郁症?

1.积极控制原有风湿疾病。消除因本病引起的关节、肌肉、韧带疼痛、酸胀、沉重、麻木、挛急、屈伸不利等。咸宁麻塘中医医院的镇氏马钱子风湿病疗法具有其独特优势。宫廷秘方在镇氏五代传承人结合现代医学手段使广大患者快速减轻疾病的痛苦。具体疗法包括:一是传统的中草药(国家非遗第四代传承人镇氏雄老先生整理世代经方);二是宫廷秘方改良系列丸剂(风湿痹痛丸、鳖甲风湿丸、木瓜风湿丸、马钱子风湿丸、马钱子鳖甲丸、马钱子木瓜丸);三是现代中医特色疗法:银质针及大小针刀松解术等。四是镇氏特色调理慢病膏方。

2.建立以医生—患者—家属为一体,以患者为中心的慢病管理体系。帮助患者在治疗风湿引起疼痛时,还需要帮助患者家属建立如何配合疏导患者抑郁心情,避免发生患者家属口中的“抑郁症就是困的”“抑郁症就是想

的太多了”“抑郁症就是没病找病”,对患者冷漠不关心。家人对慢性风湿关节痛患者有足够的理解、关心、体贴和照顾是非常重要的。

一是建议患者及家属平时多听音乐。轻快、舒畅的音乐可以使人精神得到有效放松。情绪低落者可选择较激情或亢奋的音乐。而易激怒型患者则用舒缓、优美的音乐消除精神压力。或有意识的放慢生活节奏沉着、冷静地处理各种纷繁复杂的事情,即使做错了事,也不要责备自己,这有利于人的心理平衡,同时也有助于舒缓人的精神压力。

二要广交朋友,或加入病友群。多听有同样经历的患者是如何战胜病痛,回归正常生活,建立战胜疾病的信心。

三要相信自己一定能治好慢性风湿病的信心。减轻压力,振作精神,心情舒畅,身体健康,就能以良好的心态,增进友情,工作顺利,生活愉快。

四要饮食上多吃些富含维生素B和氨基酸的食物。如谷类、鱼类、绿色蔬菜、蛋类等。

