酷暑来袭 当心热射病

■本报记者 范子恒

7月17日，因热射病入院的卢女士经过两天的救治病情稳定，转入普通病房。据了解，7月15日，卢女士下班回家途中晕倒在路上，被好心市民送往市中心医院，被诊断为热射病。

市中心医院急诊监护室副主任医师陈万宏介绍，6月份高温以来，市中心医院共收治15名中暑患者，其中3名为热射病患者。

什么是热射病

陈万宏介绍，中暑分轻度中暑、中度中暑、重度中暑、热痉挛、热衰竭、热射病。热射病属于严重的中暑症状，分为劳力性热射病和非劳力性热射病。高温作业下发生的热射病大多是劳力型热射病，是由于暴露在高温高湿环境中导致机体核心温度迅速升高超过40℃，其特点为发病急、病情进展快，如果得不到及时有效的救治，致死率极高。

热射病前期症状

陈万宏说，发生热射病后，患者会突然感到全身不适，比如发热、头晕、头痛、注意力不集中、记忆减退、反应迟钝，或忽然晕倒、抽搐、意识不清，可伴恶心、呕吐、腹泻、呼吸急促等，继而体温迅速升高达40℃以上，还可能出现皮肤干热、面色潮红或苍白、大汗，继而无汗、心动过速、休克等。

遇到热射病如何处理

及时有效的现场施救是热射病患者转危为安的关键。临床研究表明，热射病病死率与高热持续时间密切相关，患病超过3个小时就会导致严重后果。因此，要把握抢救热射病患者的“黄金3小时”。

陈万宏提醒，如果发现身边有人出现中暑症状，在求助医生的同时，应按照以下步骤进行现场急救：

立即转移。迅速将患者由高热环境转移到通风、阴凉的地方，使其平卧，垫高头脚，迅速解开衣扣或脱去衣物。

快速降温。以物理降温为主，可在患者头部敷冷毛巾，或用冷水或湿毛巾擦拭患者全身，或将冰袋放置于头部、颈部、腋窝、腹股沟、大腿根部等血管丰富区域降温，也可用30%~40%酒精涂擦患者全身，并快速吹干散热。

及时补水。若患者仍有意识，可为其补充一些水分，并加入少量食盐，但不要急于大量补充水分，否则会引起呕吐、腹痛、恶心等症状；也可为患者服用人丹、十滴水、藿香正气水等中成药，但要考虑病人是否耐受。患者昏迷后，不要强行喂水，以免引起气道梗阻或呕吐窒息。

紧急转送。一旦患者表现出意识障碍、呼吸急促、皮肤干热，继而体温迅速升高达40℃以上并出现嗜睡、昏迷等热射病典型症状，或者出现心跳骤停时，要立即为患者做心肺复苏，并第一时间联系120转运至有血液净化治疗条件的重症医学科进行治疗，以赢得最佳抢救时间。

国药控股漯河有限公司
提升药品供应保障水平 助推健康漯河建设
地址：漯河市源汇区湘江西路1006号 电话：0395-2168694

漯河卫健·健康漯河

市委卫健工委

开展基层党支部书记培训

培训人员参观市非公企业党建学院党建馆、产业馆。 闫美辰 摄

本报讯（记者 刘彩霞 通讯员 闫美辰）7月11日，市委卫健工委依托市非公企业党建学院，组织开展了基层党支部书记培训。市委卫健工委领导及委属各单位分管领导、党支部书记、党务工作者参加培训。

培训期间，市委卫健工委特邀省委党校教授专家以及工作经验丰富的组工干部和财务审计人员授课，深入讲解了基层党建、党员发展、党费管理等方面内容；组织培训人员走进市非公企业党建学院党建馆、产业馆观摩，回顾百年党史、缅怀革命先烈、领悟革命精神；组织培训人员前往舞阳县、临颍县的村庄、企业以及园区，就如何推动党建工作和业务工作深度融合进行了学习，进一步激发了基层党务工作者立足岗位、履职尽责的热情，使其切实履行好新时期党建工作职责，发挥基层党建工作的基石作用。

此次培训通过理论与实践相结合，全面提升了基层党务工作者的能力和业务水平，引导基层党务工作者以奋勇争先的昂扬斗志和攻坚克难的责任担当，积极主动投入卫健系统高质量发展中，为全面推动健康漯河建设打下坚实基础，以实际行动迎接党的二十大胜利召开。

诚信二院·健康万家

夏天警惕痘痘高发

痘痘一般指痤疮，夏季高发。那么，痘痘究竟是什么原因引起的？为何在夏季容易长痘呢？

1.汗液。夏季天气炎热，皮肤会排出大量的汗液，新陈代谢也会加快，皮脂腺会分泌更多油脂，加上空气中的粉尘、脏污等很容易粘在汗液上堆积在毛孔内，引发痘痘。

2.不良生活作息。夏季，很多人喜欢晚餐时吃烧烤，休息时间也会推迟。皮肤的修复时间从晚上10点开始，如果长时间熬夜，加上食用油腻、辛辣、刺激性食物，会使身体中的毒素和垃圾无法及时排出，易长痘痘。

3.紫外线的伤害。夏天的紫外线强烈，长时间日晒会对皮肤造成伤害，如果脸上已经长了痘痘，很容易导致痘痘恶化。如果患有角化的毛囊合并痤疮棒状杆菌感染，还会引起炎症，出现红色的丘疹和脓疱。

“痤疮的发生还与家族史、青春期、饮食习惯、肤质及职业有关。”市二院（市皮肤病医院）皮肤科主任牛慧卿解释，痤疮与遗传有一定的关联，有家族聚集现象；处在青春期的孩子体内雄激素水平高，皮肤油脂分泌旺盛，毛孔容易被堵塞；喜食甜食、油炸食品、辛辣刺激食物及经常抽烟、喝酒的人群更易长痘；油性肤质的人由于油脂分泌过多会导致痘痘的发生；工作、学习压力大，经常熬夜、接触油烟的人群也易长痘。

“轻度的痤疮患者可以外用药物，如外用异维A酸凝胶，或者阿达帕林凝胶；中度的痤疮患者可以刷酸（果酸、超分子水杨酸、壬二酸等），根据不同的痤疮情况选择不同的酸，也可以进行红蓝光照射；重度的痤疮患者可以用光动力激光治疗。”牛慧卿介绍，如果因为痤疮治疗不当而遗留痘印或痘坑，可以用光子或点阵激光治疗。

牛慧卿说，为了预防痤疮，我们应及时清理面部皮肤。夏天应多吃清淡的食物和新鲜的蔬菜、水果，辛辣、油腻食物要少吃，因为辛辣、油腻食物易刺激皮脂腺，会令其分泌更多的油脂，造成毛孔堵塞，加重痤疮症状。平时不要太劳累，更不能熬夜，要保持充足的睡眠。同时，不要用手挤压痤疮，以免感染而留下疤痕。 市二院提供

漯河市第二人民医院
漯河市交通路201号 （漯）医广【2021】第10-22-021号

■专家链接

牛慧卿，市二院皮肤科主任，主任医师。她是省医学会皮肤性病分会委员、省医师协会皮肤性病分会委员、市皮肤性病分会名誉主委。牛慧卿从事皮肤诊治工作30余年，积累了丰富的临床经验，治疗了大量的疑难杂症，并在高、难、新技术上有重大突破。她在核心期刊发表论文26篇，获得市级科技成果二等奖3项、省级成果一等奖1项。牛慧卿曾获市三八红旗手、市第五届健康卫士、感动漯河十大人物等称号，是我市皮肤科专业学术带头人。

相约六院·健康相伴

病理诊断——确诊肿瘤性质的金标准

肿瘤是良性还是恶性，离不开病理科的专门诊断。那么，肿瘤病理诊断是否复杂？诊断后能给临床医生提供哪些正确的指导？市六院病理科主任刘晶对此进行简单讲解。

“在肿瘤的诊断中，从一块组织到形成一张病理切片共需要历经43个步骤才能完成。只有确认找到了肿瘤细胞，才可以作出明确诊断。”刘晶表示，确定肿瘤的性质，目前主要依赖病理诊断，病理诊断被认为是最后的诊断、金标准。为了保证结论的权威性，市六院病理科开展多种常规诊断，同时针对妇科、内科等特殊肿瘤疾病，也开设有相应的专科检查。

病理科是保证医院医疗安全和质量的部门，病理诊断的作用将直接关系到患者的后续治疗。刘晶表示，病理诊断首先是明确疾病的性质，确定肿块的良、恶性。其次，根据肿瘤的来源给予相应的名称，如来自上皮的恶性肿瘤被称为癌，来自间叶的恶性肿瘤被称为肉瘤。再次，对肿瘤进行分类、分型，同时评价肿瘤的分化程度。恶性肿瘤的分化程度提示恶性程度的高低，不同恶性程度的肿瘤治疗方案也不尽相同。最后，帮助临床医生对肿瘤分期，评价肿瘤向周围破坏的范围、是否侵犯血管和神经、是否有淋巴结转移或有多少个淋巴结转移、是否有远处转移等，为判断肿瘤是早期还是晚期提供客观指标。

病理诊断具有权威性，而这种权威性决定了它在所有诊断手段中的核心作用。因此，病理诊断的质量不仅对相关科室甚至对医院整体的医疗质量都有极大的影响，还与患者的健康息息相关。 市六院提供

（漯）医广【2022】第05-26-007号
漯河市第六人民医院
漯河市心血管病医院
地址：漯河市八一路东段83号
急诊科：0395-5962087
联系电话：0395-5966695

■专家链接

刘晶，市六院病理科主任，副主任医师，曾在北京医科大、郑大五附院进修。他率先在我市开展了快速冰冻切片病理诊断，快速经肺、肝、胰腺、骨等多脏器及体表肿瘤的针吸细胞学病理诊断；擅长肿瘤的疑难病诊断和乳腺病及乳腺癌以及甲状腺疾病的诊断。

努力为人民群众
提供全方位全周期健康服务
主办：漯河市卫生健康委员会

重视青少年心理问题

青春期是人从幼稚走向成熟的重要时期。这一时期，家长最关心的是青少年心理问题。那么，青少年可能会出现哪些心理问题？

心理障碍。青少年心理疾病中最常见的是抑郁症。严重抑郁症可能导致青少年自杀。

产生性烦恼和性困惑。性烦恼的产生是由于青少年性意识觉醒后的生理需求与社会行为规范的矛盾所致。性困惑是青少年对自身性发育、性成熟的生理变化产生好奇及探索心理。社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化，常会导致青少年出现心理冲突。

学习压力。学习负担过重，常给学生带来沉重的心理压力，如考试焦虑、厌学等。

人际交往的压力。随着年龄增长，青少年独立意识逐渐增强，与社会的接触也越来越广泛，进行社会交往、发展亲密的伙伴关系是青少年的一种精神需求。为避免在人际交往中产生压力，青少年要学会接纳自己，不过分苛求自己，在实践中增强信心、找寻技巧。

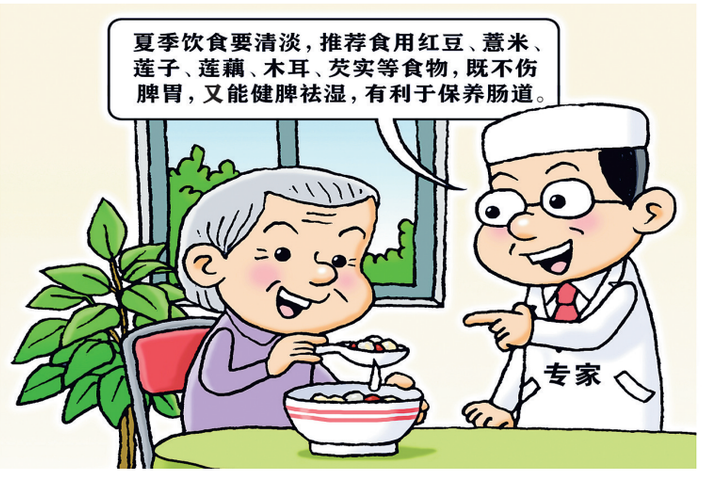
希望广大青少年的父母和老师正确看待青少年心理问题，并采取科学、有效的方法应对，为孩子的身心健康护航。 常耀军

■专家链接

常耀军，市精神病医院主治医师，副院长，门诊部主任，本科学历。他是国家二级心理咨询师、河南省中西医结合精神专业委员、河南省医师协会精神科医师分会委员，从事精神科临床治疗二十多年，对精神科常见疾病能进行正确的诊疗，临床经验丰富，多次到河南省精神病院进修，擅长青少年心理疾病的治疗，对头疼、失眠、焦虑、抑郁等各种精神疾病的治疗有独到见解。

促心理健康 云平台服务
漯河市精神病医院
地 址：市交通路北段（原昆仑路），乘122路公交车到
医院新址：井冈山路北段与纬八路交叉口东北角，乘115路公交车到
（漯）医广【2021】第09-07-016号

近日，国务院关于儿童健康促进工作情况的报告显示，我国儿童青少年总体近视率仍处高位。专家表示，预防近视要从儿童期一定程度的远视储备开始。 新华社发



中日友好医院中医肛肠科一部主任王晏美说，夏季饮食要清淡，推荐食用红豆、薏米、莲子、莲藕、木耳、芡实等食物，既不伤脾胃，又能健脾祛湿，有利于保养肠道。 新华社发

如何预防霍乱

霍乱是由霍乱弧菌引起的一种急性肠道传染病。人群普遍易感，胃酸缺乏者尤其易感。由于发病急、病情重、传染快、传播广泛，被我国列为甲类传染病之一，也是《国际卫生检疫条例》规定国际检疫的三种传染病之一。霍乱弧菌根据其菌体抗原（O抗原）的差异性可分为200多种不同的血清群，其中仅有O1群和O139群霍乱弧菌才会引起霍乱。

霍乱病例大多数起病急，多数以剧烈腹泻开始，继以呕吐，大便性状为水样便或米泔水样便，少数可有发热（儿童较成年人多见），严重者每天大便次数可达十几次至二十次不等，使患者迅速出现严重脱水、电解质紊乱、肾功能衰竭、休克，甚至死亡。

老年人、有胃部手术史者临床症状多较重，主要与胃酸屏障防御功能不足有关。另外，临床严重程度与霍乱弧菌产生的肠毒素有关。

病人和带菌者是霍乱的传染源。潜伏期短则数小时，长则5天，通常2~3天。如有腹泻症状，尤其是剧烈的无痛性水样腹泻，应尽快到正规医院就诊。霍乱传染性很强，一旦发现感染霍乱，均应隔离治疗。

日常生活中，预防霍乱要做到“五要”“五不要”，即饭前便后要洗手，买回海产要煮熟，隔餐食物要热透，生熟食品要分开，出现症状要就诊；水未煮不要喝，无牌餐饮不光顾，腐烂食品不要吃，暴饮暴食不可取，可能被污染且未消毒的物品不要碰。

我国批准上市的口服rBS/WC霍乱疫苗具有良好的保护效力和安全性，可预防霍乱和肠产毒素性大肠杆菌引起的腹泻。

一般情况下，在霍乱呈地方性流行的地区或者在发生洪水、地震等严重自然灾害时，由于灾民及救灾人员临时生活居住点卫生条件有限，经风险评估后，可推荐进行霍乱疫苗接种。

赴霍乱流行国家或地区的旅行者、工作人员和劳务人员等可以提前3周或4周口服疫苗。另外，儿童、学生、老年人、垃圾处理人员、食品从业人员、救灾人员、军人等是我国《细菌性腹泻免疫预防专家共识》重点推荐接种rBS/WC疫苗的人群。

随着我国经济的发展和公共卫生条件的改善，霍乱的发病数已降至较低水平，而医疗技术的进步也使得霍乱造成的死亡率大大下降。近5年来，我国霍乱病例都是零死亡。

市疾控中心提醒广大市民，每年5~10月为我国霍乱高发季节。当前正值霍乱的流行季，大家要加强个人卫生，注意饮食、饮水卫生，增强防范意识。**（了解更多疾病预防知识，请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号）** 市疾病预防控制中心提供

疾病防控
主办
漯河市疾病预防控制中心
漯河市疾病预防控制中心微信公众号

天天3·15——携手共治 畅享健康
为营造文明、健康、诚信、和谐的医疗环境，维护患者权益，推动健康漯河更好发展，《漯河日报》卫生健康版开通“天天‘3·15’——携手共治 畅享健康”消费投诉热线。您在接受医疗服务或药品、保健品销售服务时如有意见或建议，可拨打热线电话反映。
记者连线:0395-3137858 15803959449