

## 防暑降温 安全度夏

# 当心“高温刺客”！别不把中暑当回事

近段时间,我国多地医疗机构接诊的热射病病例不断增加。什么是热射病?如何科学防治?哪些人群更需要高温下的关爱?记者对此进行了追踪调研。

### 最严重的中暑类型:尽早识别热射病

热射病是最严重的中暑类型,危害大、死亡率较高。北京大学第三医院急诊科副主任医师王军红说,炎热酷暑、高温高湿环境中,人体产热与散热调节功能失衡,“冷却系统”崩溃,核心温度迅速升高,超过40℃,大脑“宕机”,出现谵妄、惊厥、昏迷以及多器官功能障碍。这是热射病的发病机制和症状。热射病并非“突然发生”,而是有一个渐进过程。防治的关键在于“早发现、早降温、早送医”。

一个渐进过程。防治的关键在于“早发现、早降温、早送医”。

北京大学第一医院急诊科常务副主任李晓晶介绍,中暑分为先兆、轻症、中症和重症中暑等阶段。先兆中暑时头晕、乏力、大汗、口渴,此后如体温升高、出现发热但没有意识转变,则进入轻症中暑阶段,若不加干预会导致高热并伴有四肢抽搐、意识障碍。对于先兆和轻症中暑,应迅速将患者转移至阴凉通风处,解开衣物,用冷水或湿毛巾擦拭身体,并补充含盐分的饮品。

“一旦发生疑似热射病症状须立即就医,在等待救护车时可用冰袋敷于颈部、腋下等,帮助快速降温。”李晓晶说。

而从中医的视角来看,正气不足、外感暑热导致中暑,湿邪也是发病的关键因素。

中国中医科学院西苑医院急诊科与重症监护病房主任黄烨指出,中暑后可选取合谷、人中、内关等穴位进行针刺,同时可点刺十宣穴放血以泄热醒神;或用刮痧板反复刮患者颈背部及四肢屈侧,以皮肤出现痧痕且患者能耐受为度,帮助疏通经络、散热解暑;还可根据中暑情况选用清热解暑类中成药。

### 关注“高危群体”:“避暑补水”是关键

某些职业人群面临更高的中暑风险。建筑工人、环卫工人、交警、快递员等露天户外劳动者因长时间暴露在高温环境中,成为热射病的“高危群体”。

“避暑补水”是关键。北京市疾控中心

中心研究员杨鹏提醒,劳动者应及时关注天气预报,合理安排工作量和作息时间,避免高温时间露天作业,或适当减少高温时间的工作量;在工间休息时尽量在阴凉处休息,多喝水。

老年人、儿童、慢性病患者及孕产妇也是“重点保护对象”。北京儿童医院重症医学科主任医师王莹提醒,这些人群要尽量避免高温高湿环境,儿童尽量在早晨或晚上选择阴凉处进行户外活动,孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内,慢性基础性疾病患者应适量饮水。

值得注意的是,近年来“封闭车厢热射病”事件频发。李晓晶特别提醒,夏季露天停放的汽车内,温度10分钟即可飙升20℃。儿童被遗忘在车内,极可能在短时间内遭遇致命风险。

据新华社

# 夏季开空调须小心军团菌肺炎

炎炎夏日,开空调成为不少人解暑纳凉的首选。然而,近日“男子吹空调肺‘白’了一半”却成了微博热搜话题。经过医生确认,该男子患上了由军团菌引起的军团菌肺炎。军团菌肺炎是什么病?为什么吹空调会患上军团菌肺炎?记者采访了相关专家。

### 症状较普通肺炎更急更重

军团菌肺炎是由军团菌感染引起的非典型肺炎。北京大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师杨冬红介绍,相对于普通肺炎,军团菌肺炎比较特殊,往往会引发更急更重的症状,造成重症肺炎的概率也比较高。

普通肺炎一般都会伴有发烧、咳嗽、胸痛等症状。但是军团菌肺炎除了会出现上述呼吸道的症状外,还伴有全身多系统的损伤,比如出现消化道的症状,包括恶心、呕吐、腹泻等;还可能

至昏迷。此外,有的患者还会有肝肾功能的损伤、电解质异常等表现,也会伴有头痛、肌痛等全身症状。

### 军团菌常“藏身”空调或热水器中

“军团菌肺炎感染具有较强的季节性,夏季和初秋是高发时节。”北京大学第一医院呼吸与危重症医学科副主任医师王玺告诉记者,军团菌尤其喜欢在温暖潮湿的环境中滋生,适宜在25摄氏度到42摄氏度的温暖环境中生长,其最佳生长繁殖温度为35摄氏度左右。中央空调冷却塔的进出水温度一般为32摄氏度至37摄氏度,很适宜军团菌生长繁殖。该菌污染冷却塔之后,会以气溶胶形式从排风口溢出,造成室内空气污染。人体吸入被污染的空气,就可能感染军团菌肺炎。

王玺提醒,除了空调之外,天然或人工的水源、人工冷热水系统、淋浴喷头、加湿器、温泉还有潮湿土壤和肥料

之中也会滋生军团菌。

### 常规抗生素类药物无效

杨冬红表示,军团菌肺炎的病情程度往往由两种因素共同决定:一是病患吸入气溶胶的量。二是病患自身免疫力状态。如果吸进被污染的气溶胶量比较大,同时患者免疫状态比较差的情况下,就可能引发重症军团菌肺炎。军团菌肺炎的易感人群主要包括50岁以上的中老年人,长期吸烟以及长期酗酒人群,慢性心、肺、肾等基础疾病患者,免疫抑制患者等,男性多于女性。由于目前还没有专门针对军团菌肺炎的疫苗,因此主要以预防、早发现早治疗为主。

### 做好家电清洁消毒,“抵御”军团菌

北京大学第一医院呼吸与危重症医

学科副主任医师王玺提醒,预防军团菌感染需要做好家用电器的清洁与消毒工作。

使用空调前要进行清洗。对于空调顶部及出风口、过滤网等积灰严重或是冷凝水产生的部位,应使用专用消毒剂清洗,并尽量保持干燥。

家用的储水式热水器可以定期提高水温进行杀菌,把水温提高到60摄氏度以上,军团菌就不易存活。长期不使用的情况下,最好把管道内的水都排空。要注意清洁过程中戴好口罩,保持室内通风,防止可能被污染的气溶胶吸入肺中造成感染。

淋浴喷头也需要定期清洗,避免由于堵塞而产生的死水存在内部。加湿器如果长期不使用,也需要把内部的水倒掉,保持干燥状态,避免造成人工的水体环境,给军团菌的滋生提供温床。

同时,室外的水池也需要警惕。据《科技日报》

# 我市举办脑卒中心血管病高危人群筛查和干预项目培训会

6月25日,漯河市2025年度脑卒中心血管病高危人群筛查与干预项目培训会在市中心医院举办。本次培训会由市卫生健康委主办、市中心医院协办,旨在有序推进我市脑卒中、心血管病高危人群筛查和干预项目工作,进一步降低我市脑卒中、心血管病发病率和致死率。

会议充分肯定了我市脑卒中、心血管病筛查工作取得的成绩,客观分析了存在的问题,并就做好今年的筛查工作提出了四点要求:一要高度重视,加强协作。严格按照2025年项目方案和技术指南实施项目,总结经验教训,学习先进做法,创新工作方式,高质量完成年度任务。二要强化指导,保证质量。要严格数据质控、随访管理和监督指导,市级质控机构要加强数据录入质控核查,各级项目办要定期开展业务指导、全方位规范操作,确保工作质量。三要深化宣传,扩大覆盖面。运用网络等新媒体,线上线下开展多样化的健康教育知识普及,提高市民群众防治知识知晓率,增强自我防治意识。四要以点带面,提升水平。充分发挥市级防治中心引领作用和技术优势,开展防治适宜技术培训,完善区域防治工作体系建设,提升全市慢性病防治水平。

与会专家分别就河南省脑卒中和心血管病高危人群筛查和干预项目管理和技术方案、院内筛查随访及质控标准、项目经费使用要求及注意事项等内容进行了详细讲解。培训结束后进行了现场实操考核。

陈奔涛



# 市中医院举办“中医药文化夜市”暨老年健康宣传义诊活动

6月27日晚,市中医院在红枫广场精心组织中医药文化夜市暨老年健康宣传义诊活动,吸引了众多市民参与。

多名中医药领域的专家参加了此次义诊活动。他们凭借丰富的临床经验,为每一名前来问诊的市民进行了细致检查,耐心解答市民关于常见疾病、慢性病防

治等方面的疑问,并根据个体差异制订个性化诊疗与养生方案。

除了专家义诊,活动还设置了丰富多样的体验项目,如穴位贴敷、耳穴疗法、火龙罐等。活动现场还有专业人员带领市民一起学习中医传统养生操——八段锦。

韩影

## 健康课堂

# “老掉牙”是病!如何守护老年人牙健康?

口腔健康是衡量“银发一族”生活质量的重要指标。按全口28颗牙计算,我国65岁至74岁老年人平均缺失5.5颗,全口无牙比例达4.5%,牙列完整者不足20%。

怎样告别“老掉牙”?专家针对一些误区,提出科学管理口腔健康的建议。

### 掉牙并非“老来病”

北京大学口腔医院牙周科主任医师陈栋指出,许多老年人认为口腔疾病都是“老来病”,实际上“老掉牙”是牙周病所致。牙周病可防可治,但早期症状隐匿,易被忽视。

据介绍,牙龈出血、牙龈退缩等都是牙周病的早期症状。刷牙或咬硬物时出血,虽不痛不痒,却是牙齿发出的求救信号。很多年轻人患上牙周病,到老年才显现严重后果。

牙周病的病因是多方面的,其中口腔细菌的作用尤为明显。中国人民解放军总医院第一医学中心口腔科主任李鸿波指出,细菌以牙菌斑形式附着在牙齿表面,引发牙龈炎症。若长期不清理,炎症会向深层蔓延,破坏牙槽骨,导致牙齿失去支撑。

此外,口腔异常症状往往提示系统性疾病。李鸿波强调,频繁牙龈出血经洗牙仍无改善,可能提示心血管疾病、糖尿病或血液系统疾病等;无明显口腔原因的顽固性口臭,须警惕胃肠道疾病或呼吸系统疾病,尤其是幽门螺杆菌感染;长期不愈的口腔溃疡伴疼痛扩大、边缘隆起,须引起重视;短期内多颗牙齿脱落或慢性炎症急性发作,可能提示机体免疫力低下。

### 一口好牙度晚年

“‘牙刷+牙线’组合可清除80%的牙菌斑。”北京大学第一医院口腔科主治医师王秋月建议,老年人选用软毛牙刷,每日早晚刷牙两次,每次不少于3分钟。同时配合使用牙线或牙缝刷,使用牙线时呈C形包绕牙面上下刮擦;选择牙缝刷时须根据牙缝宽度选取合适直径,避免强行插入损伤牙龈。

义齿清洁同样不容忽视。冯驭驰建议,种植牙和固定假牙可通过刷牙、牙线、牙间隙刷等进行清洁;活动义齿须在进食后摘下清洁,睡前也应摘下浸泡在冷水中或用假牙清洁剂浸泡。此外,老年人应每半年至一年进行一次口腔检查和洗牙,以便及时发现并处理口腔问题。

### 缺牙不补危害大

老年人牙齿缺失后常常选择“将就”或“凑合”。李鸿波说,

据新华社

本版组稿:王夏琼

## 诚信二院·健康万家

# 冬病夏治,三伏贴正当时

炎炎夏日如果您的孩子食欲不振、容易腹泻还反复咳嗽,是时候给孩子安排上三伏贴了。

什么是三伏贴?三伏贴是根据《黄帝内经》中“春夏养阳”的原则,借助三伏天温度最高、人体阳气最盛的特点,选用辛温驱寒类中药贴敷在特定穴位,达到疏通经络、温阳利气、驱除“内邪”的目的,是中医“冬病夏治”“治未病”的思想体现。

### 儿童三伏贴适应症:



1.呼吸反复感染、反复咳嗽、肺炎、哮喘、鼻(窦)炎、免疫力低下、遗尿。  
2.厌食、消化不良、腹痛、腹泻等。  
以上疾病均是冬季易得或易加重的疾病。通过贴敷“三伏贴”,在疾病尚未发作之前提前治疗,可起到事半功倍的效果。

### 哪些儿童不适合三伏贴:

1.两岁以下的儿童。  
2.敷贴部位有破损者及有严重皮肤病的儿童。  
3.疾病发作期的儿童。孩子如果正在发烧、咳嗽等,可以等急性期过去后再贴。

### 贴敷时间:

伏前贴:6月21日至7月19日  
初伏:7月20日至7月29日  
中伏:7月30日至8月8日  
末伏:8月9日至8月18日  
如错过入伏当天,可在该伏后补贴。  
贴敷时长:  
2岁至4岁:大约2小时。  
4岁以上:3小时至4小时。

具体时间根据患儿体质及耐受能力而定。

### 贴敷注意事项:

1.贴敷期间忌生冷、辛辣、油腻类食品,忌食海鲜,避免电扇直吹或在温度过低的空调房间久待。



### 专家介绍

郑亚阁,市二院中医儿科、副主任中医师,河南省儿童康复医学会儿童康复分会委员、漯河市中医药学会儿科分会委员、漯河市中西医结合儿科分会委员。她毕业于河南中医药大学,曾先后在郑大一附院及河南中医药大学一附院进修,擅长运用中医药治疗儿童呼吸及消化系统疾病,如反复呼吸道感染、反复扁桃体炎、鼻炎、鼻窦炎、腺样体肥大、抽动症、支气管炎以及婴幼儿喘息、厌食、便秘、腹痛、腹泻等。



洞洞鞋因其颜值高、柔软、舒适等特点,在日常生活中的“出镜率”越来越高。但如果穿着不当,“网红鞋”可能导致脚部更易受真菌感染,产生“崴脚”等运动损伤,对儿童可能导致足部发育不良。

新华社发 勾建山 作

记者6月26日从国家卫生健康委获悉,2025年基本公共卫生服务经费人均财政补助标准达到99元,比上年增加5元。

新华社发 勾建山 作