

本期聚焦

冬季也中暑吗 咱厝医生：三招助你避险



在炎热的夏季,由于气温比较高,容易出现中暑的现象。但是冬天出现中暑,就很少人听说。作为比较罕见的一种现象,冬季“中暑”是怎么回事?本期聚焦,让我们一起来了解一下,在冬季啥时可能发生“中暑”,当真正发生冬季中暑时,我们该怎么办。

现象:你听过冬季中暑吗?

在冬季,是否也会中暑?是的。近日,记者走访咱厝医院发现,在门诊中,竟有市民因中暑而前往医院就诊。“冬季中暑是否和夏天一样,猛灌藿香正气水即可?还是说,此中暑非彼中暑呢?”带着疑惑,记者专访了晋江市中医院急诊科主任张转喜。

“冬季中暑,确实比较罕见。虽然一般都认为中暑多发季节为夏季,但在其他季节也会出现中暑现象。一般特殊行业的人群,冬季也会中暑。”张转喜介绍,所处环境为高温环境或高湿度环境,以及穿的衣服过多导致无法散热,即使在冬天,也同样可以发生中暑。

支招:冬天中暑这样应对

“出现中暑现象,治疗方法一般为降温、补液等。”张转喜补充说道,中暑时会出现出汗、头晕、恶心、呕吐、四肢无力、眼花等症状,一旦出现上述症状应及时就诊;如不及时干预,严重时可能导致多器官功能出现衰竭,部分患者还可能会留有永久性神经精神后遗症。

降温建议这样做。中暑后,要先脱离高温、高湿环境,可以开窗通风或者用凉湿毛巾擦拭皮肤,帮助降低体温。如果没有出现循环衰竭,还可以给予27℃~30℃水温沐浴,帮助降低温度,也可以将冰袋或湿毛巾置于额头、腋窝、腹股沟等部位帮助散热。严重意识障碍和高热的人群,可以使用异丙嗪、氯丙嗪等药物帮助降温,也可以给予留置胃管,灌服冰凉的生理盐水帮助退热。

在降温的同时,要积极给予补液治疗。神志清楚者可以口服补液盐、生理盐水、淡盐水等,已经出现意识障碍,或不能够经口进食、进水的,需要开放静脉通道,输注生理盐水、葡萄糖盐水,以及补充人体所需的各种电解质溶液。

提醒:洗热水澡太久也会中暑

“在我们的急诊室里,还有一类中暑的就诊患者,则属于洗热水澡出现身体不适者。”张转喜介绍,冬天气候寒冷,人们喜欢用较热的水洗澡,如果洗澡时间过长,也容易“中暑”。

其原因是浴室门窗紧闭,室内湿度明显高于外界,开始时会觉得舒适肌肉放松,人们乐意待在里面,但时间久了,空气流通差,湿度大,氧气减少,体内毛细血管扩张,大量血液淤积于体表。回心血流量不足,心排量减少,会引起体内重要器官供血不足,继而产生一系列症状。比如,脑组织缺血缺氧而头晕、目眩;冠状动脉供血不足而胸闷、心悸;还会有部分患者出现恶心、口干、四肢无力、呼吸不爽,甚至窒息等症状。

为此,张转喜提醒:时至冬季,若是体质较差或年老体弱者,本身就有疾病,就有可能突然晕厥,产生难以预料后果。必须谨防洗澡水“过热”而发生中暑等意外。

健康医讯

晋江市中医院医共体青年医师宣讲团成立

本报讯 11月20日,晋江市中医院医共体举行青年医师宣讲团成立暨授旗仪式。总院领导班子成员,各行政职能部门、党支部、团支部相关人员及中医院医共体青年医师宣讲团全体成员共50多人参加。

医院相关负责人表示,青年医师宣讲团的成立,有助于通过通俗易懂的语言,用身边的鲜活故事,以喜闻乐见的形式,讲“透”讲“精”讲“活”健康知识,向广大群众普及健康知识,解答疑惑、回应关切,帮助更多人正确应对健康问题,不断满足人民群众对中医慢病防治等知识的需求。接下来,晋江市中医院医共体青年医师宣讲团将通过社区宣讲、学校讲座、网络直播等多种渠道,开展健康科普宣讲工作,以青年力量传播党的创新理论知识、医学科普知识,以及开展中医药健康教育,全力打造属于中医院医共体青年特色的宣讲品牌。

健康问答

如何避免被狗咬伤

读者问:与狗狭路相逢怎么避免被狗咬?

晋江市医院罗山院区副书记、动物致伤科副主任医师庄天答:与狗不期而遇时不要慌张、不要跑及大声尖叫,不要直视狗的眼睛,要保持镇定,立即收拢双臂保持原位站立,直到它离开。不要去打扰正在进食的狗或者刚生狗仔的狗;文明养犬,定时给狗打狂犬病疫苗、给狗戴口罩,外出时要给狗拴上狗绳。一旦被狗咬伤,一定尽快到动物致伤门诊进行规范的暴露后处置。

患者遭遇“黑寡妇”命悬一线 晋江市医院“救命神器”显威力

近日,晋江市医院(上海六院福建医院)心血管科联合重症医学科成功救治了一名急性心肌梗死的患者,上演了一场现实版的“生死时速”。



生死营救惊险上演

据悉,江先生因工作劳累,生活不规律及水土不服,在工作中突然出现胸闷、头晕、乏力且全身冒冷汗的症状,被紧急送往晋江市医院(上海六院福建医院)急诊科就诊。

经紧急心电图、彩超等检查后,诊断为急性心肌梗死,立即送往导管室进行介入治疗。经冠脉造影显示,江先生“左主干从开口开始完全闭塞”,随时可能出现心跳骤停!心血管内科主任张登发紧急为其行PCI术,放入支架,快速开通闭塞血管。

尽管手术顺利,但江先生左主干闭塞后出现心源性休克,其血压及氧饱和度进行性下降。早已等候在现场的重症医学科立刻接过抢救生命的接力棒,并请晋江市医院(上海六院福建医院)副院长、重症医学科学科带头人陈名智会诊。

“魔肺”助力转危为安

“当时药物支持,呼吸机辅助呼吸,不能完全控制住病情。最后一线希望,就是给病人置放ECMO辅助循环,让衰竭的心脏休养生息,有利于康复。”陈名智解析说,在重症医学科团队通力合作进行抢救后,江先生的心律恢复,血压回升。但这种好转是暂时的,随时有可能出现新的变化,还需要重症医学科医务人员24小时的精准监测。

行气管插管,呼吸机辅助呼吸及大剂量升压药物维持血压……在陈名智的

指示下,重症医学科ECMO(体外膜肺氧合辅助心肺复苏技术)团队闻令而动,管道穿刺置管、管路预冲、连接,精准的流量支持,实时的抗凝监测……经过一系列紧急治疗,ECMO在团队熟练的操作下顺利安全地运行。

据悉,ECMO被称为膜肺,或者人工的心或者肺,是心脏和呼吸危重症治疗的一种设备和技术,主要用于重症心肺功能衰竭患者,在医学界素有“魔肺”“终极救命神器”等美誉。ECMO将血液从体内引到体外,经膜肺氧合后再用血泵或体外循环机将血液灌入体内,对一些循环或呼吸衰竭的病人进行有效支持,可为心、肺功能的恢复赢得宝贵时间。

可喜的是,在陈名智的指导及重症医学科医务人员不眠不休的努力下,经过ECMO6天的辅助,江先生心脏功能得以恢复,顺利撤除ECMO,2天后转入普通病房,并于近日出院。



晋江市中医院 2023年“心梗救治日”健康宣教义诊暖心举行

11月20日是心梗救治日十周年。为进一步提高公众对急性心肌梗死救治与防治的认知,普及急性心梗的规范化救治流程,当天上午,晋江市中医院开展主题为“心梗拨打120,胸痛中心快救命”的义诊宣教活动。

免费义诊惠民推出



活动当天,在晋江市中医院内,心病科张玉梅主任、脑病科林育森主任、急诊科负责人张转喜医师等胸痛中心专家为群众免费看诊。还有医务人员为前来参与义诊活动的群众开展免费测血压、测血糖服务。为加强群众对心肌梗死防治知识的了解,一系列暖心宣教也

同时进行。

“冬季是心血管疾病的高发时期,其中急性心梗是最危急的一种。随着寒潮的来袭,早晚温差和室内外温差逐渐增大,此时容易引发心梗。当自己或者家人突然出现胸痛、胸闷或类似症状,持续时间大于15分钟时,就需要怀疑是心梗,要第一时间拨打120急救电话,启动专业急救。”张玉梅主任介绍,急性心肌梗死是冠心病最严重的类型之一,集隐蔽、迅速、致命于一身,其发病率及死亡率逐年升高,并呈现年轻化趋势,是严重威胁人类生命的顶级“杀手”,只有第一时间得到规范的救治,才能更高效地挽救生命。

特色科室风采巡礼

晋江市中医院心病科是医院最早成立的学科之一,也是集医疗、教学、科研为一体的临床科室。现有专科人员8名,主任医师1名,副主任医师1名,主治医师3名,住院医师3名。病房设有CCU病房,配备有完善的专科医疗及护理设施。治疗上充分发挥中医中药的特色和优势,并紧跟现代化科学技术发展,采

用中西医结合的方式诊治心血管系统常见病。目前,科室心脏介入方面开展了冠脉造影、冠脉内球囊扩张成型+支架植入术、冠脉内超声检查、冠脉内FFR测定、药物球囊治疗支架内再狭窄及分支病变的处理、临时或永久起搏器植入、IABP植入等。24小时提供急诊冠脉造影及支架植入术。

以心护心诠释医者本色

据了解,急性左主干梗死在心肌梗死中号称“寡妇制造机”,是高危胸痛疾病中的高危疾病,病情恶化和进展很快,死亡率极高。绝大部分病人来不及送至医院就已经死亡,送至医院开通血管后都会发生再灌注损伤,常表现为心律失常、血压下降、心肌收缩力减弱,最终可能导致病人死亡。

此前,在陈名智的指导下,该院重症医学科针对左主干梗死的患者,采取了一整套治疗方案,包括在开通血管后,有创呼吸机支持辅助通气改善氧合,及时置入ECMO保证冠脉的供血、床旁CRRT调节容量减轻前负荷等一系列行之有效的措施,可使患者的心肺功能得到休息,帮助患者度过高危PCI的围手术期,有利于成功挽救病人生命。

“生和死,有时就是几分钟的差别。”这句话可以贴切形容急性心肌梗死的急性性。晋江市医院(上海六院福建医院)心血管内科与重症医学科紧抓时效,使患者在尽可能短的时间内得到最有效的关键性治疗,体现了医院胸痛急救的应急响应能力和综合救治能力。而多学科联动的快速反应机制,也将整体抢救能力发挥到了最优。

节气养生

春暖花开,美好生活,二十四节气养生课,听咱厝知名中医告诉你。为弘扬中医养生与防病文化,让公众了解和掌握节气养生的知识,《晋江经济报》健康融媒体平台特别开设《节气养生》专栏。

小雪节气健康话你知



本专栏特约嘉宾

灵源街道社区卫生服务中心中医馆负责人林天钉

小雪节气到,健康话你知。11月22日,是今年的小雪节气。节气的小雪与天气的小雪无必然联系,小雪节气是一个气候概念,反映气温与降水量。而天气预报中的小雪是指降雪强度较小的雪。进入小雪节气,意味着气温持续走低,天气寒冷,降水状态由雨变成雪。市民朋友可从以下几点进行养生保健。

“绿蚁新醅酒,红泥小火炉。晚来天欲雪,能饮一杯无?”今天,迎来小雪节气,这是二十四节气中的第二十个节气,冬季的第二个节气。进入小雪节气后,大自然发生了怎样的变化?身处大自然之中的人们,又该在小雪节气进行怎样的养生保健?

早睡晚起勤泡脚

小雪节气的到来,就寓意着寒潮和强冷空气活动频次较高。此时更要注意增强体质、提高机体免疫力和抗寒能力。

首先,要保证充足的睡眠。冬季应该早睡晚起,最好不要迟于22点休息。如果超过1点还不休息,人的免疫力容易下降;加之小雪节气后气温下降明显,太晚休息更易生病,可能引发内分泌功能失调、消化功能紊乱,增加心脑血管疾病或患癌风险等。林天钉介绍说,“长期熬夜玩手机,会影响颈椎功能,甚至导致颈椎提前退化。临床上我常会接诊一些患颈椎病的年轻人,其中多有长期熬夜玩手机的情况。”

想健康多喝汤

饮食方面,宜吃温性食物和益肾的食品。温性食物有核桃、葡萄、栗子、鸡、虾、生姜、胡椒等;益肾食品有腰果、山药、芡实、紫米粥、白果、核桃等。另外,要多吃黑色食品,如黑木耳、黑芝麻、黑豆等。

冬季进补正是时候,通过合理的饮食、适当的运动,以达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。人们常说,药补不如食补,食补的方式有很多,而其中汤补可谓“食补之首”。比如,胃口下降或者排泄不好,还有就是吃了补品又上火症状的时候,可以喝杯白玉清汤水。选一根一斤左右的大白萝卜,洗净削皮,切成丁。再加入几片生姜以平萝卜的寒气,放入榨汁机打成汁,最后兑入适量的蜂蜜搅匀即可。

勤运动不懒惰

有研究表明,平日里活动量少的人,患感冒的几率比活动正常的人要高出2~3倍。这是因为户外活动时间少,呼吸不到新鲜空气,缺乏阳光照射,会导致身体血液循环减慢,机体抗病免疫力降低,再加上对外环境的不适应,所以很容易感冒。要预防感冒就要走向大自然,积极运动,强健体质。

冬季运动项目有:冬泳、跑步、爬山、跳绳、滑冰、冰球、冰壶、滑雪、篮球、羽毛球等。值得一提的是,老年人冬季锻炼不宜早、不宜烈,防寒保暖更重要。老年人冬季健身可选耐力性运动,如快走或慢跑、跳广场舞、骑自行车等;或体操运动,如广播体操;还可选门球、高尔夫球等。太极拳、八段锦、五禽戏等传统保健运动也适于老年人。这些运动能够促进气血通畅,改善老年人的心肺功能及运动能力,提高免疫力,有助于身心健康。

健康医讯

晋江市健康教育课堂现场大赛圆满落幕



本报讯 倡导健康生活,争当健康卫士。为满足晋江市民多方面、多层次的健康需求,增强群众健康意识,晋江市卫健系统一直致力于打造一支能力过硬的健康教育宣传队伍。11月18日上午,晋江市举办的“健康教育课堂”现场决赛圆满落幕。

本次比赛以“倡导健康生活,争当健康卫士”为主题,旨在加强健康科普宣传,提高人民健康素养和自我保健能力,推动全民健康事业发展。据悉,本次比赛于6月份启动,经过前期海选,共有22件作品入围参与本次决赛。“健康教育课堂”紧扣健康理念、健康饮食、疾病预防等主题,借助情景剧、微视频、脱口秀等丰富多彩的表演形式,从不同角度、不同层次阐述了健康科普的重要性和可行性,在保持作品科学性、严谨性的同时,用通俗易懂、喜闻乐见、生动形象的形式,宣传健康科普知识,给大家献上了一场生动有趣、活力四射的科普视听盛宴。

经过激烈角逐,最终比赛决出一等奖1个,二等奖2个,三等奖3个,优秀奖16个。其中,晋江市医院获得一等奖,晋江市中医院、晋江市梅岭街道社区卫生服务中心获得二等奖,晋江市医院晋南分院、晋江市永和镇卫生院、晋江市东石中心卫生院获得三等奖。

健康话题

冬天游泳更健康?

冬泳,绝对是一项神奇而健康的运动。很多热衷于冬泳的人觉得冬泳好处多,但也有一部分人一联想到要在大冬天游泳就害怕不已,连连摆手作罢。那么,冬泳到底有什么好?为何在常人看来十分“折磨人”的运动,却吸引着这么多人甘心“受虐”呢?今天,我们就来聊聊这个话题。读者朋友可以将个人见解、冬泳经历等想说的话发送短信至15980068048,或通过晋江健康驿站公众号后台留言发送给我们。届时,我们将遴选来信刊发出来。