

重点关注

# 舍不得开空调，独居老人中招“热射病”

## 专家提醒：老年人更容易中暑

近日，全国多地持续高温，部分地区体感温度可达40℃以上。在这样的高温下，非常容易突发中暑，严重者甚至出现热射病。江苏省中医院急诊科副主任中医师黄洋带大家了解高温天气下，如何有效预防中暑。

### 72岁老人在家中招“热射病”

7月8日，72岁的王奶奶独居在家，为省电费，舍不得开空调。当日下午，家人看望时发现老人瘫倒在床、浑身滚烫、意识模糊，甚至出现大小便失禁等危急症状。家人立即拨打120，将老人送往江苏省中医院急诊科。入院检查显示，王奶奶体温达39.4℃，心率达126次/分，呼吸36次/分，血压降至90/74mmHg，被诊断为热射病，经过降温、补液等抢救，老人才转危为安。

黄洋医生介绍：“每到夏季，急诊科都会收治多例中暑、热射病病例，其中以老年人居多。”到底什么是中暑？当长时间暴露于热环境

和(或)在热环境下进行剧烈运动，体温调节功能出现异常，人体中的水分和电解质平衡会遭到破坏，从而引发头晕乏力、胸闷气促等一系列身体不适，这种情况被称为中暑。

中暑按照症状轻重程度，一般分为三类：先兆中暑、轻度中暑、重度中暑。其中，重度中暑又分为热痉挛、热衰竭和热射病。热射病通常表现为高热、昏迷、抽搐，并可伴有多个脏器功能衰竭，死亡率很高。

为什么老年人更容易中暑？随着年龄增长，人体的体温调节功能会逐渐衰退。老年人的下丘脑温度调节中枢敏感性降低，往往会出现“身体已经很热了，但自己却感觉不到”的情况。加上老年人存在基础疾病多、身体含水量低等特点，一旦中暑往往更加危险。

值得注意的是，很多老年人为了节省电费，即使天气炎热也不开空调。等到家人发现异常时，往往已经错过了最佳救治时机。黄洋医生提醒，高温天气要关爱好家里的老人，比如最好

将室内温度控制在26℃左右，平常要多去看望照顾他们。

### 预防中暑的关键在于早识别、早治疗

“高温高湿的气候和高强度体力活动是导致热射病最主要的危险因素。”黄洋医生强调，长期在高温天气下户外作业的人群，长期在密闭且无通风空间内工作的人群，以及家中的小孩、患有基础疾病的群体，也都是中暑的高危人群。

预防中暑的关键在于早识别、早治疗。在不同阶段，身体会发出不同的预警信号：

早期信号：在高温环境下，出现轻微头晕、头痛、乏力、多汗、口渴、恶心、注意力不集中、体温轻度升高等症状。

严重信号：体温升高至38℃以上，同时伴有面色潮红或苍白、大量出汗、皮肤湿冷、脉搏加快、呼吸急促、四肢无力、行走不稳等症状。

危急信号：合并昏迷、抽搐等情况，说明病情已非常危急，必须立刻送医院抢救。

出现中暑症状，应牢记四个步骤：一转移，应立即将患者转移至阴凉、通风处，避免阳光直射；二散热：松开领口、袖口、腰带等束缚衣物，促进散热，立刻用冷水擦拭颈部、腋下、腹股沟等大血管分布处，或用湿毛巾、冰袋(用衣物包裹)敷在额头、颈部、腋下；三补水，可以给予少量多次饮水；四送医，若患者休息后症状加重，或出现意识障碍、抽搐等情况，应立刻送医院就诊。

### 酷暑高温，三招防中暑

中医将暑气归为“六气”(风、寒、暑、湿、燥、火)之一，是夏季的主气。暑邪容易伤津耗气。饮食调理：在高温天气，我们可以多食用一些具有清热解暑功效的药食同源食物，比如西瓜、绿豆汤、冬瓜汤、凉拌苦瓜等，通过饮食为身体消暑。其次，还可以饮用酸梅汤、苦丁茶、荷叶茶等。

中药预防：除此之外，可服用一些清热解暑、芳香化湿中药，可起到预防中暑的作用。如省中医院的内制剂银花清暑合剂，但口感偏甜，糖尿病患者慎用。

非药物疗法：如果出现了中暑，还可以通过耳尖放血、刺络放血、刮痧等非药物疗法清暑退热。 黄洋

健康讲堂

# 孕产妇安然度夏攻略

三伏天将至，出门5分钟流汗2小时的模式早已开启。这样的酷暑天气是中暑的高发时段，孕产妇作为特殊人群，稍有不慎就可能危及健康。东南大学附属中大医院孕产妇诊疗中心主任、妇产科于红主任医师给大家“划重点”，教孕妈妈妈们如何安稳度过“桑拿天”。

于红主任介绍，在炎热的夏季，高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环、消化、神经及泌尿系统等出现一系列生理功能改变，一旦机体无法适应，引起正常生理功能紊乱，可能造成体温异常升高，从而导致中暑。

孕产妇因基础代谢率升高、血容量增加、孕激素水平升高、体重增加与散热受限等生理特点，对高温的适应能力减弱；另外，也存在产热—散热失衡及母胎循环灌注受损的病理机制，需格外注意防暑以降低风险。

于红主任建议，孕产妇预防中暑首先要大量饮水、注意补充盐分和矿物质、注意饮食及休息，穿着合适的衣服，孕产妇人群优选物理防晒措施，如穿防晒衣、戴防晒帽等。此外注意仔细计划行程，减少高温天气不必要的出行；尽量待在凉爽的环境里，不要将婴幼儿或儿童单独留在车里。若出现头晕、乏力等中暑症状，应立即转移到阴凉处休息，必要时就医。

专家特别提醒，对于刚生完宝宝处于产褥期的产妇“坐月子”的时候，老一辈的人怕产妇会受风着凉，就给产妇过度穿衣遮盖被子。在炎热的夏天也不开空调，不让吹风扇或者用空调，此时产妇极易发生中暑。建议产妇与家人做好沟通，讲解产褥期中暑的诱因，保持居室通风，避免室温过高，产妇穿衣要宽大透气，有利于散热，以舒适为宜。 刘敏

热门话题

# 明明是骨头上的病，为何会引起腹泻？

近期，“周杰伦患强直性脊柱炎”的消息引发广泛关注，“长期腹泻可能是得了强直性脊柱炎”的话题也意外登上热搜。不少人产生了疑惑：强直性脊柱炎不是骨科疾病吗？怎么会和腹泻扯上关系？南京市第二医院骨科主任医师胡雅斌对此进行了解答。

### 强直性脊柱炎和腹泻有什么关系？

人们通常认为强直性脊柱炎主要影响脊柱和关节，导致疼痛和僵硬。胡雅斌介绍，强直性脊柱炎是一种系统性的炎症性疾病，除了出现我们所熟知的脊柱、骶髂和髋关节受累以外，强直性脊柱炎还常常伴发一些关节外表现，其中炎症性肠病(以腹泻为主要特征)就是强直性脊柱炎累及肠道的表现。持续的肠道炎症活动以及伴随的肠道菌群失调，会损害肠道黏膜屏障的正常功能，导致肠道吸收水分的能力下降，从而引发腹泻。

为了控制疼痛和炎症，强直患者往往需要长期服用非甾体抗炎药。虽然这类药物对缓解症状至关重要，但长期使用的一个常见副作用就是胃肠道刺激，可能导致消化不良、腹痛，甚至药物性腹泻。

此外，长期慢性疾病带来的疼痛、活动受限和生活质量下降，容易导致患者出现焦虑、抑郁等持续压力。而情绪状态与肠道功能密切相关，这些负面情绪会进一步加剧肠道敏感性，使腹泻症状更容易发生或加重。

### 腹泻会加重强直性脊柱炎病情？

胡雅斌强调，对于强直性脊柱炎患者来说，频繁腹泻绝非小事，它甚至可能形成一种恶性循环，反过来加重原有的脊柱问题。一方面，腹泻时用力排便的动作，会显著增加腰背部肌肉的紧张度和负荷，极易诱发或加剧腰痛。另一方面，长期或严重的腹泻会导致营养物质(尤其是蛋白质)吸收不良，进而引发低蛋白血症、贫血、消瘦和营养不良。对于尚处于生长发育期的青少年强直患者，这种营养失衡的危害更大，可能阻碍其正常的生长发育。

因此，强直性脊柱炎患者若出现频繁或长期的腹泻，务必高度重视，及时就医。在日常生活中，患者应注意腹部和腰背部保暖，避免寒冷刺激。在腹泻发作期，饮食上应选择高营养、低渣、易消化的食物，避

免食用容易引起胀气(如豆类、碳酸饮料)或已知会诱发自身腹泻的食物。

### 出现以下症状，警惕强直性脊柱炎

腰痛：因该病起病缓慢，故发病早期症状多不明显，疼痛常为隐痛，多在夜间和休息时症状加重，而活动后症状可减轻，随着病情发展，出现翻身困难和夜间痛醒，需下床活动后方能重新入睡。可上行至胸椎和颈椎，如累及胸肋关节或肋椎关节，可出现胸痛和胸部扩张受限，吸气时疼痛加重；如颈椎受累，可出现不能低头、后仰和左右转头困难。

晨僵：表现为患者在清晨或久坐起立时出现腰背部发僵，活动后症状可减轻。晨僵常为早期症状，也是监测疾病活动的一个指标，治疗后晨僵可明显缓解。

足跟痛：可出现跟腱的红肿疼痛，行走时疼痛加重。

强直：晚期由于椎体融合，整个脊柱自下而上发生强直，脊柱活动受限，不能弯腰，甚至驼背畸形。

葡萄膜炎：不明原因红眼、畏光、眼痛、流泪、视力模糊。 金雨晨

安全隐患随手拍

# 我裂了！

**存在隐患** 吊篮锁绳器发生开裂。  
**整改建议** 立即停止使用，立即更换。  
**整改情况** 发现问题后立即通知吊篮班组对锁绳器进行更换，已整改到位。

栖霞建设集团 徐柳  
(江苏省总工会劳动和经济工作部供稿)



医线传真

# 关爱户外工作者 中药茶饮再“续杯”

滚烫的柏油路上，汗水浸透工装的外卖骑手、快递小哥和环卫师傅们，在烈日炙烤的灼热网中穿梭。他们托起城市运转的齿轮，也默默承受着高温的“烤”验。近日，在南京市中西医结合医院东大门口，一份沁人心脾的凉意正悄然延续——该院连续两年为高温下的劳动者免费提供中药夏季特色养生茶饮乌梅饮，为这些城市守护者拂去暑热。

每日清晨，精心熬制的中医解暑良方乌梅饮便准时出现在医院大门口。这杯源自中医智慧的饮品，凝聚着市级老药工传承工作室负责人陈磊磊团队的专业匠心：“我们严格遵循古籍配方，以乌梅、山楂、陈皮、薄荷、甘草等药材精心配制，希望为烈日下的坚守者添一份健康守护。”

一位外卖小哥送完订单，畅饮之后抹了一把汗，笑着说：“这滋味真解乏！感谢医院的惦记，这份心意让我觉得自己的工作特别有价值。马上告诉兄弟们这个好地方！”小小的茶摊旁，温情在传递。路过市民纷纷驻足感叹：“医院这举动暖到心坎里了，让汗流浹背的人知道，他们的辛苦大家都看在眼里，记在心里。”

“健康是劳动者最珍贵的财富，更是社会和谐基石。”南京市中西医结合医院院长邵蔚介绍说，“我们为高温下的奋斗者提供这杯‘不限量’的乌梅饮，是医院践行社会责任、传递人文关怀的郑重承诺。未来我们将持续聚焦劳动者健康所需，用更优质的中医药惠民服务，守护每一位城市建设者的安康。” 杨璞



健康科普

# 炎炎夏日，掌握“ABC原则”远离光老化

炎炎夏日，阳光“烤”验着我们的皮肤。你知道吗？阳光中藏着一个“隐形侵蚀者”——紫外线。它日复一日地“偷走”我们的年轻态，悄悄在皮肤上刻下皱纹、种下色斑、削弱弹性。有研究揭示，高达80%的皮肤可见老化迹象(如皱纹、松弛、色斑)，都源于阳光的慢性伤害——光老化，这可比自然衰老的“威力”大多了。

据南京市职业病防治院(南京市皮肤病防治所)门诊部侯玲介绍，在紫外线的家族中，UVA和UVB是导致光老化和损伤的“罪魁祸首”。长波UVA穿透力超强，能直达皮肤深层(真皮层)，破坏胶原蛋白和弹性纤维，是皮肤松弛、皱纹的“主谋”。更可怕的是，它在阳光中含量极高，夏天能达到UVB的1000倍！就算在室内，只要阳光能透过玻璃晒到你，它就在“工作”。中波UVB则以强大的能量“晒红”“晒伤”皮肤(晒斑)，也与光老化密切相关。它们联手“作案”，还会导致皮肤“加班加点”生产黑色素，最终色斑、肤色不均统统找上门！

其实，科学防晒可防可控。和不可逆的自然老化不同，光老化是可以预防和减缓的。关键在于科学防晒，阻断UVA和UVB的伤害。

### 掌握防晒“ABC原则”，简单又好记

A—Avoid(避免日晒)：终极法宝——能不晒就不晒！避开紫外线高峰时段(上午10点—下午4点)。注意：在室内靠近窗户、车内等能被阳光晒到的地方，也要做好防护哦！

B—Block(物理遮挡)：硬核防护，给皮肤穿上“盔甲”。宽檐帽、太阳镜(带UV防护)、防晒口罩、防晒衣/伞……统统备齐！物理遮挡是最直接有效的防晒方式之一。

C—Cream(防晒霜)：给暴露皮肤加一层“保护膜”。

怎么选？一般推荐物化结合的防晒霜，防护更全面。

怎么选？每次使用要足量，脸和脖子大约需要一枚一元硬币大小的量。别心疼，涂不够等于白涂！

多久补？记住口诀：“2小时，补一次”。出汗多、游泳后更要及时补涂！

### 防晒霜上的SPF、PA，到底怎么看？

根据个人皮肤类型及环境中紫外线的强度选择合适防晒指数的防晒产品。应该

同时防护UVA和UVB的光谱防晒产品。防晒产品的防晒能力以防晒指数表示，其中SPF表示该产品防护UVB的能力，而PA则表示该产品防护UVA的能力。

SPF是防UVB(晒伤)的能力指数，数值越大，防“晒红晒伤”时间越长。

PA是防UVA(晒黑、老化)的能力指数，后面的“+”越多，防护力越强。

### 不同场景，防晒霜怎么选？

高原/海边：春夏季室内>30,PA+++或更高(紫外线超强)；春夏季室外>50,PA++++

平原/内陆：春夏季室内>25,PA++；春夏季室外>30,PA+++

秋冬季室内：>20,PA+

秋冬季室外：>20,PA++

小贴士：无论在哪，选择能同时防护UVA和UVB(即标有SPF和PA值)的“广谱防晒霜”才是王道！

### 防晒霜应该怎么洗？

普通(不防水)防晒霜：洗面奶就能搞定！不用担心残留，皮肤自己也会代谢掉。防水防汗型防晒霜：请出卸妆产品！确保清洁干净。 侯玲 白雪银

图说安康

# 暑期安全三字经

暑假、汛期叠加，安全风险隐患增多。这份暑期安全“三字经”请收好——



不野泳，不私游，危险区，切莫前。大人伴，全程陪，不分心，紧跟随。遇抽筋，莫惊慌，仰漂浮，呼救忙。见溺水，先呼救，莫逞强，智为先。



过马路，左右看，红灯停，绿灯行。骑行时，头盔戴，不飙车，不并行。自行车，满十二，电动车，十六起。乘车辆，安全带，多观察，盲区险。



电器具，不乱摸，不玩火，防触电。灭火器，家中备，遇火情，速报警。锋利物，妥保管，药与剂，勿近前。阳台窗，莫攀爬，防坠落，保安全。



雷雨至，快进屋，避高树，远金属。遇洪水，向高跑，低洼地，勿停留。台风来，门窗固，备物资，家中护。遇高温，多喝水，避烈日，防中暑。



人潮涌，心莫慌，顺流走，勿推搡。出入口，记方位，遇拥挤，侧身避。护胸口，保呼吸，若跌倒，蜷身体。看通知，听指引，有序行，保安全。



出行前，告家长，结伴行，计划详。未开放，切莫闯，危险处，莫逗留。野外行，防迷路，遇险情，快报警。备药品，应急物，防晒伤，防虫咬。 来源：应急管理部