身边提示

市疾控中心发布健康提醒

高温天防范职业性中暑

本报记者 朱传胜

虽然还未进入三伏天，但是我市最近出现持续高温天气，日最高气温达40℃以上。对于从事高温作业或室外露天作业的劳动者来说，持续高温对健康是很大的挑战，其中最常发生的是职业性中暑。为此，市疾控中心职业病预防控制科科长、主任医师张瑞芹提醒，高温作业的单位和管理者要增强职业性中暑的防范意识，掌握中暑的正确处置方法。

张瑞芹介绍，职业性中暑是指高温作业环境下，由于热平衡或水盐代谢紊乱等引起的一种以中枢神经系统、心血管系统障碍为主要表现的急性疾病。当作业环境温度超过34℃时，劳动者就有可能发生职业性中暑，若湿度同时超过60%，中暑的风险将进一步加大。同时，中暑的发生又与劳动强度过大、劳动时间过长、劳动者睡眠不足、过度疲劳以及个体健康状况等因素有关。职业性中暑是我国法定职业病，最高气温超过35℃的天气属于高温天气，安排劳动者在高温自然环境下进行作业即为高温作业。

张瑞芹指出，职业性中暑根据中暑者的临床症状可分为：中暑先兆、热痉挛、热衰竭和热射病（包括日射病）。

中暑先兆

在高温作业环境下工作一定时间后，出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗、心悸、注意力不集中、动作不协调等症状，体温正常或略有升高但低于38℃，并伴有面色潮红、皮肤灼热等，短时间休息后症状即可消失。

热痉挛

在高温作业环境下从事体力劳动或体力活动，大量出汗后出现短暂、间歇发作的肌痉挛，伴有收缩痛，多见于四肢肌肉、咀嚼肌及腹肌，尤以腓肠肌为著，呈对称性，体温一般正常。

热衰竭

在高温作业环境下从事体力劳动或体力活动，出现以血容量不足为特征的一组临床综合征，如多汗、皮肤湿冷、面色苍白、恶心、头晕、心率明显增加、低血压、少尿，体温升高但不超过40℃，可伴有眩晕、晕厥，部分患者早期仅出现体温升高。实验室检查可见血细胞比容增高、高钠血症、氮质血症。

热射病（包括日射病）

在高温作业环境下从事体力劳动或体力活动，出现以体温明显增高及意识障碍为主的临床表现，表现为皮肤干热、无汗，体温40℃及以上，谵妄、昏迷等，可伴有全身性癫痫样发作、横纹肌溶解、多器官功能障碍综合征。

“一旦在工作中出现中暑先兆，要暂时脱离高温现场，并予以密切观察；出现轻症中暑现象时，要迅速脱离高温现场，到通风阴凉处休息，并给予含盐清凉饮料及对症处理；当出现重症中暑现象时，要迅速予以物理降温和药物降温，纠正水与电解质紊乱，并到医院进行对症治疗。”张瑞芹说。

高温作业下该如何预防中暑呢？张瑞芹提出了六点建议：一是改善工作条件。定期检测高温作业环境，改进各项防暑降温设施，如厂房设计采取通风散热、使用隔热屏障，设置风扇、空调等降温设备。二是及时补充水分和盐分。不论是否进行大量体力活动都应该多喝水，而不要等口渴时再喝，高温作业前或大量出汗时，饮用温盐开水或运动型饮料，不可饮用含酒精饮料或大量的碳酸饮料，这些饮料会使体液丢失更明显。要避免饮用过凉的冰饮，以免引起胃痉挛。三是定期进行职业健康检查。从事高温作业的人员均需进行高温项目体检，凡有未控制的高血压、甲状腺功能亢进症、糖尿病、慢性肾炎、全身瘢痕面积≥20%以上、癫痫患者，均不宜从事高温作业。四是做好个人防护。露天作业人员尽量避免在正午时段进行户外工作，应当尽量选择轻薄、宽松及浅色的工作服，同时可随身携带防暑降温药物。五是合理膳食，补充营养。高温作业时能量消耗增加，需要从食物中补充足够的热量和蛋白质，尤其是动物蛋白。同时，还应增加维生素的摄入，特别是B族维生素和维生素C，可以提高机体对高温环境的耐受能力。六是合理安排作息时间。创造舒适、凉爽的休息环境，尽量避免长时间高温户外劳作，保证充足的睡眠。

生死急救六小时

本报记者 孙阎河

从接到急诊电话，到成功抢救病人，市人民医院妇科医护人员与各方密切协作，历经6个小时的生死急救，最终将一位不到30岁的女性从死神手里抢了回来。

5月28日18时，忙碌了一天的市人民医院妇科副主任郭瑞丽刚想喘口气休息一下，急诊科的电话打了过来，说是修武县有一位患者急需转诊，并将修武县人民医院相关医生的电话号码告诉了她，让她落实一下是否具备转诊条件，以便安排下一步救治工作。郭瑞丽不敢耽误，立即与当地医院医生沟通，了解患者病情，这位患者疑似黄体破裂，晕倒在家中，被家人送到医院救治，目前生命体征平稳，经过检查血小板减少，但患者明确要求转诊到市人民医院进行治疗。根据了解到的情况，郭瑞丽立即与急诊科沟通，安排转诊事项。

接诊救护车出发后，郭瑞丽根据多年经验，感觉患者病情还有不明朗的地方，就又与当地医院医生进行沟通，得知患者对血小板减少的病情叙述得十分含糊，似乎有些难言之隐。为此，郭瑞丽再三要求当地医院医生利用救护车在路上的这段时间，为患者进行相关检查，并完成部分抢救流程，为下一步的救治节约时间。同时，她又将情况向妇科主任张科进行汇报。果不出其然，救护车和随车医护人员到达当地医院后发现，患者虽然生命体征相对平稳，但相关检查显示血红蛋白急剧减少，已达休克边缘，同时血小板严重减少，且彩超评估患者腹腔内出血已经大于1000毫升。这个时候已经基本确定，患者患有比较严重的血液疾病，血小板严重不足，黄体破裂造成的腹腔出血也与血小板不足有直接关系。虽然患者病情基本明了，但是新的问题又摆在了郭瑞丽的面前：如果转诊，担心患者路上病情加重；如果不转诊，当地医院也没有血小板为患者下一步的救治保驾护航。因为血小板保质期非常短，根据正常情况，医院为患者手术输注血小板都需要提前3天向血库预约。

面对危急局面，张科当机立断：“一切以病人为先。”随后，利用救护车返程的时间，在张科的指挥下，郭瑞丽联系了输血科主任裴垚昶，裴垚昶又立即联系焦作市中心血站。但是，得到的回复是当天的B型血小板已发出，只能尝试一下能不能追回。经过焦急的等待，得知发出的血小板已经使用，然后又得知还有AB型血小板，但是已有人事先预定。无奈之下，为了救治这名急诊患者，只能决定采用异型输血的方式，在下一步的抢救中，为患者输入AB型血小板。同时，为了应对突发情况，市人民医院妇科做好了当即手术和转诊郑州的两手准备。而随车救护的血液科医生王军杰也与患者和家属进行了充分沟通，并评估了各种风险。

在郭瑞丽接到急诊电话的两个多小时后，患者被安全转诊到市人民医院。医院开通绿色通道，快速为患者办完入院手续。与此同时，裴垚昶也从市中心血站取回了血小板，输血科积极完成交叉配血，手术室因人手不足，召回了正在家中休息的护士。

患者入院后向郭瑞丽详细叙述了病史，说自己已经患再生障碍性贫血10余年，曾在市人民医院治疗过。随后，一切准备就绪，手术顺利进行。

随着午夜钟声的响起，手术顺利结束，患者家属悬着的心终于放下了下来。只是他们不知道，张科、裴垚昶以及一直在幕后协调的医务处主任张玉柱在听闻手术成功的消息后，也都深深地舒了一口气。

目前，患者病情稳定，身体恢复良好。

依依不舍医患情

本报记者 孙阎河

端午节前夕，曾经患了血液病的王女士经过最后一次抽血检查，被确定在经过治疗后，5年内已经没有复发，属于医学意义上的完全康复。这原本是一件十分开心的事，但王女士在高兴之余显得有点心不在焉。因为，她非常担心以后还能不能与自己的主治医生，也就是市人民医院血液科副主任王红霞继续保持亲密联系。

2019年2月，王女士突然出现发热、牙龈出血等症状，经过一段时间的治疗病情没有好转。随后，她在家属的陪同下到市人民医院血液科就诊，被确诊患上了急性早幼粒细胞白血病。这是一种急性髓系白血病，一旦患病，未成熟的早幼粒细胞会聚集在骨髓中过度生长，从而导致机体缺乏正常的白细胞、红细胞和血小板，并出现瘀斑、皮肤下小红点、鼻出血、牙龈出血、血尿和月经过多等症状。这种病发病紧急，十分凶险，早些年死亡率非常高。

得知自己患上这种听起来就十分危险的疾病后，王女士顿感晴天霹雳，同时也让全家陷入了无尽的恐慌中。面对紧张焦虑且恐惧无助的患者，王红霞一方面在主任宋庆林的指导下，积极为患者进行治疗；另一方面，再三给患者和家属做思想工作，告诉他们，随着医疗理论和技术的不断进步，这种疾病的治疗手段大大完善，患者的成活率也在不断提升，并且不断用身边的治愈案例来鼓励患者树立战胜疾病的信心。

王红霞的鼓励让王女士得到了极大的心理安慰，她也将王红霞当成了依靠，不但身体上的病痛向她倾诉，就连心中的烦恼也忍不住要向其唠叨几句。就这样，在接下来的治疗中，每到查房，王女士就要拉着王红霞唠上一阵，仿佛只有这样才能稳定自己一天的情绪。而有着多年临床经验的王红霞也非常理解王女士的心情，不但耐心倾听患者琐碎的念叨，还在患者抢救时，帮着擦洗吐出来的血和痰。

不知不觉中，王女士在王红霞的精心治疗下以及在护士长吴慧敏和护士的细心护理下，度过了50多天的危险期。又经过一年多断断续续地治疗，王女士的病情已经基本痊愈。王女士的病情稳定了，心情也稳定了，可她却更加离不开王红霞了。因为在这一年多的治疗中，王红霞已经成为王女士的精神支柱。在随后的日常复查中，王女士不但在复查和随访时与王红霞唠嗑，诉说一下生活中的酸甜苦辣，就连日常生活中家人有个头疼脑热，也必须先向王红霞问诊一番。

前不久，随着医学5年康复期的临近，王红霞与科室医护人员纷纷向王女士表示祝贺。但是，王女士心中有些不安，仿佛病好了之后就没有理由再去麻烦王红霞，就要与她断了联系。看出王女士心思的王红霞笑着说：“没关系，我又跑不了，有啥事随时可以联系我。”可是，王女士还是依依不舍地拉着王红霞的手，动情地说：“王医生，你可要接我的电话，回我的微信呀！”

宋庆林告诉记者，患上血液病的患者病情大多都十分严重，他们都将科室的医护人员当成最后的希望。多年来，血液科治愈了很多像王女士这样的患者，他们不但在血液科获得了新生，更是与医护人员建立了深厚的医患情。

葛海林：“热血英雄”18年献血120余次

葛海林

热血暖心助他人，点滴关爱更暖心。6月5日，在市东方红广场群众艺术中心二楼爱心献血屋，54岁的葛海林又一次来献血。这是他第116次捐献血小板，再算上9次捐献全血，他完全配得上“热血英雄”这个称谓。

葛海林是一个热心肠的人，第一次参加无偿献血看似一次偶然，其实也是必然。2006年，从市东方红广场路过的他看到一辆采血车，埋藏在心底许久的愿望一下子就被激活了。“一直想参加无偿献血，奉献自己的力量，帮助最需要帮助的人，机会来了。”他想。于是，他走上车，撸起袖子，第一次献血顺利完成。从那以后，参加无偿献血便成了他生活中一件重要的事情。只要收到市中心血站发来的提示短信，他就会抽出时间赶到现场，捐献热血，帮助他人。

见到葛海林时，他正在捐献血小板。“成分献血间隔期更短，每半个月可以捐献一次，能让更多患者受益。”他说，“每次捐献两个治疗单位，一想到能帮助更多人，心里就很有力量，为自己感到骄傲。”葛海林性格开朗，有很多兴趣爱好，尤其喜欢跑步。多年来，他每天坚持跑步从未中断，还有过参加马拉松的经历。他用实际行动证明，参加无偿献血十分安全，甚至还让自己树立了坚定的信念、养成了更加健康的生活作息习惯。

采访结束时，葛海林说出了自己的心声：“一个人的力量很有限，无偿献血这项公益事业需要更多人参与，只有队伍壮大了，需要救治的人才能更有保障。希望更多人加入无偿献血队伍，奉献点滴爱心，共同温暖社会这个大家庭。”

本报记者 梁智玲 文/图

相关链接

成分献血

献血地点	服务时间	服务热线
东方红广场爱心献血屋(东方红广场二楼东厅)	周一至周日	3933317 18339102035
博爱县爱心献血屋(博爱县东关大桥中山广场)	周一至周五	18339102038
武陟县爱心献血屋(武陟县青少年宫门口)	周一至周五	15003911823
人民路爱心献血屋(人民路与塔南路东北角)	周一至周日	18339102037

全血献血

献血地点	服务时间	服务热线
东方红广场爱心献血屋(东方红广场二楼东厅)	周一至周日	3933317 18339102035
人民路爱心献血屋(人民路与塔南路东北角)	周一至周日	18339102037
武陟县爱心献血屋(武陟县青少年宫门口)	周一至周五	15003911823
博爱县爱心献血屋(博爱县东关大桥中山广场)	周一至周五	18339102038
修武文化城西门(采血车)	每月6--15日(周一至周五)	18339177596
温县子夏公园南门(采血车)	每月16--月底(周一至周五)	18339102036
沁阳音乐广场(采血车)	每月1--15日(周一至周五)	18339102039
孟州新中医院门口(采血车)	每月16--月底(周一至周五)	18339102039

如果您距上次献血已满6个月，欢迎您持本人身份证再次参加无偿献血，感谢您的参与！

健康小贴士

专家支招

市民如何应对高温热浪天气

本报记者 朱传胜

近日，我市发布高温红色预警，给市民外出、户外作业等带来了“烤”验。据悉，高温热浪天气可直接引起热疹、热水肿、热晕厥、热痉挛、热衰竭和热射病等疾病，威胁公众健康和生命安全。那么，市民应该如何应对高温热浪天气呢？对此，河南理工大学第一附属医院急诊医学科主任王旋麟为大家支招。

王旋麟介绍，在我国气象学中，日最高气温达到或超过35℃时称为高温，连续3天以上的高温天气过程称为高温热浪。高温热浪天气下，人体体温调节、水盐代谢及消化、神经、泌尿和循环系统会出现生理功能的变化，当变化超过人体可承受范围时就容易中暑，特别是婴幼儿、65岁以上的老年人以及患有精神疾病、心脏病和高血压等疾病的人群更易发生危险，应格外予以关注。同时，不要将儿童和宠物单独留在车内。因为在太阳的照射下，车内温度会迅速升高，儿童或宠物若被独自留在车中无人看管时，易导致严重中暑，甚至死亡。

在高温热浪天气下，市民该应对呢？王旋麟给出了以下建议：一是减少高温时段外出，若需外出，务必做好防暑防晒措施，如穿浅色、轻便、透气的衣物，佩戴太阳镜，涂抹防晒霜等；二是保持室内环境凉爽，但空调温度应控制在26℃，避免室内外温差过大；三是补充水分和盐分，饮水应少量多次，不应等到口渴再喝，避免饮用过凉饮品，户外作业人员应在阴凉处或有降温设备的场所定时休息，并每隔15～20分钟喝一杯水；四是准备一些藿香正气水、风油精等解暑药品，以备不时之需。如果中暑症状严重，应该立即送往医院进行诊治。

扫一扫 关注我们

焦报健康
微信公众号