



主办:张家界日报社  
协办单位:张家界市人民医院  
张家界市永定区妇幼保健院  
张家界大众医院  
张家界美年大健康管理有限公司

咨询热线:刘雪融 13037449120  
周圆任 13237442000  
联系地址:市区南庄坪张家界日报社一楼

# 市人民医院提醒:夏日炎炎识中暑

盛夏暑热季节,环境温度过高,空气湿度大,人体内热量不易散发,热量积存过多,这样会导致体温调节中枢失控,汗腺功能衰竭和水电解质丢失过多而引起中暑。市人民医院急救专家、主任医师顾娅菲提醒,中暑多见于高温环境下作业的工人,老年人和婴幼儿。

## 一、怎样识别中暑?

根据临床表现将中暑分3类,分别是先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。其中重症中暑又分痉挛、热衰竭和热射病,热射病是最严重类型。

### 1. 先兆中暑

在高温环境下,出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等,体温正常或略有升高。

### 2. 轻症中暑

除上述症状外,体温往往在38以上,伴有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热,或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等表现。

### 3. 重症中暑

包括热痉挛、热衰竭和热射病。热痉挛是突然发生的活动中或者活动后痛性肌肉痉挛,通常发生在下肢背面的肌肉(腓肠肌和跟腱),也可以发生在腹部。

热衰竭是由于大量出汗导致体液和体盐丢失过多,常发生在炎热环境中工作或者运动而没有补充足够水分的人中,也发生在不适应高温潮湿环境中的人中,其征象为:大汗、极度口渴、乏力、头痛、恶心呕吐,体温高等,无明显中枢神经系统损伤表现。

热射病是一种致命性急症,临上分为两种类型:劳力性和非劳力性热射病。



劳力性者主要是在高温环境下内源性产热过多,常见重体力劳动、体育运动或军训时发病。高热、抽搐、昏迷、多汗或无汗。

心率快,它可以迅速发生。其非劳力性主要是在高温环境下体温调节功能障碍引起散热减少(如在热浪袭击期间生活环境

中没有空调的老年人),它可以在数天之内发生。其征象为:高热(直肠温度≥41)、皮肤干燥(早期可以湿润)、意识模糊、惊厥、甚至无反应,周围循环衰竭或休克。

## 二、怎样预防中暑?

1. 出行躲避烈日:夏日出门记得要备好防晒用具,如打遮阳伞、戴遮阳帽、涂抹防晒霜;准备充足的水和饮料。此外,在炎热的夏季,防晒降温药品,如十滴水、龙虎人丹、风油精等一定要备在身边,以防应急之用。外出尽量选用棉、麻、丝类的织物,有利于散热。老年人、孕妇、有慢性疾病的人,在高温季节要尽可能地减少外出活动。

2. 每天喝1.5至2升水。出汗较多时可适当补充一些盐水。

3. 保持充足睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松。

4. 注意饮食调理:居家可以经常炖煮酸梅汤、绿豆汤、扁豆荷叶粥、冬瓜汤等。

## 三、中暑后怎么办?

1. 先兆中暑及轻症中暑。立即将患者转移到阴凉通风处,最好移到空调室,补充清凉含盐饮料,服用十滴水或藿香正气水。用风油精,清凉油等涂擦太阳穴、合谷等穴,多多休息,体温高者给予冷敷,往往可于数小时内恢复。必要时需要去医院救治。

2. 重症中暑。这是中暑中情况最严重的一种,如不及时救治将会危急生命,需立即将患者从高温环境移至阴凉通风处,并迅速送医院进行降温、防止脏器功能损伤等综合救治。

(顾娅菲)

## 话题

### 巩固成果 持续推进

### 区妇保院开展第四次6S精益管理竞赛活动

近日,永定区妇幼保健院开展第四次6S精益管理竞赛活动。此次活动分为6个组对全院各科室进行检查。

检查前,医院6S推进办负责人依照6S竞赛评分标准对参与检查的人员召开了会议,要求参检人员严格按照6S管理检查评分标准对现场标识、环境卫生、物品摆放、个人素养、自查记录、科室设备、病房管理等内部进行检查,对检查中发现的问题予以现场指导并提出相应改进建议,检查后进行反馈总结评出先进。医院相关负责人强调,开展6S的根本意图是借助科学的管理方法,达到提升全院干部职工素养、促进医疗质量持续改进的目的,要求全体干部职工要在现有的工作基础上不断深化、升华。

通过检查,全院绝大多数科室6S管理已成为工作常态,办公室布置温馨整洁,物品摆放井然有序,标签清晰明了。但还有极少数科室存在值班室未养成良好的整理习惯,办公室抽屉内未按照标识放置物品,部分物品未定位,部分科室6S维持点检卡未按要求进行等问题。经反馈总结后评选出了此次督查比赛获羚羊奖的科室四个,分别是产科二楼、儿科、妇科普查室、超声科。对于存在的问题,要求各科室按期整改,并对整改情况再行督查。

据悉,永定区妇幼保健院自启动6S精益管理以来,营造了整洁、规范、标准、便捷的工作现场,提升了职工的综合素养,增强了团队凝聚力,丰富了医院文化内涵建设,塑造了良好的医院形象,使医院综合管理水平跃上了一个新台阶,极大改善了患者就医体验。

近年来,加热不燃烧烟草制品电子尼古丁传送系统等一系列模仿传统香烟的电子产品逐渐风靡全球,这些新型香烟看似更为洁净,且常被包装为戒烟辅助工具或传统香烟的低风险替代物。

然而,世界卫生组织最新发布的《2019年全球烟草流行报告》重点提及了上述产品可能带来的健康风险,提醒人们不要被相关企业的宣传所误导,并呼吁各国民政府加强监管,防止此类产品危害公共健康。

不算是烟。加热不燃烧烟草制品是一种新型烟草制品,使用过程中无须点燃,而是通过可充电的加热装置将烟草加热到大约350摄氏度(传统香烟点燃时的温度超过600摄氏度),来产生含有尼古丁及其他化学物质的烟雾,供使用者吸入。这种产品除了含有尼古丁这种使人成瘾的物质外,还会添加一些香味剂等其他成分。

一些烟草企业宣称,与传统香烟相比,加热不燃烧烟草制品会大幅降低有害化学物质的产生,因此更为安全。不

过,世卫组织报告指出,加热不燃烧烟草制品产生的许多有害物质与传统香烟产生的有害物质相似,只不过水平相对较低,但同时这种新型烟草产品还可能产生一些传统香烟不会产生的有害化学物质。

报告指出,没有证据表明加热不燃烧烟草制品的危害小于传统烟草制品,使用这种产品还可能促使原本不吸烟的人染上烟瘾。而且,这种产品仍属于烟草制品,从吸传统香烟转而使用加热不燃烧烟草制品并不算戒烟。

报告还提出,此类产品目前已在全球40多个国家和地区上市,其宣传营销已对全球控烟努力构成巨大挑战。全球对加热不燃烧烟草制品的危害尚未达成一致,而一些制造商正是利用了这一点来误导消费者、逃避现行监管规定。

### 容易成瘾

与加热不燃烧烟草制品不同,电子尼古丁传送系统通常不含烟草,而是借助加热含有尼古丁等物质的溶液来产生烟雾供使用者吸入,其主要代表就是市面上常见的电子烟。

为吸引消费者,生产商为此类产品准

备了原烟味、水果味、巧克力味等多种口味,还设计了酷炫、好玩的外形,有的看起来非常像香烟、雪茄、烟斗或水烟袋,有的则形似钢笔或U盘。

报告指出,电子尼古丁传送系统可能比传统香烟产生更少的有毒物质,但仍然会给吸烟者及其周围的人带来健康风险。电子烟所产生的并不像一些生产商宣称的那样只是水蒸气,它不仅有尼古丁,还有其他一些有害物质,对健康的长期影响尚不明确。而且,没有充足的证据表明这类产品有助人们戒掉传统香烟。

报告还专门强调了电子尼古丁传送系统可能给年轻人带来的不利影响。近年来,电子尼古丁传送系统在一些欧美国家受到越来越多年轻人的青睐。2011年至2018年,美国青少年使用电子烟的比例从1.5%快速升至20.8%。尼古丁不仅会对青少年大脑发育造成长期影响,还易使人上瘾。有研究显示,使用电子尼古丁传送系统的青少年最终转向吸烟的概率是不使用此类产品青少年的两倍。

### 加强监管

近年来,很多国家对传统烟草制品采

取严格监管措施,较为有力地扭转了烟草蔓延的趋势,但加热不燃烧烟草制品

电子尼古丁传送系统等产品的出现和

流行给各国政府的控烟努力带来新的挑

战。这类产品往往打着烟草替代品的旗号,在各国管理规范的真空中乘虚而入,用似是而非却没严格科学证据支持的宣传包装自己,对消费者尤其是青少年有很大的蛊惑性。

梳理世卫组织等权威机构基于科学研究所达成的结论,一个基本判断是,加热不燃烧烟草制品电子尼古丁传送系统等新型香烟均对健康有害,只是程度可能有所不同,而且这些看似洁净一些的产品还可能成为吸烟入门产品,把原本不抽烟的人培养成传统烟民。

世卫组织由此建议,应将加热不燃烧烟草制品作为烟草产品来监管,并考虑将电子尼古丁传送系统也纳入此类监管行列。这样,原本适用于烟草产品的严格限制也适用于这些产品,包括广泛宣传其危害,禁止其刊登广告等。

(新华网)

## 就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界美年大健康管理有限公司

