



游泳后突昏迷 小伙确诊热射病

泉州一医院近期接诊10多例热射病患者,多在剧烈运动后发病;如何避免热射病,医生来支招

N海都记者 刘薇 通讯员 卢生桂 文/图

在不少人看来,游泳是夏日解暑的好选择,泡在水里清凉惬意,怎么会和热射病扯上关系呢?但实际上,游泳时若不留意,尤其是在高温高湿的环境中,也可能遭遇热射病的侵袭。

近日,泉州25岁小伙子小尹(化名)在游泳后出现四肢乏力,没多久突然昏迷,被紧急送往医院,最终确诊热射病。幸运的是,由于救治及时,小尹成功脱离危险。

为何泡在水里也中暑?

“热射病有个很明显的特征——核心体温常常会飙升到40℃以上。但小尹送医时,体温并没有很高。而且,在大家的普遍认知里,泡在水里怎么会中暑呢?所以,一开始很难把他和‘热射病’联系起来。”元医生表示,第910医院接收过不少热射病患者,但因游泳引发热射

病的,小尹还是首例。那么,小尹为何会在游泳后引发热射病呢?元医生分析,一方面,夏季露天泳池在烈日暴晒下,池水吸收热量后温度能升到30℃以上,再加上空气湿度大,人体汗液很难蒸发散热。这时游泳,身体虽然接触着水,但周围环境阻碍热量散

发,反而导致体内热量堆积。另一方面,高强度的游泳,产热速度远超散热速度,若中途没有及时休息、补水,造成脱水和电解质紊乱,削弱体温调节功能,容易引发热射病。

万幸的是,在医护团队的紧急救治下,一周后,小尹成功脱险,并于近日康复出院。

治疗不及时病死率高 小心运动后发病

据了解,热射病即重症中暑,是因暴露于热环境和/或剧烈运动,导致机体产热与散热失衡,以核心温度超过40℃、中枢神经系统异常(如精神状态改变、抽搐或昏迷)为特征,且伴有多器官损害的致命性临床综合征。若治疗不及时,病死率可达80%。

根据发病原因和易感人群的不同,热射病分为劳力型热射病和经典型热射病。前者多见于年轻人、户外工作者,像夏季参训的运动员、消防队员、建筑工人

等;后者则多见于老年人、儿童、孕妇以及有慢性基础疾病或免疫功能受损的人群。

“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。”元智昊医生介绍,从6月份到现在,第910医院已接诊15例热射病患者。值得警惕的是,这些患者中20来岁的年轻人占比较大,大多是在剧烈运动后发病,比如高强度跑步后。此外,这些患者多数是在湿度较高的气候下中招,像梅雨季或午后闷

热时段,有时一天内会接诊3位热射病患者。

元医生提醒,在高温闷热环境下,若出现头晕头痛、口渴多汗、浑身没劲、脸色发白、高热等中暑症状,应立即停止运动,转移到阴凉通风的地方休息,及时补充水分和盐分。如果休息后情况没有好转,要尽快去医院就诊。若患者在上述环境中出现高烧不退、神志不清、胡言乱语、血压骤降、呼吸困难等热射病危险症状,必须马上拨打急救电话,进行紧急救治。

医生支招如何避免热射病

不过,也不要整天待在空调房里,否则可能稍微遇到一点高温就难以承受。

第二,适当进行体育活动,增强体质,同时保持充足睡眠。体育活动建议在傍晚或早晨较凉快的时候进行,这样能提高身体对高温的应对能力和耐受能力。

第三,高温天气下,户外活动应做好防护。应避免在高温(高湿)及不通风的环境下长时间工作;在高温高湿环境中进行高强度训练,要注意补含钠饮品;注意多饮水,避免脱水。如发生感冒、腹泻、发热等,应及时就医。

小贴士

炎炎夏日,该如何预防热射病呢?元医生给出了以下建议——

第一,保持舒适的居住环境。可以用空调降低室内温度,如果没有空调,要保持室内通风。白天室外温度较高时,适当关窗;晚上凉快些,及时开窗通风。



户外泳池游了约3公里 小伙突然失去意识

小尹热爱运动,身体一向不错。7月1日,天气又热又闷,小尹打算通过游泳来解暑。

在户外泳池,小尹连续游了约3公里后,感觉四肢乏力,大腿还有些疼痛,于是上了岸。他记得那天天气闷热异常,在太阳下走了10分钟后,就两眼一黑,突然失去了意识!朋友见状,赶紧将他

送到中国人民解放军联勤保障部队第910医院(以下简称“第910医院”)。

“患者送来时处于昏迷状态,伴有轻度发热。结合他四肢乏力、大腿酸痛等症状,我们怀疑是运动过度导致肌肉组织受损,初步判断为横纹肌溶解征。”第910医院重症医学科副主任医师元智昊

向海都记者介绍。

小尹很快被收入院接受治疗。然而,在完善各项检查后,医生们发现,他的肌酸激酶异常升高,凝血功能、肝功能、肾功能均出现异常……一系列临床指标都指向一种极为凶险的疾病,再结合当时的气候情况,最终确诊小尹患上了热射病。

药店“养生奶茶”成夏日爆款

泉州药店消暑产品,因冲泡方便、口感好,还养生,颇受年轻人欢迎

N海都记者 沈舜枝 见习记者 连铮 文/图

又到泉州一年中最热的时节,药店的消暑产品也迎来热销。今年的老字号消暑产品更受欢迎了,不只本地老主顾喜欢,外来泉州的游客也爱上泉州消暑产品。

更特别的是,今年的药店里出了不少“奶茶”,虽然没奶没茶,都是花花草草,但冲泡方便、口感好,还能养生,颇受年轻人欢迎。“传统消暑产品多是要煮水的,现在新推出来的会讲究口感好、冲泡方便,适合年轻人。”泉州的老药店新南星药店相关负责人介绍说。

记者在市区的药店看到,不少药店特别设了“防暑降温”货架,主要产品有藿香正气水、清源茶饼、金银花、菊花等。

“今年清源茶饼特别热销,我们这个店一个月

不少来泉游客 热购清源茶饼

能卖几百盒。”在市区中山路的新南星药店,一个工作人员告诉记者,作为泉州本地的老药店,新南星拥有一群老主顾,每年都会买清源茶饼,但今年多了不少新顾客,就是来泉

的游客,他们中不少是年轻人。

“今年文旅特别推荐了清源茶饼,所以不少游客特意来买。”市区一家国大药房的店员说,这段时间每天都有顾客来店里买

这款消暑产品。

记者走访了多家药店发现,清源茶饼价格很统一,240g一盒,售价30元。“价廉物美,一个夏天买两盒,够全家喝了。”一位顾客说。

改良口感和冲泡方式“叫板”奶茶

暑祛湿。”工作人员介绍说,这款产品做成袋泡茶一样的小茶包,可以煮,也可以直接开水冲泡,很适合在空调房里工作的年轻人。而且售价很便宜,一盒10包,售价20元。“只花一杯奶茶的钱,就能买一盒,可冲泡10次。”工作人员说,这种

茶饮既好喝又养生。

记者走访看到,不少药店有这种茶饮口感的消暑茶,有盐薄荷、金银花露、酸梅汤,特别是酸梅汤,在多家药店均有销售,虽然各家包装不同,但材料都差不多,兼具助消化消暑功能和酸爽的口感。

特别值得一提的是,有的消暑茶为了挑战奶茶,在消暑茶上加了“科技狠活”。民心药店售卖的一系列花茶都是经过“破壁”,“用开水冲泡就行,口感比一般的菊花茶好很多。”店员说,菊花茶和陈皮茶特别受欢迎。

