

高温天防热射病夺命

7月2日,一名北京旅行社导游在颐和园带团游览时不幸中暑,虽然紧急送医抢救,但最终仍不治身亡。中国疾控中心近日发布健康提示,将中暑分为先兆中暑、轻度中暑和重度中暑3个阶段。热射病是重度中暑中最危险的一类,死亡率达60%。其中,年老体衰者、有慢性病者、孕妇和儿童是非劳力型热射病的主要发病人群。提醒大家今夏要做好防暑。

中暑急救抓住“黄金半小时”

北京大学人民医院急诊科副主任医师迟骋介绍,如及时采取干预措施,一般的中暑大部分不会发展到热射病这一步。

中暑急救步骤:出现先兆中暑或轻症中暑时,尽快找到阴凉的地方,解开衣领散热;适量饮用清凉饮料,如淡盐水、盐茶水或含盐的

清凉饮料,用湿毛巾擦身体,并及时休息。当你发现家人或身边有人出现重度中暑症状时,应立即将患者移至阴凉处,平躺在平面上,必要时脱去衣物。如无危及生命的并发症,应在现场想办法尽快降低病人体温,在脖子、腋窝和腹股沟上敷冰袋或湿毛巾等。对于无基础疾病的青壮年,可用冷水浸泡的方法快速降温;对于老人和有基础疾病者,可向皮肤喷水通过蒸发降温。降温应遵循“先降温,后转运”的原则,在病人失去意识后的“黄金半小时”内进行。现场处置的同时,拨打120送医。

如何自主判断中暑

长时间处在高温、潮湿的环境中,如果出现口渴、食欲不振、头痛、头昏、多汗、疲乏、虚弱等这几种情况,你可能已经中暑了;如

果出现恶心、呕吐、心悸、脸色干红或苍白、注意力涣散、动作不协调、体温升高等症状,就已经是轻度中暑了,必须立即采取急救措施。

注意:除了户外工作者,待在室内的老年人、慢病患者和不开空调、窗户的坐月子的女性都是中暑高发人群。

室内不宜低于24℃

为科学应对今年的持续高温天,疾控专家提出了7条措施。1.午后高温时段少出门。2.多喝水,适当喝淡盐(糖)水。3.睡眠充足。4.营养均衡。5.保持室内凉爽。但受热后“快速冷却”是大忌,以免引起脑供血不足。即使再热,空调室内温度也不宜低于24℃。6.照顾好老人和小孩。7.随身带人丹、十滴水、藿香正气水等解暑药。(摘编自《中国妇女报》)

透析患者如何安度酷暑

炎热的天气对肾病患者非常不友好,近期不少肾病患者来院就医。为避免危急情况发生,肾病患者最好避免长时间处于高温环境,做好防暑降温,生活中注意以下4点。

摄入水分、盐分应适量 人口渴时会习惯性饮用大量的水,但肾病患者这样做不可取。建议通过每天测量体重或血压来掌握每天摄入的水量,以不出现眼部和脚部浮肿、不口渴和血压保持稳定为宜。饮水以多次少量饮凉开水为宜,饮料不能代替水。若真的口渴难耐,可在喝的水中放入薄荷叶、柠檬片,也可用冰水漱口。同时,肾病患者要少吃盐,菜肴宜减少作料,建议烹饪时,把菜不放盐盛出来,再将定量的盐撒在菜上,减少因口渴而喝水。

按时透析 高温天气,人体新陈代谢速度加快,透析患者应按时、规律且充分透析,一般一周

透析三次,每次四小时,不能擅自减少透析次数或透析时间。腹透患者应适量补充蛋白质食物,但应尽量避免食用烧烤、小龙虾等高磷食物,限制冷饮、甜品等高糖高脂食物。患者可多吃鱼肉、瘦肉、牛奶、鸡蛋等,但要少吃豆类、五谷类食物。

谨慎选择水果 慢性肾病患者吃太多水果可造成高钾血症,透析期间应谨慎选择,避开桃子、葡萄、西瓜、香蕉、橙子等高钾水果。

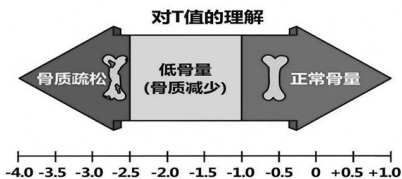
保护好血管通路 夏季气温高,易滋生细菌,有动静脉内瘘的患者要每日监测内瘘是否通畅,局部有无感染,不要用手抓挠。带有中心静脉导管的患者需保持导管处敷料干净、干燥,如汗湿或打湿,需及时消毒并更换敷料。如有异常,需及时就诊。(湖南中医药大学第一附属医院血透室护士长 吴秀丽)

全民骨松? 仅4类人要查骨密度

如果缺钙,小朋友长不高,年轻人容易骨骼痛,中老年人易骨折,严重的甚至要命……于是,当人们体检查出骨质疏松时,被吓得一窝蜂地补钙。殊不知,骨密度低≠缺钙,补钙也不是防治骨质疏松的全部。

不是人人都要查骨密度 专家表示,这些年,骨密度检查越来越“普及”。实际上,有两类人没必要常规做。一是大多数儿童、青少年,二是健康的年轻人。

骨质疏松与年龄关系大 专家强调,骨质疏松的发生跟年龄有很大关系,人的骨量在30岁左右达到峰值,之后随着年龄增长不断减少,尤其女性在绝经后、男性60岁以后会加速减少。仅4类人才要做骨密度检查,及早营养干预,增强骨密度,预防骨折。1.65岁以上的女性、70岁以上的男性。2.有骨质疏松症状的人,绝经后至65岁之间的女性、50—70岁之间的男性。骨质疏松症状包括:在活动、弯腰、负重后,出现腰背痛,休息后缓解;身高比年轻时矮了3厘米以上,或出现了驼背、活动能力的下降,如腿没劲、爬楼费劲等。3.50岁以上发生了骨折的人。4.有引起低骨量或骨丢失疾病的人(如类风湿、消化疾病、肾病、神经肌肉病等)。提醒:骨密度要查腰和髋两个部位,以免漏诊。



已确诊骨质疏松,光吃钙片不行 专家指出,增加骨密度、养护骨骼不是难事,要做好这些事:1.摄入肉奶蛋和蔬果,确保营养均衡。2.适度增加户外活动,多锻炼。3.补充骨胶原。

研究显示,与对照组相比,摄入低剂量的骨胶原就有明显的增加骨强度的效果;摄入中等剂量的骨胶原,有显著的增加骨密度的效果。骨胶原还可与透明质酸等成分结合,构建软骨支架,为软骨缺损的修复奠定基础。软骨的主要成分是骨胶原。

武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原片拥有国家发明专利(ZL02120433.0),能增强骨密度。有的老年人在初次接触时,显得犹犹豫豫、充满怀疑,可一旦吃上了,往往连吃很多年;许多老客户60岁左右的儿女们,从最开始反对爸妈吃和格牌骨胶原,现已转变成自己也开始吃啦!

订购热线
400-6698-505 13677339238
0731-84483088

国食药准字C20070258,常食健产审(文)
第240718-02202号 本品不能代替药物



用拐杖不会走路是顺序出错了

常有人问我:家里老人年龄大了,要买根拐杖吗?我的回答都是“建议买”。拐杖分手杖、肘拐和腋拐三类。老年朋友常用的是手杖。使用手杖可分成两个场景:走平地、上下楼梯。

很多老年朋友说“用了拐杖反倒不会走路了”,其实是使用顺序出了点问题。在平地走路时,一般是单侧拄手杖。如果您右腿经常疼、不舒服,手杖应拄在左侧。使用手杖,要将手杖放在需要保护的对侧。在出手杖的同时迈出患侧腿,然后再跟上健侧腿。

而在上下楼梯这个场景中,则有一些不同。在上楼时,要先迈出有力量的一条腿,如右腿不

舒服,在上楼梯时,应先迈左腿,左脚踩到上面一级台阶后,再带动身体向上,将右腿和手杖向上迈。下楼时正好相反,如果右腿不舒服,应将左腿留在后面,先轻轻地把手杖和右腿放到下一级台阶,再用左腿支撑着身体,把重心从高处往下移。一个口诀是“好腿先上,坏腿先下”。

有的老年朋友会问:“如果两条腿的力量都挺好的,该把手杖放到哪一侧呢?”这时要上看肢的力量,如果上肢优势力量在右侧,可以把手杖放在右侧,有助于更好地使用手杖,分担下肢的力量,防止跌倒发生。(北京大学第三医院骨科主任医师 赵旻曜)

“特种兵式旅行”注意护膝养足

暑假来临,很多人又开始“特种兵式旅行”(指用尽可能少的时间游览尽可能多的景点)。从健康的角度看,特种兵式出游、日行几万步存在最常见的两大风险:膝关节和足部跖筋膜损伤。持续性过度行走,反复碾磨半月板,伤害膝关节;长时间站立、行走,持续性牵扯足底筋膜,容易劳伤足底跖筋膜并引发跖骨骨刺。

无论出行旅游或运动锻炼,都需因人而异、量力而行并且循序渐进。有的人长期坚持运动,有的人在山区长大,从小上上下下

下地跑,体能自然不同。突然暴走、突发式加量运动,最伤身体。

出行期间,一定要穿宽松、舒适、合脚的运动鞋,避免穿高跟鞋、皮鞋、拖鞋及不合脚的鞋子,尽量减少足底筋膜损伤的概率。行走与休息交替进行,一定要避免长时间爬坡,避免长时间负重锻炼。回住处后增加双腿和足部的放松、休息,如用温水泡脚,抬高和拍打、按摩腿脚。出行后,如出现膝盖痛、反复发作的足底疼痛,及时就医。(湖北省武汉市第一医院推拿科负责人 张喜平)