

高温闷热天 筑牢二防线

专家提醒：警惕中暑 传染病 食物中毒

编者按 每到夏季，各级卫生部门都会提醒人们注意肠道传染病的防治。近日卫生部已发出通知，要求各地加强以霍乱为重点的肠道传染病防治工作。通知指出，今年全国霍乱疫情发月份提前、以聚集性暴发为主，部分地区还发生多起痢疾、伤寒、副伤寒等肠道传染病暴发疫情。可见今年肠道传染病的防治工作不容乐观。

其实，不只是肠道传染病，夏季湿热的气候还容易引发或加重其它多种疾病。为此，本版特介绍一些夏季常见病的防治知识，以及一些慢性病患者度夏的注意事项，希望大家能平平安安、健健康康地度过这个炎夏。

近日，解放军302医院的几位医学专家提醒人们：中暑、传染病和食物中毒是夏季的高发疾病，应重点防范。而老人、孩子、肥胖者、有慢性病的体弱者，以及露天工作人员和旅游者等，则是发病的高危人群，要特别加以关注。

中暑是炎夏常见的急性热病之一，轻者可出现头昏、头痛、恶心、口渴、大汗、心慌及面色潮红，体温可升高到38℃以上，并可能出现血压下降、脉搏增快等虚脱表现。重者表现为高热（体温超过41℃）、无汗、言语神志不清、手足抽搐及意识障碍（如嗜睡）等症状，严重时出现休克、心力衰竭、肺水肿、脑水肿等危险症状。在夏季，人们如果出现以上病状，应立即离开高温环境；对于意识障碍者，周围人应将其移至阴凉通风处安静休息，并尽快给予补充清凉含盐饮料。专家强调，如果暑热病情不能很快缓解，最好马上到医院诊治，千万不要拖延时间，因为严重中暑者需及时进行抢救，否则可能导致生命危险。

夏季高温多雨，蚊、蝇、鼠肆虐，自然灾害频频，此时多种传染病往往会乘势而起。

主任医师赵敏说，蚊虫传播的疾病，如流行性乙型脑炎、登革热、疟疾等多发生于7、8、9月份。预防关键是灭蚊防蚊，接种相关疫苗及降低动物圈带病毒率，从而保护易感人群。另外，如血吸虫、钩端螺旋体、流行性出血热及森林脑炎等病，发病大多有特定的地区和条件因素。现在人们的活动范围日益扩大，一定要警惕疾病疫区，提高自我防范意识。特别是外出返回后发病的，要明确将自己的行程告诉医生，以帮助诊治。

据副主任医师叶文华介绍，痢疾、霍乱、伤寒等传染病多发生于6月至9月，要特别警惕。上述疾病以儿童及青壮年多发，在卫生条件差及卫生习惯不良的情况下极易造成流行。其病情变化快，来势凶猛，如不及时抢救，有生命危险，有的病人从发病到死亡最快仅数小时。

医学博士刘士敬提示，夏季易出现流

行的病毒性肝炎有甲肝和戊肝两种，均通过粪便和口腔途径传播。甲肝患者以儿童和青少年为主，而戊肝患者以青壮年和老人为主，其中孕妇和老年人发病病情严重且病死率较高。甲肝和戊肝急性期传染性较强，需要住院隔离治疗，一般只要治疗及时，充分休息，预后良好。

虞爱华主任医师指出，夏天的湿热天气有利于致病菌的生长繁殖，人们吃了被细菌或细菌毒素污染的食物均可出现中毒症状，而且同餐人群可集体发病。赵敏等专家提醒人们，出现中毒症状（包括腹泻、呕吐、发热等）时应立即就医，危重者向急救中心呼救。要特别注意保存导致中毒的食物，并将其提供给卫生部门检查。如果身边没有食物样本，也可保留患者的呕吐物和排泄物，因为明确食物中毒的原因对及时和有效救治来说非常重要。千万不要拖着不就医，否则可能引起严重脱水及中毒性休克等严重情况，老人、儿童及慢性病人更应注意。出现腹泻后也不要凭经验乱服药，尤其不要滥用抗生素。如何合理治疗腹泻，被一些专家认为是我国重要的公共卫生问题之一。因为抗生素虽然可以杀灭病原微生物，但也会影响人体内的正常菌群，造成菌群失调和细菌的耐药性。如果不合理使用抗生素，有可能使急性腹泻转为慢性腹泻，治疗起来会更加困难。

几位专家还同时谈到，为避免夏季季节性疾病的发生，最重要的是加强自我保护意识。一是务必注意食品卫生，把住“病从口入”关，二是注意休息，保持充足的睡眠，避免机体免疫力下降。三是积极做好防蚊、蝇措施。专家们强调，一旦有人患上肠道传染病，要管理好传染源，立即对患者和带菌者予以隔离，不让他们与别人共同进餐，并把他们用过的餐具进行高温消毒。其实这些方法实施起来并不困难，关键是我们是不是做了。

文/黄显斌

夏季冠心病易发作

七项措施给心脏“消暑”

冠心病是中老年人的常见病和多发病，许多人认为冬季是冠心病的高发季节，而忽视夏季冠心病发作的可能性。其实，酷暑盛夏，冠心病发作导致心绞痛乃至心梗的病例并不少见。据解放军304医院干部病房副主任夏云峰介绍，夏季高温时，病房心脑血管病人都比春秋季节要多。每年夏季，特别是天气闷热，空气湿度升高时，常可见到冠心病患者猝死的报道。

夏云峰说，人的心脏就像一个水泵，通过压力将血液输送到全身。重量仅半斤左右的心脏，每天泵出的血量就有7吨之多。为了保证正常工作，心脏需要足够的氧气、葡萄糖等营养物质。心脏本身所需的氧气和营养物质，主要是通过左右两侧冠状动脉来供应的。如果冠状动脉发生粥样硬化，管腔变窄或堵塞，心脏的血液供应就会减少，从而产生一系列的临床表现，如胸闷、憋气、心慌、气短、头晕、心动过缓、心动过速，引起心绞痛、心肌梗塞，甚至发生心跳停止而猝死。

据临床研究证实，夏季的气候特点对血液循环系统有很大影响。第一，随着气温的升高，人体皮下血管扩张，皮肤血流量比平时增加3~5倍，回到心脏的血流量减少，影响心肌供血。第二，人在高温状态下，交感神经兴奋性增高，心率加快，冠状动脉收缩，心肌供氧量减少。第三，夏天出汗多，人体水分通过汗液大量蒸发，血液粘稠度升高，达到一定程度时，可出现血液凝倾向，导致缺

血或心脑血管堵塞，严重时可引起心肌梗死。第四，闷热的天气，人的情绪容易烦躁，植物神经紊乱。医学研究表明，高温下心脏长时间烦闷，容易导致心绞痛乃至心梗的概率也会逐渐上升。第五，夏夜天气燥热，而且昼长夜短，人们往往得不到很好的睡眠，而休息不好是心血管疾病重要的诱因之一。第六，空气湿度增高，含氧量降低，容易导致缺氧。患高血压、冠心病的人，心血管都有不同程度的狭窄。当空气中的氧气含量充足，患者活动适量，又服用了有效的血管扩张剂时，可能不会有什么不适的感觉。但在天气闷热时就不一样了，在闷热的空气中，水的含量明显增加，而氧气的含量则明显下降。所以，即使服用的药物品种、剂量没改变，甚至活动量和平时没有区别，患者也常常会感到胸闷、气短、头晕，严重时就会发生急性心肌梗死。

因此，这里提醒患有高血压、冠心病者，在炎热的夏季应注意保护心脏，及时给心脏“消暑”。

一是动静适宜。活动锻炼宜在清晨较凉爽时进行，切忌在烈日下锻炼。活动强度要适度，时间不宜太长，以减少心脏负荷，降低心肌耗氧量，防止心肌缺血发作。当天气闷热、空气湿度较大时，应减少户外活动，多在家中休息。

二是注意防暑降温。在室外活动或劳动时应戴遮阳帽并备足水，防止因周围血管扩张、血容量不足而使得冠状动脉供血减少、心肌缺血而诱发心绞痛。三是起居有节。由于暑热，晚间入

睡较晚，因此早晨不宜过早起床。中午还要适当休息，以补充夜间睡眠的不足。

四是调整用药。在专科医生的指导下，对平时服用的治疗心血管病的药物做一些适当的调整，或加大某种药物的剂量，或增加某种药物；有心绞痛发作史者可预防性用药，如服用心得安、消心痛、丹参片等。若外出旅行须随身携带硝酸甘油或亚硝酸异戊酯等抗心绞痛药物。

五是饮食清淡新鲜易消化。夏季人们的消化道功能减退，食欲下降，因此饮食宜清淡，多吃一些新鲜蔬菜或水果，可适当吃一些瘦肉、鱼类，尽量少吃油腻食物。

六是注意补水。不要等渴了才喝水，而且最好喝一些淡盐水。如有条件可以常喝绿豆汤、莲子汤、百合汤、菊花茶、荷叶茶等饮料，这样既可补充水分，又能清热解暑。少喝含咖啡因的饮料。

七是稳定情绪。当过分激动、紧张，特别是大喜大悲大怒时，由于中枢神经的应激反应，可使小动脉血管异常收缩，导致血压上升、心跳加快、心肌收缩增强，使冠心病患者缺血、缺氧，从而诱发心绞痛或心肌梗死。因此，心血管病患者应避免炒股、打麻将等刺激性较强的活动。

另外，夏云峰主任特别强调，对于心血管病急性发作的患者来说，时间就是生命，早一分钟抢救，就多一份生的希望。所以，一旦心血管病症状发作，千万不要在家扛，要急呼120或999救护车。最好不要坐出租车，以免路上交通堵塞延误治疗时机。

文/张献怀

情绪常随温度变

天气变化不仅影响人的生理健康，对人的心理和情绪也有重要影响。好的气象条件可使人们情绪高涨、心情舒畅、生活质量和工作效率提高，而坏的气象条件会使人的情绪低落、心情烦闷、懒惰无力、精神萎靡，甚至会导致精神和行为异常。

炎热的夏季，大约有10%的人会出现情绪和行为异常，特别是中老年人容易出现情感障碍。常见的表现为情绪不稳定、心情烦躁、思维紊乱、爱发脾气，或自己感觉头脑不清晰，无法静下心来思考问题，记忆力差，或情绪低落，对什么事情都不感兴趣，觉得日子过得没劲。这些人一般清晨时心境好一些，下午和晚上心情变坏，对工作、对同事、对亲人都缺乏热情和感情，行为古怪、固执，容不得别人有反对意见，工作效率低下，影响人际交往等。

夏季情绪障碍的发生与气温高、多汗、睡眠不足和饮食差等有密切关系。因此，炎热的夏季，要尽可能增加睡眠时间，早上天气凉爽可以晚起一会儿，当气温超过32℃时，最好不要在户外从事体育活动，特别是老年人，因为高温状态下身体代谢自动增强，无需再增加活动，以免造成体能消耗过多，有损身体健康。

在夏季，人们可以采用宣泄情绪，转移注意力，听合时节奏的音乐等方式进行调节，必要时可请心理医生帮忙。

文/晓卫

夏季不良刺激多

五项注意为肝脏“减负”

长期炎症活动的损害，使肝病患者肝脏功能日见衰退。部分正常的肝组织也十分娇嫩，非常容易受伤。解放军302医院有关专家指出，眼下正值夏季，肝病患者如果不注意保养呵护肝脏，一旦遭受外来病毒、细菌的侵袭或是其它有害物质的伤害，或是各种不良因素的刺激，本已十分脆弱的肝脏就会遭受更加沉重的打击，导致肝脏功能的衰竭。

为此，解放军302医院中西医结合肝病科主任、医学博士刘士敬提醒广大肝病患者须百倍警惕，从五个方面做好保护肝脏的工作。防止各类病毒、细菌感染。夏季各种细菌、病毒容易滋生繁殖，人们户外活动增加，客观上造成了细菌、病毒感染机会的增多。肝炎患者一旦重叠感染其它病毒或细菌，往往可以诱发已经平稳多年的肝病复发加重。因此，肝病患者应少去人口密集的活动场所，同时注意及时接种有效预防其它病毒、细菌的疫苗，例如甲肝和流感疫苗等。

饮酒有度，防止醉酒。饮酒过量引起肝病复发的案例很多。肝病患者切忌在盛夏之际大量饮酒，包括各种冰镇啤酒。近期俄罗斯就出现了饮用啤酒导致甲肝流行的公共卫生事件。讲究平衡饮食。对绝大多数的肝病患者来说，平衡饮食的原则非常重要，具体包括以下内容：每日进食适量的蛋白质、脂肪、碳水化合物等，饮食要均衡搭配，不能偏食。具体说来，食物应以牛奶、鸡蛋、精瘦肉、水果、各类豆制品和绿色蔬菜为主。

保持心境平和。夏季气候炎热，人们的情绪也往往会受到影响。而情绪与肝脏疾病密切相关。中医认为，肝主疏泄，调畅气机。而气机通畅，气血通达又依赖于人的精神状态。保持心境平和，是中医讲的“肝喜条达”

理论，就是说积极乐观、舒畅开朗的情绪是肝脏功能保持正常的前提。现代医学认为，当人情绪低落时，人体的免疫力就下降，使人易患病，而暴怒、抑郁都会使人处于不平静状态，使肾上腺素分泌异常而损害肝脏，从而诱发肝脏疾病或使原有的肝脏疾病加重，乃至迅速恶化。

做到劳逸结合。人在卧床休息时，肝血流量明显增加，有利于肝脏的新陈代谢及受损肝组织的修复。过度疲劳会让肝脏缺氧、缺血的情况加重，容易使原来已经受损的肝细胞因缺氧、缺血而坏死。在疲劳状态下，人体的免疫功能也会明显下降，乙肝病毒就会趁虚快速繁殖，使病情加重。临床上还发现，许多乙肝病毒携带者的发病与过度疲劳有关。夏季肝病患者活动多，卧床少，肝脏的负担本就较重，如果过劳，就会加重肝脏负担。但过度休息又有可能使脂肪堆积，造成脂肪肝。因此，肝病患者需要劳逸结合，尤其不能过劳。

文/显斌

人们在夏天对付酷暑高温，各有高招。可有些措施却是人们过激的做法，它可能使人在享受暂时惬意之后损害健康。对付酷暑高温一定要措施恰当，请注意以下六个“莫过”：

空调莫过凉。许多人家在夏季使用空调时，将温度值设定太低，并使居室保持恒温或准恒温状态。医疗气象学家通过试验发现，不断调节居室温度，可以使人体的生理温度调节机制处于“紧张状态”，从而逐渐适应温度的较大变化，提高人的自我保护能力，不至于经常感冒或患其它疾病。使用空调正确的做法是：整个居室的温度应在25~29℃之间不断变换，才对身体健康有利。

衣服莫过少。暴晒之下，总能见一些打赤膊的人，他们认为衣服穿得越少越凉快。保健专家指出，这也是一种错误的认识。赤膊只能在皮肤温度高于环境温度时，才能通过增加皮肤的辐射、传导散热起到降温的作用。而盛夏酷暑之日，最高气温一般都接近或超过37℃，皮肤不但不能散热，反而会从外界环境中吸收热量，因而夏季赤膊会感觉更热。越是暑热难熬之时，越不应赤膊。

墨镜莫过黑。夏季烈日炎炎，太阳镜成了许多人不可或缺的出门行头。许多人认为太阳镜颜色越深越能保护眼睛，其实，镜片颜色过深严重影响能见度，眼睛会因看东西吃力而受到损伤。太阳镜片以能穿过30%的可见光线、灰色和绿色为最佳，这样，不但可抵御紫外线照射，而且视物清晰度最佳，

透视外界物体颜色变化也最小。

啤酒莫过量。大汗淋漓时，喝一扎冰镇啤酒，会感到沁入心脾的凉爽，有的人认为这样可解暑。实际上，夏天人体出汗较多，能量消耗也大，易疲乏。如果再不不断地喝啤酒，由酒精造成的“热乎乎”的感觉会不断持续，口渴出汗现象将更加厉害。这不但达不到解暑的目的，反而会降低人的思维能力和工作效率。所以，饮啤酒也要适量，不能把啤酒当饮料喝。

降温莫过快。大汗淋漓时，到风扇前敞开衣服猛吹。或拧开水龙头，让冷水直冲而下，实现“快速降温”。多数人都认为这样爽心，殊不知，这种快速冷却的方式，常常会“快活一时，难受几天”。因为夏季人们外出活动时吸收了大量的热量，人体肌肤的毛孔都处于张开的状态，而快速降温会使全身毛孔迅速闭合，使得热量不能散发而滞留在体内，从而易引起各种疾病。

喝水莫过量。喝水少了不行，但过量饮水也会引起中毒。尤其在炎热的夏季，人们大量出汗之后，体内的钠盐等电解质也随之丢失，如果此时大量饮用白开水而未补足盐分，就会发生水中毒。血液中水分过多，氯化钠浓度下降，出现稀释性低血钠，病人会出现全身肌肉疼痛和痉挛。其中尤以脑细胞反应最快，一旦脑细胞水肿，颅内的压力就会增高，导致头痛、呕吐、乏力、视力模糊、嗜睡、呼吸减慢、心律减慢，严重时则产生昏迷、抽搐甚至危及生命。因此，在炎热的夏季，人们喝水时最好放点盐。

文/韦辰

防暑措施天也反

