

酷暑难耐，如何避免中招？

▲ 博鳌超级医院 蒙绪君

今年的夏天，世界各地都出现了少见的高热天气，中国的许多地方都被炎热的天气所笼罩，相信大家对“中暑”这一名词并不陌生，而且，在多数人看来，中暑乃夏季常见的事情，中暑后休息一下就可以了，并不会给人们带来很大的影响。然而，事实一再向我们发出警示：中暑是可以致命的，不可不知，不可大意！

当机体不能够适应和耐受环境高温、湿度较大和无风状态时，体内产生的热量多于散发的热量，从而发生热量蓄积、体温上升，进而发生中暑。中暑根据症状的轻重可分为先兆中暑、轻症中暑及重症中暑。中暑通常表现为头晕、恶心、乏力、注意力不集中、大汗、口渴等。当体温升高达到或者超过 40℃，并且出现谵妄、嗜睡、癫痫发作、意识障碍（昏迷）或者行为怪异、幻觉、角弓反张、去大脑强直等中枢神经系统症状时，即为“热射病”。热射病除了会出现以上症状外，还可以有头痛、恶心、皮肤发红、皮温升高、呼吸急促、心率

加快、肌肉痉挛或无力等表现。热射病属于重症中暑，具有较高的病死率。

容易被忽视的老年人中暑。由于老年人身体素质下降，且多伴有心脑血管疾病、神经系统退行性病变等疾病，导致老年人早期中暑的发生往往不容易被发现。部分老年人居住环境狭窄、通风不良、或者为了节省电费而不开风扇、空调等，都会促使老年人体温持续增高，因此，老年人群中暑尤其需要引起重视。

中暑的处置

当确认中暑后，快速、有效、持续降温在中暑急救中尤为关键。最好在 2 小时内将患者的体温由 40 摄氏度以上降至 38.5 摄氏度，可明显降低病死率。可用方法有蒸发降温，用凉水喷洒或向皮肤喷洒水雾，同时用电扇或扇子等吹风快速散热。也可用湿毛巾或稀释的酒精擦拭全身并持续扇风。冷水浸泡，主要适用于劳力型热射病患者，用大型容器将患者颈部以

下浸泡在冷水中。特别应注意确保患者头部不会进入水下，并保护呼吸道，防止误吸及溺水。使患者头戴冰帽或枕冰枕，或将纱布包好的冰袋置于颈部、腹股沟、腋下等血管较丰富、散热快的部位。注意每次放置时间不多于 30 分钟，防止冻伤，同时配合对皮肤进行有力按摩。

适量补充水分，当中暑者大量出汗时，需注意补充适量淡盐水，切忌对有基础心肺功能不全、肾功能不全等疾病的患者不宜大量补充水分，避免补给含咖啡或者酒精的饮料；一定要及时就医，当发现中暑者出现中枢神经系统症状、体温不降、血压不稳定等情况时，请立即拨打急救电话，在等待就医期间，注意让患者平卧，头偏向一侧稍向后仰，保持呼吸道通畅，防止误吸。

预防中暑

减少外出 老年人、孕妇、有慢性疾病的人，特别是有心血管疾病的人，在高温季节

尽可能减少外出。必须外出时，尽量选择清晨和傍晚，减少逗留时间。如在中午出去，可以不时在银行、商场等室内凉爽场所，休息数分钟后继续户外活动。外出时戴遮阳伞、遮阳帽、遮阳镜，涂抹防晒霜，减少在太阳直射下的户外活动时间。夏日外出时，随身携带运动饮料或淡盐水，及时补充。还可饮用预防中暑的降温饮品，如山楂汤、冰镇西瓜露、绿豆酸梅汤等。随身携带解暑药 如人丹、十滴水、藿香正气水、风油精、清凉油等，一旦出现中暑，可用所带药品缓解症状。

注意饮食健康和卫生 夏季饮食宜清淡易消化，高维生素、高蛋白、低脂肪饮食，注意不要吃得太油腻。不过，蛋奶以及鸡肉、虾、鱼肉等白肉还是要吃的。平时多吃新鲜蔬菜和水果，不要酗酒、醉酒。

定期进行健康体检 有慢性病以及重病后恢复期及体弱者，要增强防护意识，不宜从事高温作业。

糖尿病患者运动注意事项

▲ 洛阳市中心医院 黄珂

糖尿病治疗的“五驾马车”包括：饮食，运动，血糖监测，健康教育，药物。运动作为糖尿病治疗的基础和关键，是糖尿病长期管理方案中必不可少的组成部分之一，运动的过程是机体消耗能量的过程，能够促进糖代谢及提高胰岛素敏感性，降低血糖、血脂，减重，增强体质，并能在一定程度上防止和延缓糖尿病慢性并发症的发生发展，改善糖友生活质量，近年来已逐渐引起糖友们的重视。那么，糖友到底该如何运动呢？

穿舒适鞋袜 选择纯棉袜子，宽松布鞋或运动鞋。注意检查鞋内是否有异物存留。特别需要注意鞋的密闭性和通气性，既不能进去沙、石子之类的东西，又能保证通气。在运动前后一定要注意常规检查双足。

摄取足量的水 出汗意味着体液的丢失，摄取足够的水份以补充因出汗丢失的体液非常重要。白开水通常是最好的选择。第三，活动强度不宜过大，且需要注意循序渐进。开始运动的时候最好不要强度过大，以中等强度运动为宜，全身发热出汗，但不是大汗，每次运动时间最好是 30 分钟左右。运动强度根据个人年龄、病情、合并症、承受程度等情况综合考虑，总体原则是活动度适量，量力而行，不要劳累。

有氧活动为主 有氧运动是指强度小、节奏慢、运动后心脏跳动不过快、呼吸平缓的一般运动。可增加胰岛素敏感性，增强呼吸功能，改善新陈代谢状态，纠正血糖和血脂代谢紊乱，如散步、慢跑、游泳、骑自行车、打羽毛球、瑜伽、保健操、太极拳、八段锦等。切记不可以空腹的时候进行运动，避免发生低血糖情况发生。

正确运动 糖尿病患者要掌握正确的运动顺序以及时间让降糖更轻松。正确的运动顺序应该是：热身活动-运动-放松活动。在开始运动前需要进行身体的预热，并进行一些伸展运动。预热往往可以选择一些低强度的运动，比如步行，使心脏和肌肉进入到工作状态，之后就可以进行一些相对柔和的伸展运动，使关节和肌肉变得更

有弹性，因为运动时僵硬的关节和肌肉更容易受伤。

结束运动的时候要使身体逐渐冷下来，逐渐减缓运动，使呼吸平缓下来，然后再进行一组伸展运动，运动后肌肉会更容易伸展、放松，提高身体的柔韧性。运动时间宜选择在早餐后、晚餐后 1 小时左右；运动频度因人而异，一般最少每周 3 次，体质较好或者有运动习惯者应每日坚持运动。

备齐食物、结伴同行 最好结伴同行，互相鼓励同时可相互照顾，携带糖块饼干等食物注意避免低血糖发生同时还需注意随身携带急救卡片说明自己情况并填好紧急联系方式及住址等。如有心慌、冒虚汗、憋气、全身乏力、下肢剧烈疼痛等情况，应该立即停止运动，就近就医。另外，运动过程中应注意降糖药物调整。每个人对运动的反应各不相同，因此运动后血糖下降的程度及相应的降糖药物的调整亦各不相同。如果患者在下午进行了长时间的运动，就有可能在午夜或凌晨 2 时发生低血糖，这是胰岛素的敏感性得到改善和糖原重新合成的结果。如果没有额外增加碳水化合物的摄入量血糖即仍有上升，意味着应适当增加胰岛素的用量。短时间内进行高强度活动有可能使血糖波动变大，极不稳定，严重时甚至诱发低血糖昏迷。因此，糖友应注意活动适度，切不可为了贪图血糖尽快控制从而过度活动，效果往往适得其反，甚至得不偿失。

总之，糖尿病运动治疗的原则应适量、经常性、个体化。糖友的运动需要根据年龄、性别、体重、病情及有无并发症等不同条件，遵循安全有效的运动原则，循序渐进并持之以恒的治疗方法。

在运动前，一定要进行相应的系统性评估，根据自身情况找到合适的运动方式和运动强度至关重要。需要注意的是，对于处于糖尿病急性并发症、严重心、肝、肾、眼病、近期低血糖频发等疾患者群，切不可盲目运动，一定要依据病情状况在专业医生指导下来进行运动，否则会给病情带来不良影响。

新冠肺炎疫情下的高血压病管理

▲ 博鳌超级医院 蒙绪君

高血压病属于最常见的慢性疾病之一，长期稳定的降血压治疗是控制高血压病发展及并发症发生发展的关键。多项回顾性病例分析结果显示，高血压是新冠肺炎患者最常见的合并症，高血压病病史也成为新冠肺炎患者进展为重症甚至死亡的重要危险因素。高血压和新冠肺炎患者康复时间可能存在密切关联。因此，提高对新冠肺炎疫情期间高血压病的重新认识和管理成为当下高血压病治疗和管理的当务之急。

新冠肺炎疫情背景下，由于疫情管控，多地居民正常的生活节奏被打乱，高血压病患者生活方式受到一定的影响。众所周知，健康的生活方式是高血压病治疗的基础，可一定程度上降低心脑血管事件的发生风险，但在疫情的影响下，室外活动的减少使高血压病患者的日常运动质量大幅下降，不利于血压控制。其次，睡眠障碍和不良情绪不利于血压控制。因为对疫情的高度持续性紧张、焦虑情绪可诱发全身应激系统，交感神经系统被持续激活，最终将导致血压升高。同时，一些不良情绪容易使患者出现吸烟、睡眠障碍等影响血压控制的高危因素，最终影响患者的血压控制。

另外，高血压病患者血压的控制是持久战，患者的依从性在血压控制管理中显得尤为重要，但是，由于疫情的影响，部分地区出现医疗机构就诊调整，就诊相对不易，可能会对药物的获取造成一定的影响，进而影响血压控制。现阶段，多地处于炎热酷暑季节，湿热的气候也会对血压造成一定的负面影响，另外，室内室外由于空调的使用导致温差变大，极易引起血压波动，而血压波动与患者预后不良直接相关。因此，重新认识新冠肺炎疫情期间高血压病特点及血压控制管理成为新的挑战。

感染新冠的高血压患者怎么办？

对于感染新冠肺炎病毒的高血压病患者，专家团队建议：新冠病毒肺炎轻型合并高血压病患者，建议停用 ACEI 或者 ARB 类降压药物，可选择钙通道阻滞剂（CCB）

类药物替代治疗；新冠病毒肺炎重型合并高血压病患者，应立即停用 ACEI、ARB 类降压药，慎用利尿剂，可选择非肽类肾素阻滞药 aliskiren 阿利吉仑或 CCB 类药物替代治疗；新冠病毒肺炎危重型患者出现呼吸窘迫或合并神经血管性水肿时，可考虑选择缓激肽 B2 受体拮抗剂艾替班特；出现休克的新肺炎感染高血压病患者应暂时停用降压药。

高血压患者居家护理

平衡膳食，戒烟、限酒，保证良好的睡眠，疫情管控期间应减少外出，高血压病患者可居家进行适量运动，提倡进行规律的中等强度的有氧运动，减少久坐时间。对于存在焦虑、抑郁等不良情绪的高血压病患者，应及时向心理医生寻求帮助，通过制定个性化的心理疏导方案，尽快调整心理状态，平时要多注意转移注意力，保持乐观心态，减轻心理压力，实现降压效果。定期做好血压监测及记录，根据地区疫情管控要求按需定期随诊，在医师指导下根据血压控制情况及全身状态调整用药方案，不可随意更改治疗方案或停用降压药物。另外，患者可通过各医院官网平台就医和购药，备足药品。

另外高血压患者居家隔离期间，要自我减压，保持心情愉悦也对控制血压有好处。高血压的发病与心理因素有很大的关系，精神紧张、情绪压抑、心理矛盾等因素均可导致血压升高。因此，心理平衡对于治疗高血压具有重要作用。疫情期间，难免会因为来源于不同渠道的相关新闻，使自己处于防病的紧张状态，易产生焦虑等不良情绪，引起交感神经激活，从而使血压升高。

