

# 高温天气如何防中暑

▲河南省洛阳市中心医院 李润

中暑是一种致命性急症,是指在气温或湿度较高、不通风的状态下,因温度调节系统异常或汗腺功能异常,导致水、电解质大量流失,引发的急性病变。引发中暑的原因较多,机体产热增加、散热减少、热适应能力降低等均会导致中暑。该疾病患者会出现高热、大汗、恶心呕吐、抽搐等症状,如不及时治疗,可发展为重度中暑,严重者还会伴有脱水、休克等现象,甚至改变患者神志,导致心脏暂停,影响身体健康。

在炎热的盛夏时节,高温、高湿、强热辐射天气均会造成机体温度调节、水盐吸收、循环、消化、神经、泌尿等系统出现一系列生理变化,一旦机体无法适应,就会引发生理功能异常,造成体温上升。那么,怎样做才能预防中暑的发生?

## 科学或遵医嘱饮水

高温天气中,不论运动量多少均需增加液体的摄入,无需待口渴时才饮水。若需要

在高温情况下实施体力工作或强烈活动,则需每小时饮用2~4杯凉水,保证摄入量为500~1000ml,且需注意水温不宜过高,饮水需按照少量多次的原则。运动饮料可帮助人们在流汗的过程中补充身体所需要的盐分与矿物质,若患者正在实施低盐膳食,则在饮用运动饮料或使用盐片前咨询医生。高温天气下,需禁止饮用含酒精或大量糖分的饮料,上述饮料会加快人体内大量体液的流失,同时还需避免饮用冰凉饮料,防止出现胃部痉挛。对某些需要限制液体摄入量的患者,应按医生叮嘱饮水。

## 注意饮食与休息

日常生活中少食用高油脂的食物,保证饮食尽量清淡,防止不易消化的食物加重人体负担。但在高温天气中人们需要摄取充足的热量,主要补充蛋白质、维生素、钙,且人们需保证卧床休息,睡觉时需防止人体直吹电风扇或空调。

## 穿着合适的服装并涂抹防晒霜

若人们不得不出门,则需选取轻薄、舒适、淡色的衣服,若必须实施室外运动,需进行防晒、降温,可穿戴宽帽檐的遮阳帽、太阳镜,并使用防晒指数15及以上的防晒霜。

## 详细计划行程

高温状况中尽可能避免外出,若必须在室外活动,则需避免正午阶段,尽量将时间安排在早晨或傍晚,且需在背阴处活动或休息,防止太阳直射。若需在高温状态下行走或训练,应缓慢开始,随后提高强度,让身体逐渐适应外界温度。当感到自身的心跳加强、胸闷气憋,特别是出现头晕、意识不清、无力、晕倒时,需及时暂停活动,快速寻找背阴或凉爽通风处休息。

## 结伴运动、互相关心

在高温天气下工作时,同事间应仔细关

注对方的健康,若察觉同事出现中暑现象,则需立即实施相关措施。高温中暑会引发神志模糊、意识丧失等症状,热浪来袭后,65岁以上老人出行时,家属及亲朋定时确认老人的健康状况。

## 关注高危人群

所有人在任何阶段均有中暑的风险,但少数人群在高温状况中极易出现危险,需予以格外的关注:婴幼儿及儿童,上述人群更易受到环境的影响,且其需借助他人来安排适当的环境和补充水分;65岁以上的老人对温度变化的感知会变得迟缓;工作或运动强度较大的人会出现脱水,极易引发中暑;伴有心脏病、高血压或正在使用某种药物的人均会受到高温的影响;高温环境下,需密切关注他们是否伴有中暑现象,予以更多的关注与照顾。

# 胃癌化疗结束后的饮食

▲河南省商丘市第一人民医院 岳培茹

现代社会生活节奏越来越快,导致了饮食作息不规律,你是不是也有过因为匆忙上早班而不吃饭的情况?是不是为了满足口舌之欲而暴饮暴食?在这种不规则饮食作息情况下,胃癌就趁虚而入,侵害我们的身体健康。当身患胃癌以后就需要用有毒攻击的化疗来进行治疗。当化疗结束以后,患者的身体会非常虚弱,需要进行精心的护理。今天我们主要探讨一下胃癌化疗以后怎样进行护理,帮助有化疗经历的亲人朋友尽快摆脱痛苦。

## 饮食护理

**有计划地补充营养** 化疗在杀死癌细胞的同时也影响了健康细胞,给患者带来的副作用很大。特别是胃癌患者在化疗结束之后要注意饮食方面的护理。通常化疗结束之后消化道变得更加脆弱,使胃癌患者的食欲更差,再美味的食物摆在面前也提不起兴趣,导致患者减少进食,不吃饭身体的营养跟不上就不利于患者的康复。为了让患者更好地恢复就需要保障他们的身体营养跟得上,要有计划地给他们补充营养。

首先,适当吃一些糖类食物并且以淀粉食物为主,补充患者所需要的能量。

其次,脂肪的补充不应该过多,不能超过总能量的三分之一,应该选择好吸收的脂肪种类比如植物油、蛋黄和奶油等。要注意,当患者身体出现大量脂肪颗粒时,要减少脂肪的补充。

再次,需要选择容易吸收并且氨基酸种类齐全的食物,比如鸡蛋、豆制品、瘦肉、鱼等蛋白质含量比较高的食物,维持身体所需要的蛋白质,帮助身体恢复。

最后,补充维生素和矿物质。选用动物肝脏和新鲜蔬菜,补充身体所需的矿物质和各种维生素等元素的含量。

**少食多餐** 化疗结束以后会出现恶心呕吐等不良反应,导致患者吃不下东西,或者吃进去了也吐出来,这不利于患者补

充营养。因此在化疗结束以后一周内要给患者食用清淡的饮食,不吃油炸生冷的食物,保证患者有胃口吃下去。在进食时不要吃太多让胃感觉太饱,吃饭时不能喝饮料,并且增加用餐次数,当感到饥饿时适当进食,保证营养充足的情况下不造成胃的负担。

**细嚼慢咽** 化疗结束以后胃癌患者的消化功能降低,因此要进行充分的咀嚼帮助消化。建议每吃一口食物咀嚼二十五次以上,促进唾液分泌,尽可能将食物嚼碎,方便消化吸收,补充营养物质。

## 日常护理

**进行心理护理** 胃癌患者本身就经历非常大的心理压力,化疗高昂的费用以及化疗患者会出现很多不良反应,比如脱发、消瘦、浑身乏力等症状,这会导致患者的心理压力更大。使他们变得悲观、暴躁,过大的心理压力不利于患者的康复。因此,家人朋友注意对患者进行心理调节,多给他们关心和陪伴,帮助他们走出心理阴影,保持健康良好的心态。家人朋友要多和患者交流,倾听他们的心声,对他们进行劝导,让他们感受到真诚和陪伴,帮助患者调节过大的心理压力。

**运动护理** 胃癌患者化疗结束以后要保持适当的运动,促进身体新陈代谢,维持身体机能的活力。同时适当的运动能够促进多巴胺分泌,调节患者的心情。可以让患者每天做一些强度较低的运动,比如散步、瑜伽等运动,既能够锻炼身体,又能够缓解心理压力。

**睡眠护理** 由于过大的身体压力和化疗时的不良反应,患者会出现难以入睡的情况,不保证充足的睡眠会使他们身体抵抗力下降。家人可以在入睡给他们准备一杯热牛奶,让他们听一听放松身心的音乐,帮助他们改善睡眠质量。

掌握这些护理方法,帮助我们的家人朋友尽快摆脱癌症的痛苦,拥有健康人生。

# 中暑患者的急诊处理知多少

▲河南科技大学第二附属医院 袁志云

中暑主要是指人们处于高温条件下,机体体温调节中枢存在一定障碍,水电解质代谢紊乱,主要表现为恶心、呕吐、头晕、体温变高等。病症较急,预后不良。中暑病死率能够达到5%~25%。所以,对中暑患者实行急诊处理、及时的护理十分重要,可以挽回患者生命,现将相关知识分享如下。

## 急诊处理

针对轻症、先兆性中暑的患者,应当将其置于阴凉、通风处,可以先喝一些冰镇饮料,还可以口服藿香正气水,嘱咐其可以在高温条件下作业,多喝水,避免患者出现虚脱情况。

对于重度中暑患者来说,接诊之后,则需要将患者置于阴凉、通风处,清理患者口腔、鼻腔的异物,避免出现误吸情况。解开患者的衣服,使用5%~10%的酒精冰水,擦拭患者皮肤,并且使用毛巾裹住冰袋,放置于患者腋窝下、颈部、头部。

还要使用温水擦拭患者的背部皮肤、四肢等,一边按摩一边擦拭,避免患者出现血管痉挛、皮肤冻伤。如果降温效果不明显,则可以使用4℃~10℃的生理盐水,为患者洗胃、灌肠,还可以使用20mg~50mg的氯丙嗪,与50ml生理盐水融合,静脉滴注。使用氯丙嗪则能起到扩张患者血管、调整患者体温、降血压的作用。在处理患者的时候,也要对患者的血压变化情况进行检测。肛温低于38℃,可以停止物理降温。

## 中暑患者的护理

做好患者的口腔、皮肤、尿管护理,避免患者出现口腔感染、尿路感染、压疮等情况,降低并发症率。在实际的静脉滴注时,需要注意滴速不能过快,以此避免患者出现肺水肿,还需要对患者24h之内的输入液体量、输出量进行及时、详细的记录。在中心静脉压检测下,为

患者进行补液处理。

重度中暑患者则需要建设两条以上的静脉通道,为患者同时进行降温、补充血容量处理。如果患者存在高热惊厥情况,则要防止患者坠落、碰伤自己。在床边放置开口器、舌钳,避免患者咬伤自己。

提供营养支持护理。如果中暑患者昏迷,病症严重,则要实行鼻饲护理。患者床抬高35°,下管连接注射器,检查患者胃液颜色。

没有胃出血,可以注入少量温开水,然后注入流食,鼻饲量不能超过200ml/次。同时,指导患者不能高温作业,如果长期处于高温状态,如何对休息时间、体温、饮食情况等调节,避免过度劳累,保持良好的饮食习惯与生活习惯,避免再次中暑。

患者恢复清醒以后,需要进行中暑相关知识与症状宣传,引导患者后续做好自我防护工作。如果出现中暑的情况,则要及时采用自救措施。在整个中暑恢复的过程中,避免患者出现剧烈运动、高温下暴晒等情况。

虽然各种人群均可受到高温中暑影响,但婴幼儿、65岁以上的老年人、患有精神疾病以及心脏病和高血压等慢性病的人群更易发生危险,应格外予以关注。对于这些高危人群,在高温天气应特别注意,及时观察是否出现中暑征兆。

不仅要注意营养的补充,还要更加关注对居住、工作环境进行定期通风,衣着薄厚适度,还要根据身体情况进行运动,以此改善患者的心血管功能,形成良好的保健意识,牢记降温防暑的重要性。

