湖南发布今年首个高温红色预警

真的会“热死人”，待家也要有“凉方”

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 实习生 蒋蓉蓉

大暑刚过，中伏又至，俗话说，“冷在三九，热在中伏”，在接下来的一段时间里，“热”仍旧是湖南不变的主题。7 月 25 日 16 时，湖南省气象台发布高温红色预警：预计 25 日 20 时至 26 日 20 时，长沙南部、株洲、湘潭、衡阳、常德南部、益阳南部、郴州、永州、怀化中部、娄底将达到 39℃以上高温，局部地区将达 40℃以上。据悉，这是湖南省气象台今年首个高温红色预警。

除了白天酷热难耐，夜晚同样也是热浪滚滚，可谓是“日蒸夜煮”，全天高温不下线。炎炎夏日，高温不仅让人感到煎熬难耐，还容易引发中暑，甚至导致热射病。近日，湖南中医药大学第一附属医院急诊科就接诊了一名热射病患者。

扫一扫，转发提醒

古稀老人为何患上热射病

“医生，赶紧救救他吧！”近日，湖南中医药大学第一附属医院急诊科传来紧急求助声，一名 76 岁的老人当天早上突发昏迷，呼吸急促，家人呼之不应。

“到达医院时，老人的体温已达到 40℃，心率高达 160 次 / 分。”医院急诊科副主任田争判断，老人患上了热射病。医护人员立**即对老人进行抢救，采用中**医急救特色疗法十宣放血，针刺十宣穴，达到通经泻热、开窍醒神的目的，再配合其他急救手段，大约半小时后，老人渐渐能够睁开眼睛，呼喊能简单应答，体温也降至 38.3℃。

医护人员**随即通过进一步的检查发**现，老人的心、肺、肝、肾等全身多个脏器均受到了严重的损害。

据了解，老人没有从事体力劳动，也没有外出晒太阳，怎么会得热射病呢？家属的解释揭开了这一谜题，原来，即使气温很高，老人家为了省电，平时也不开空调或风扇，这才导致老人患上热射病。

热射病病死率达 60%

什么是热射病？为什么没晒太阳也会中暑？**该院急诊科主任文爱珍进行了**详细介绍。

“热射病即重症中暑，中暑是在高温、高湿环境中，以体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭和水电解质丢失过多为特征的疾病。”文爱珍表示，根据发病机制和临床表现，重症中暑可以分为热痉挛、热衰竭、热射病。其中热射病最为严重，对机体有广泛损伤，可导致多器官功能障碍，病死率达 60% 以上，主要表现为高热 (高于 40℃) 和神志障碍。

与大众普遍认知不同，不从事户外工作的人也有几率患上热射病。“热射病分为劳力型和非劳力型两种类型。”文爱珍告诉记者，非劳力型多见于年老体弱**者、儿童和慢性基础心脑血管等疾**病的患者，即使没外出晒太阳，但由于居住或工作环境温度较高，且自身体温调节功能障碍，导致散热减少，也可能引起热射病。

“婴幼儿、孕妇、产褥期妇女、年老体弱、患有心脑血管疾患等慢性病的人群更容易受到高温影响。”文爱珍提醒，我们应当对这类人群格外予以关注，密切观察他们是否出现中暑征兆，一旦出现要及时就医。

如何预防中暑

炎炎夏日，如何预防中暑？文爱珍强调了以下几点：

1. 及时补充水分

平时要多喝水，不要等渴了再喝，大量出汗后应适量饮用淡盐水。少饮酒精性饮料和高糖饮料，以免人体丢失更多水分。

2. 正确户外活动

在炎热的季节，平时出门要戴遮阳帽、打太阳伞、穿防晒外套，有条件的最好涂抹防晒霜，不要打赤膊，最好穿宽松且透气性好的浅色衣裤。出行应尽量避开正午前后时段。

从事户外活动或运动时，要先放慢速度，慢慢地适应气温的转变，再增加运动量，以增强身体对环境的适应能力。

3. 合理起居与饮食

保证充足的睡眠，避免熬夜，合理安排作息时间。清淡饮食，少食高油高脂食物，减少人体热量的摄入。

夏天喝绿豆粥，可以起到清热消暑的作用。多吃苦味菜，有利于泄暑热和燥暑湿，苦瓜、苦丁茶都是夏季防暑的上乘食品。此外，丝瓜、黄瓜、哈密瓜、葡萄、香蕉、番茄等食物也是很好的选择。

同时也可多饮一些凉茶。文爱珍介绍了两款自制凉茶的配方：金银花、菊花、夏枯草、桑叶各 3~5 克，加水适量，煮 5 分钟左右，去渣取汁，具有疏散风热的功效；薄荷叶、甘草，各取 6 克，加水约 1000 克，煮沸 5 分钟后饮用，具有提神醒脑、清热消暑等功效。

Tips>> 中暑的正确处理方式

如果发生中暑迹象，在野外时，要迅速将患者移至阴凉处，避免阳光直射；如在密闭的室内，要加强通风，有条件时将患者移至有空调处。

治疗中暑的根本**方法是**迅速降低患者的体温，可用冷毛巾敷于患者的头部、颈部、腋下和大腿腘窝处等；可将患者浸泡于冷水中，应特别注意确保患者头部不会**浸**入水下，并保护呼吸道，防止误吸和溺水的风险，同时不断按摩患者四肢及全身，加强血液循环；可用冷水擦身加电扇吹风，以迅速降温。

如重症中暑，应及时拨打 120，尽快将患者送至正规医院诊治。除了做好降温措施，如患者昏迷不醒，可用拇指或食指用力捏掐人中穴，按合谷**穴，可以起到促醒的**作用。

资讯

吞了一点外用药酒，长沙男子进了抢救室

今日女报 / 凤网讯 (通讯员 梁辉 杨佳意)“当时嘴里就有点麻，没想到后果这么严重。”近日，52 岁的长沙**人王先**生因误服外用的药酒，出现中毒症状，被紧急送往医院抢救。

今年 6 月，王先生因骨折从药店买回治疗跌打损伤的中药材——雪上一枝蒿，自己制成药酒涂抹。7 月 20 日凌晨 3 时，**因伤处疼痛难以入睡的王先生**起床找药酒擦。为了不影响家人休息他没开灯，找到药酒后怕摸黑看不清倒多了，就先含了一口到嘴里，然后吐到手上涂抹患处，涂完后他没**多想，把口中**残留的少许药酒吞了下去。结果到了早上 6 时，王先生感觉全身乏力、眼前发黑、**口舌及四肢麻木，还伴有胸闷、恶心、**呕吐等不适**症状。家人赶紧拨打 120 急**救电话，将他送到湖南省人民医院岳麓山院区急诊三部。

所幸他误服的药酒量不大，经过积极对症治疗后，王先生于次日出院回家。该院**急诊三部副主任医师熊选政介绍，**雪上一枝蒿含有乌头类生物碱，可造成心脏与神经毒性中毒。

熊选政提醒，预防乌头碱类物质中毒，应注意以下三点：不要擅自加工、食用乌头碱类制品；确因病情需要，应到正规的医疗机构购买经过科学炮制的乌头碱类药品，并在医师或药师指导下使用；如不慎误食毒性中药材及其制品，出现口舌及四肢麻木、头晕、恶心、呼吸困难、心悸胸闷等不适，应立即催吐，并尽快前往医院就诊，避免延误最佳救治时机。

七旬老人患肺癌获精准治疗，术后 1 天就下床

今日女报 / 凤网讯 (通讯员 贾文华 陈思雨) 家住长沙岳麓区的尹先生有 50 多年的吸烟史，肺部情况糟糕，动辄胸闷气促、呼吸困难，严重时甚至要依赖无创呼吸机辅助通气，才能改善呼吸症状。

1 个月前，尹先生的老毛病又犯了。经过湖南省胸科医院检查发现，尹先生的肺部又多了一个小结节，且有一根比较大的肺部血管紧挨着结节，考虑肺癌的**可能性大，手术指征明确。湖南省胸**科医院胸外科主任、主任医师石自力会诊并详细了解患者的情况后，为尹先生制定了免疫三氧治疗方案。

在尹先生的肺功能情况好转后，医生才为患者实施左上肺前段切除术。术后第一天，尹先生就能正常下床活动。术后病理结果提示早期肺癌，精准肺段切除手术在既明确诊断又积极治疗的同时，将患者创伤最小化，也尽可能多保留了正常的肺组织及肺功能，对患者日后的生活有着极大的帮助。