

急诊专家详解热射病

别把中暑当小事，出现四个症状要注意

记者 秦聪聪 济南报道

6月20日上午，山东省卫生健康委召开“鲁医健康说”健康知识发布会，本次发布的主题是夏季养生知识。

山东中医药大学附属医院急诊与重症医学科主任医师范开亮介绍，高温酷暑，是大家容易发生中暑、热射病的季节。中暑和热射病是一个专属医学名词，病因是产热过多、散热障碍，诊断治疗上是基本一致的，但热射病是中暑的严重类

型，会出现高热、头疼、恶心呕吐、神志不清，甚至还会抽搐、休克、多脏器衰竭甚至死亡，是夏季严重的疾病。

范开亮提醒，预防中暑、热射病的发生，首先要注意避免高温劳作。高温酷暑，气温超过人体的体温，大量出汗是劳力性热射病的病因，有些中老年人夏天户外活动过度也容易诱发中暑。

同时，要避免长期处于高温高湿的环境，处于室温 $>32^{\circ}\text{C}$ 、湿度 $>60\%$ 的房间里，待时间久了就容易中暑，尤其是中老年人夏

天因怕冷、怕风，不开空调、不关窗，就很容易中暑，所以要经常通风、合理使用空调。

此外，注意多休息，充足的睡眠、不过度劳累，可以保障身体的免疫力。多补充水，尤其是含电解质的水（含盐的水）、饮用清凉解暑的饮品，如绿豆汤、菊花茶、金银花茶、酸梅汤等。备好降温药品，如清凉油、风油精、人丹。

另外，关注特殊人群，如老人、体弱、儿童、孕产妇、偏瘫卧床、精神病、皮肤病、心脑血管

疾病的患者，他们体温调节能力较弱，容易发生中暑、热射病。

需要注意的是，如果出现以下情况，可能是先兆中暑或轻症中暑：一是出现大量出汗、口渴、头晕、眼花、耳鸣；二是出现胸闷、心悸、恶心、四肢无力；三是出现注意力不集中、动作不协调；四是体温出现可能正常或略有升高（一般不超过 38°C ）。

如果发现有人中暑，现场急救时要先将患者迅速脱离高温、高湿环境，转移至通风阴

凉处；对患者进行快速降温，用各种降温措施，风扇、空调、凉水喷洒或用湿毛巾擦拭全身，冰块冷敷。及时补水，可以饮用凉开水、冰水、凉绿豆汤，最好含盐的饮料；从中医药的角度看，白虎汤、安宫牛黄丸也可以辨证应用。

“中暑、热射病是一个致死率很高的疾病，要及时就医，正规治疗，避免错过最佳救治时机，造成不良后果。”范开亮说。

医疗服务融入城市烟火
济南市第七人民医院“七彩健康夜”开街贺照阳 通讯员 刘庆乐
张莹莹 济南报道

活动现场设置了多个功能区域，内容丰富多元。在义诊服务咨询区，医院选派的40余位各科室专家及骨干医护人员耐心为市民解答健康问题。年轻白领小李通过专家号脉获知自身体质偏湿，拿到了实用的祛湿茶方，直呼“方便又实用”。一位老人也为孩子学习到了针对胃口不佳的推拿手法，对中医的整体调理理念赞叹不已。

在急救知识培训区，急诊科医护人员通过现场演示，向市民传授心肺复苏术、海姆立克急救法等关键急救技能。不少市民在专业人员的指导下进行了实操演练，深刻认识到这些急救技能在关键时刻的重要性。一位参与演练的父亲表示，这次体验让他意识到急救技能是守护生命的重要保障。

此外，活动还设有冲击波治疗体验区、中医养生保健区、体



直播预告

◆壹问医答



夏日如何安全用药 专家解锁科学用药密码

专家简介：刘安昌，山东大学齐鲁医院药剂科（临床药学部）主任，山东大学博士研究生导师、教授，主要从事药物体内代谢和相互作用等临床药学研究工作。

炎炎夏日，高温、潮湿等多种气候因素，对药品储存带来了安全隐患。各类药品一旦因气候影响导致受潮、变质，不仅可能影响药效，严重时还会威胁人身健康。6月26日12点30分，山东大学齐鲁

重管理区和医保咨询区等特色区域。在冲击波治疗体验区，前沿的体外冲击波治疗技术为慢性疼痛患者带来了缓解的希望；中医养生保健区内，中医专家通过望闻问切提供体质辨识和健康指导，压耳豆等传统疗法让市民感受到中医的独特魅力；体重管理区的专业仪器检测和个性化建议，帮助市民科学管理体重；医保咨询区则为市民详细解读医保政策，让惠民政策深入人心。

活动期间，游戏互动与有奖知识问答区的“扔飞镖”等趣味游戏以及夏季养生知识问答活动，将健康知识融入轻松的氛围中。市民们积极参与，在欢声笑语中学习知识、赢取礼品。一位满载而归的阿姨高兴地说：“既学到了实用的健康知识，又拿到了小礼物，收获满满！”

此次健康夜市的成功举办，是济南市第七人民医院创新医疗服务模式的生动实践，打破了传统医疗的局限，让专业医疗资源化作夜市灯火，温暖千家万户。

健康直播栏 目《壹问医答》由齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东大学齐鲁医院联合打造，每周四12:30直播。
扫码看直播

◆心灵驿站



小酌未必怡情 走近酒精依赖综合征

酒精能够让大脑的犒赏系统上瘾。成瘾的人就像被“遥控器”控制住，导致理智打不过“喝一口”的欲望。成瘾后想要戒酒，不能仅仅靠人的自觉，更需要科学干预。

6月26日19点，山东省精神卫生中心成瘾医学科张凯丽做客《心灵驿站》直播间，围绕酒精依赖综合征的表现与科学干预方法进行科普讲座，敬请关注。

健康直播栏目《心灵驿站》由齐

鲁晚报·齐鲁壹点与山东省精神卫生中心联合打造，通过专家线上讲座及与网友即时互动，就大家关心的各类心理话题进行科普。直播时间为每天19点，山东省精神卫生中心各学科心理医生、心理治疗师将轮番上线，护航心身健康。



扫码看直播

关爱健康 护航出行

济宁启动主城区出租车司机免费健康体检活动

近日，由济宁市总工会、市红十字会、市交通运输局、市卫生健康委联合主办的“关爱健康 护航出行”——济宁市主城区出租车司机免费健康体检活动在济宁市公共卫生医疗中心正式启动。

出租客运是展示城市文明的流动窗口，济宁市公共卫生医疗中心作为承办单位，聚焦主业，为出租车司机群体量身打造价值1000元的免费健康体检套餐。开通北京、

上海名医工作站，为有需求的司机师傅提供国内省内知名专家会诊服务。活动启动当天，共有60余名出租车司机代表进行了健康体检。

为深化公益实效，该活动设立了100万元“健康畅行公益基金”，对筛查发现重大疾病住院治疗的给予资金帮助。此次活动将持续至今年底，预计惠及3000余名出租车司机。

(通讯员 文旭)



主办：山东省卫生健康委员会 山东省疾病预防控制中心

承办：齐鲁晚报·齐鲁壹点

儿童热性惊厥的家庭急救攻略

当孩子突然高烧并伴随抽搐，家长往往会陷入恐慌——这很可能是儿童热性惊厥的典型表现。作为儿童时期最常见的惊厥原因，热性惊厥具有明确的年龄特征，主要发生在6个月至5岁的幼儿群体中，临幊上分为单纯性与复杂性两种类型。其中，单纯性热性惊厥更为常见，发作时间通常不超过15分钟，且发作后孩子精神状态能较快恢复；而复杂性热性惊厥发作时间常超过15分钟，或在一次发热过程中多次发作，需要家长给予更多警惕。

目前，热性惊厥的发病机制尚未完全明晰，但医学研究表明，其发生与儿童神经系统发育不完善、遗传因素以及发热等因素密切相关。发作时，孩子会突然失去意识，伴随双眼上翻、凝视或斜视，同时出现面部及四肢肌肉的强直或阵挛性抽搐，部分孩子还会表现为口吐白沫、牙关紧闭等症状，这些突发状况常常让家长手足无措。

当孩子出现惊厥发作时，家长需迅速采取科学的急救措施：首先，应将孩子平放于平整且安全的地方（如地板或床面），并将头部偏向一侧，以防止呕吐物误吸入气管引发窒息；其次，及时解开孩子的衣领，清除口腔和鼻腔内的分泌物，确保呼吸通畅；同时，要准确记录惊厥发作的起始时间及具体症状表现。若惊厥持续超过5分钟仍未停止，或在发热过程中反复发作，需立即拨打120急救电话，尽快送医治疗。

在日常护理中，当孩子出现发热症状时，家长应及时进行降温处理。可以用湿毛巾擦拭孩子额头、颈部、腋窝、腹股沟等大血管分布较密集的部位，或使用退热贴辅助降温。若孩子体温超过 38.5°C ，需在医生指导下合理服用退烧药。

只要家长掌握正确的应对方法并给予悉心照料，孩子一定能远离热性惊厥的困扰，健康快乐地成长。

(济南市儿童医院 王红专 供稿，贺照阳

通讯员 刘祥征 整理报道)

