康宁话健康 64

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们（联系电话：3155705；电邮：rbcsdk@163.com）。

本期话题：连日高温，多地发生热射病死亡病例。那么，热射病是中暑吗？带着这个问题，记者采访了沧州中西医结合医院急诊科医生秦嘉治。

热射病是中暑吗？

□ 本报记者 尹 超

“热射病不是普通的中暑，是重症中暑。”沧州中西医结合医院急诊科医生秦嘉治说，热射病是由于暴露在高温、高湿、无风环境中导致人体体温迅速升高，超过40℃，伴有皮肤灼热、意识障碍（如神志错乱、惊厥、昏迷）等多器官系统损伤的严重临床综合征。

秦嘉治说，热射病主要表现为高热、无汗、昏迷。其特点为发病急、病情进展快，是一种致命的急症，如果得不到及时有效的救治，病死率高达50%以上。人在高温、高湿（空气湿度>60%）、无风环境下进行高强度劳动或运动，缺乏充分的防暑降温措施，以及机体产热增加，散热障碍、汗腺功能障碍等因素，使得患者体内吸收或产生的热量超过散热量，就会导致热射病。

从中暑到热射病通常有3个步骤。先兆中暑，高温环境下，出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢乏力发酸、注意力不集中、动作不协调等症状，应警惕中暑，及时到阴凉通风处休息，降温同时补充盐水，短时间可恢复；轻症中暑，除上述症状外，此时体温通常在38℃以上，出现面色潮红、大量出汗、皮肤温度高，或者面色苍白、手脚湿冷、心跳脉搏加快等症状，此时要及时到阴凉通风处休息，降温同时补充盐水，数小时可恢复；重症中暑，体温往往在40℃以上，出现晕倒、无汗、抽搐、肌肉酸痛，随后昏迷、不省人事等症状，可能发展成热射病，此时应采取紧急救治措施，并立即送往医院救治。

秦嘉治提醒，发生热射病应迅速脱离高温、高湿、不通风的环境，转移至阴凉通风处，同时快速降温，去除全身衣物，用凉水喷洗或者湿毛巾擦洗全身，扇风加速空气流动，加速蒸发散热，有条件的话可将冰块置于散热较快的区域（双侧颈部、腹股沟和腋下）散热；补充清凉含盐饮料，比如冷盐水、凉白开水；尽快到医院就诊治疗。

“年老体弱、肥胖、慢性疾病、皮肤疾病导致散热障碍，以及对高温环境不适应者，是热射病的高危人群。”秦嘉治说。

秦嘉治介绍，预防热射病，日常需注意这些：少量多次饮水，一次大量暴饮会增加心脏和胃肠道负担；高温气候宜清淡饮食，注重水盐的补充，一般每日所需可在饮食中补给，每餐有汤，汤菜可稍咸；保障睡眠，注意休息；减少外出，避开气温较高的时段，缩短或减少在烈日下或高温环境中的时间；注意通风。

全城“热练” 唤醒夏日活力

正确时间、适宜强度、科学补水、合理降温四点要谨记

□ 本报记者 尹 超 摄 影 魏志广

进入伏天，高温炙烤着狮城，但酷暑并没有阻挡住市民健身的脚步。清晨，公园里舞剑的老人；午后，球场上，年轻人激烈追逐；夜晚，儿童的嬉闹、健身操的音律声声入耳，更多的市民走出家门，加入到健身的队伍，享受健身乐趣。

健康深1壹度

1 动静皆宜晨练忙

7月22日5时30分，市民刘梅身着运动装，在小区里的健身区做着热身运动，准备慢跑，刘梅说：“一会儿从小区东门出去开始跑，沿着百川路，到千童公园跑几圈。”

清晨的街道比较安静，刘梅途中遇到不少晨跑的年轻人。等到了千童公园，已经有不少市民在晨练了。刘梅基本每天早上都会来这里跑步，30岁的她，坚持晨跑已经近3年了。“早晨空气清新，跑步很减压，这样一天工作都有精神。而且一大早就有很多人在这里锻炼，氛围好。”刘梅说。

而在公园一阴凉处，60岁的于静萍正和伙伴练习太极剑。他们身着浅蓝服装，一招一式清灵柔和、绵而不懈，时间仿佛在他们身上放缓了脚步。“我们都是附近小区的，我学了两年多了。”于静萍说，她退休后加入过广场舞队，也跳过健身操，后来在邻居推荐下开始练太极剑，一下子就喜欢上了，并坚持了下来。在于静萍看来，太极剑神、意、气、力相融，身体各处完美配合，很适合她。

而在公园附近的小广场上，还有一支健身操队伍，他们动作欢快，音乐韵律十足，大家动作整齐划一，脸上也洋溢着灿烂的笑容；清晨的堤顶路，更是健走、骑行、慢跑爱好者的好去处……

8时一过，太阳升高了，锻炼的人们陆续离开，开始迎接一天的工作。

2 夜色迷人声喧嚣

结束了一天工作的年轻人，晚上换上运动服，身体里的活跃因子也被唤醒，在足球场上拼搏一场，或在网球场上奋勇扣击，放飞自我，肆意释放激情与活力；暑假期间，孩子们仿佛出了笼的小鸟，也尽情地在运动中释放活力……晚上夏日的狮城，不仅是烧烤、火锅的天下，公园、广场、小区门口等运动的人们才是夜色中的“顶流”。

华灯初上，市民秦子钰穿上装备，来到沧州体育场，和小伙伴们一起练习轮滑。几个小朋友身姿矫健，成为全场亮点。

旁边的网球场、足球场上，不少年轻人正挥汗如雨。闪转腾挪间，网球上下翻飞，令人眼花缭乱；追赶防守中，看得人激动万分，中场休息时，“中锋”林杉擦着满头大汗，仰头喝了几口水，和队友们商量起下半场的打法。

气氛热烈，偌大的体育场喧嚣而不躁动，活泼又不失热烈。即使天色渐黑，在灯光的照射下，市民们的运动热情仍然很高，虽然满头是汗，也欢快地奔波在球场上。

正在网球场外喝水的市民张子宾说，他家就在附近住，没事就会来锻炼，“还要赶早呢，不然场地轮不上啊！”张子宾说。

夜色中的人民公园，热闹非凡，儿童区、健身器材区到处都是孩子们笑闹的声音。

3 科学锻炼防中暑

午后的百狮园，虽然热气腾腾，但不少年轻人陆续聚集到篮球场，血气从脚底传至指尖，熟练地运球、激烈地追逐，让篮球在空中画出一道漂亮的弧线。

还有不少家长带着孩子在烈日下玩耍，有的拿着冷饮，有的不停喝水。

出门即汗蒸，一动就出汗。大热天应该如何科学运动健身呢？对此，沧州中西医结合医院运动医学科医生袁令晨提醒说：“夏日锻炼，一定要注意正确时间、适宜强度、科学补水、合理降温这几点。”

袁令晨说，夏季10时至16时是一天中气温较高、紫外线较强的时间段，运动时间应尽量避开这段时间，否则容易中暑，不建议家长中午前后带孩子露天活动，可以选择早晨或者傍晚；要选择适合自身的运动强度，并且注意循序渐进开展运动。一般情况下，每次运动时间不超过60分钟为宜；体弱者，每次活动20分钟至30分钟即可。

夏季运动时，除了及时补充水分、电解质之外，还要记得补充适量糖分，这可以帮助缓解运动疲劳，预防肌肉痉挛和中暑的发生。袁令晨提醒，运动后切忌猛喝冰水；同时，可以选择不同的措施来降温，例如穿着降温服装（透气背心）、佩戴降温帽等。

婴儿戴脖圈游泳有风险 不建议1岁以下孩子使用

本报讯（记者康宁）现在天气炎热，游泳成了不少家长带萌娃消暑的娱乐项目。许多一岁以下的婴儿，脖子上套个小游泳圈，自由漂浮在水中，呆萌又可爱。其实，婴儿用脖圈游泳有一定风险。

“宝宝游泳戴脖圈其实存在很多安全隐患。”沧州中西医结合医院小儿骨科主任尹同珍说，当婴儿垂直悬挂在水中，特别是对于5个月以下的婴儿，会导致颈部椎骨压迫及韧带和肌肉拉伤等问题。婴幼儿颈部非常脆弱，如果脖圈操作稍有不当，就可能损伤到宝宝的颈动脉窦和颈椎。

虽然脖圈有不同尺寸供家长选择，但是，颈部是人体重要的部位，稍有不慎，如果太紧被压迫到可能引起呼吸困难甚至休克。若是太宽松，则可能导致宝宝脱出溺水。

“对于1岁以内的宝宝，没必要过早参与游泳训练；1岁以上的，可根据自身需求学习，一般要综合宝宝接触水的频率、运动能力等，如果想游泳，姿势要正确，借助腋下圈、充气臂来辅助宝宝学习。”尹同珍建议，也可以采用陪游的方式，在水中由大人抱着宝宝，用一只手拖着宝宝臀部，另一只手扶住背部，让宝宝贴紧大人身体下水，在安全范围内感受亲子间玩水的快乐。

此外，宝宝每次游泳时间不要超过20分钟，还要选择有资质的游泳池，确保水质和环境安全。

肠胃炎？ 可能是糖尿病酮症酸中毒

本报讯（记者康宁）当出现恶心、呕吐症状时，很多人的第一反应是吃坏了东西或是肠胃出了问题，殊不知，这也可能是糖尿病惹的祸。专家表示，当出现恶心、呕吐等消化道症状，特别是呼气带有烂苹果味时，一定要考虑糖尿病酮症酸中毒的可能。

55岁的张国强（化名）患糖尿病多年，几天前，他吃完饭后感觉胃不舒服，当天晚上恶心呕吐。他以为是天热饮食不规律导致的肠胃炎，自己服用了两天药物，但并不见好转。到医院一检查，血糖28.8mmol/L、尿酮体强阳，被诊断为糖尿病酮症酸中毒。经过补液、纠正电解质紊乱和静脉胰岛素等治疗后，症状明显好转。

沧州市中心医院糖尿病四科主任赵永才表示，由于糖尿病酮症酸中毒的某些症状与胃肠道疾病较为相似，所以很容易被混淆。

所谓糖尿病酮症酸中毒，是糖尿病患者因感染、进食减少、未规律使用胰岛素等原因造成身体代谢功能紊乱，从而导致高血糖、高血酮、酮尿、脱水、代谢性酸中毒。严重者可引起昏迷，如救治不及时，可能危及生命。

“如果发现了相关症状，经常规处理后症状仍不能缓解的，一定要及时就医。尤其是中老年人，需警惕可能是糖尿病，血糖过高而出现了‘糖尿病酮症酸中毒’。”赵永才说。

“现在天气炎热，糖尿病人在活动时容易出汗脱水，易诱发酮症酸中毒。”赵永才提醒，高温天气里，应增加液体摄入量，多喝白开水，以补充失去的水分。

“糖尿病酮症酸中毒虽然可怕，但也是可以预防的。”赵永才建议，对糖尿病患者来说，最重要的是控制好血糖水平，不可擅自减、停药物。此外，还得注意定期监测血糖，合理饮食，规律生活，避免过度劳累。

近日，沧州市卫生健康综合监督中心组织开展沧州市医疗乱象专项治理行动。本次专项治理重点任务是严厉打击各类违法违规执业行为，坚决整治疫情防控措施落实不到位行为。

李国娟 尹 超 摄