

随着伏天的到来,气温直线上升,一年中最热的时段由此拉开序幕,气象预报显示上周室外温度日均在35℃以上。高温天气让我市中暑的市民也有所增多。据郑州市人民医院急诊科统计,截至目前,已经接诊多位中暑患者,中风、心梗甚至猝死的病人明显上升。专家提醒,三伏天里不止身体要防暑降温,心理同样也需要“防暑降温”。

高温三伏天 身心清凉保健康

本报记者 李治 通讯员 王桂勇 邢秉集

生理:自诊自治预防中暑

“人的正常体温大约维持在37℃左右,在炎热的夏天,气温达到35℃就需要引起人们注意了。当气温和湿度高达某一界限,人体热量散不出去,体温就要升高,以致超过人的忍耐极限,造成疾病甚至死亡事故。”郑州市人民医院急诊科主任刘青介绍,高温天气对人体健康的主要影响是产生中暑,诱发心脑血管疾病及出现热伤风、腹泻和皮肤过敏等疾病。

中暑分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑三类。先兆中暑比较常见,主要症状是人在高温环境中,大量出汗、口渴、头晕、四肢无力、注意力不集中等;轻度中暑除具有先兆中暑的症状外,还伴有体温升高、面色潮红、胸闷、血压下降等现象;重症中暑则是比较严重的中暑情况,分为热痉挛、热衰竭等四种情况,患者会发生昏厥、四肢肌肉疼痛,甚至出现脑组织充血水肿等情况,严重者可能导致死亡。

“由于中暑是夏天的一种常见病,市民仍需掌握一定的自诊自治方法。”刘青表示,对于先兆中暑和轻症中暑的患者,需要让其到

阴凉通风的地方,补充水和盐分。水中加盐的量可以自己掌控,一般500毫升水加5克盐就可以了。同时,可以在额部和太阳穴的位置涂抹清凉油。对于重症中暑患者,需为其做降温处理,如在野外,可将用水浸湿的衣服覆盖在患者身上,并及时送往医院就诊。

在闷热的天气里,还易出现热伤风、腹泻和皮肤过敏等疾病。原因是由于高温环境下,人体代谢旺盛,能量消耗较大,而闷热又常使人睡眠不足、食欲不振,造成人体免疫力下降,人体长时间处于过低温度环境里,机体适应能力减退,抵抗力下降,病菌、病毒就会乘虚而入,极易引起上呼吸道感染;另外,高温高湿环境,细菌、病毒等微生物大量滋生,食物极易腐败变质,食用后会引发消化不良、急性胃肠炎、痢疾、腹泻等疾病的发生。

刘青特别强调,对于儿童、年老体弱者、慢性病患者来说,由于他们的体温调节功能不健全,或功能减退等,都将使其耐热极限下降。闷热可导致人体血管扩张,血液粘稠度增加,易发生脑出血、脑梗死、心肌梗等症,严重的可能导致死亡。所以在高温天气里,这些人群应特别注意防暑降温。

心理:心平气和戒躁戒怒

天气一热,一些人的心情似乎也越来越糟。坐也坐不住,睡也睡不好,无缘无故就想发脾气,一件小事就能引发一场“战争”,特别是行驶在路上的司机朋友,由于长时间疲劳开车加上炎热的天气,导致夏季“路怒症”频发。

调查显示,在炎热的夏季,约有10%的人会出现情绪、心境和行为的异常,容易情绪失控,频繁发生摩擦或争执等现象,这就是“情绪中暑”,心理专家称之为“夏季情感障碍”。

“当气温超过35℃,日照超过12小时,湿度高于80%时,气象条件对人体下丘脑情绪调节中枢的影响就明显增强,生理中暑和‘情绪中暑’的比例都会急剧上升。”郑州市第九人民医院心理卫生中心主任常国胜介绍,低温环境有利于人的精神稳定,一旦温度上升的变化幅度增大后,人的精神、情绪就会产生波动,不仅给人带来身体上的不适应,还会对人的心理和情绪产生负面影响,以致出现情绪烦躁、爱发脾气、记忆力下降等现象。

常国胜建议,“心静自然凉”,越是天热,越要心静,遇事戒躁戒怒,心平气和。另外,

饮食上最好吃清淡、新鲜的食物,生活起居要有规律,充足睡眠保证大脑的休息和心理调节。

一些年轻人常常熬夜到凌晨两三点才睡觉,错误地认为只要睡够8小时,早晚睡都一样。专家提醒,经常作息颠倒、长期熬夜的人,通常情绪不稳定。因为晚上11时至凌晨1时,是脏腑气血流动的时间。这段时间如果不睡,等于强迫肝脏继续分解工作,能量无法贮藏,造成肝盛阴虚,阴阳失和。

专家提醒,良好的睡眠质量,对解除焦虑情绪十分重要。夏季昼长夜短,很多人起床早入睡晚,为了保持充沛的精力,最好在午后小睡片刻,即使不午睡,也应闭目养神休息一会。

此外,夏季也应坚持适当运动。但由于天气炎热,运动不适宜时间太长,也不能强度过大,尽量从温和运动,运动之前还应做好充分的准备活动。太激烈的运动会让身体大量流汗,运动消耗性大,心情也易烦躁不安,而缓和的运动,能保持呼吸平缓从容不迫,身体内极细微的血管或经络,才有机会得到足够养分。



市二院 眼部疾病诊断研讨会召开

本报讯(记者 汪辉 王治)日前,眼部疾病影像学诊断研讨会暨2015郑州市放射影像学年会在郑州市第二人民医院召开,来自省内外的近300名放射学专家学者共赴学术盛会,分享放射学领域新进展、新概念、新成果。

作为郑州市眼科医院,市二院在不断提高眼科诊疗水平的基础上,大力推进“眼科名院、综合强院”的发展道路。放射影像科实力雄厚,设备齐全,人才齐聚。最新引进原装进口128层螺旋CT、数字化血管造影系统、动态平板数字胃肠机等先进设备,至微至细,探查身体病变。会上,放射影像科主任赵春梅将引进新设备以来遇到的经典案例与实际操作经验相结合,作了《128层螺旋CT临床应用指南》讲座。

据悉,郑州市第二人民医院整合眼科大楼投入使用后,设置床位达到1200张,专业学科划分更为精细,拥有各种国内一流甚至国际一流的先进医疗设备。

市疾控中心 慰问我市武警官兵

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 李倩倩 安迪)日前,郑州市疾控中心一行,对警民共建单位——武警郑州市支队机动大队和中原消防大队官兵进行了走访慰问,为他们送去节日的问候和诚挚的祝福。

活动当天,郑州市疾控中心一行20余人带着防暑降温慰问品,先后来到武警郑州市支队机动大队和武警消防支队中原大队,对驻守在这里的官兵进行慰问。

通过慰问活动,进一步增进了郑州市疾控中心与武警官兵之间的友谊,促进了警民共建工作。双方表示,将一如既往地做好军民共建工作,推进各项工作再上新台阶。

市三院 为一线工友义诊体检

本报讯(记者 汪辉 王治)日前,市三院外联办及专家团队走进中建三局永和·龙子湖中央广场项目部现场为农民工义诊。

市三院常务副院长胡明介绍,义诊团组织了肿瘤内科、肿瘤外科、甲乳科、心内科、神经内科、泌尿外科、耳鼻喉头颈外科、急诊科、妇产科、口腔科、皮肤科、疼痛科、超声科、心电图室14个科室,近30名医护人员前来为工友师傅免费体检,帮助工友师傅了解个人身体状况,做到早发现、早预防、早治疗。

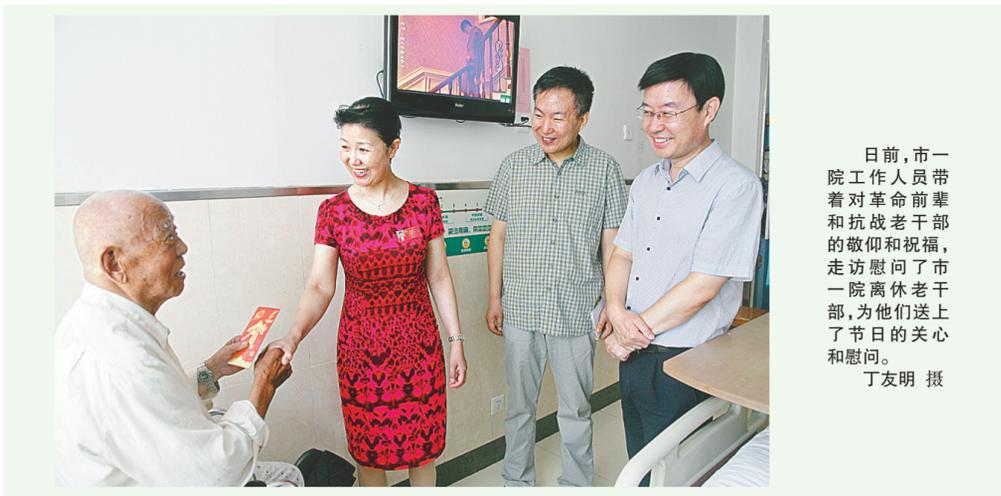
义诊现场,各科专家与工友师傅面对面交流,一对一地提供健康咨询。此次义诊共测血压370人次,做彩超56人次,做心电图65人次,咨询520人次。

市骨科医院 参加骨科院际交流活动

本报讯(记者 汪辉 王治)近日,由北京积水潭医院、天津医院、河北医科大学第三医院、西安市红会医院、内蒙古医科大学第二附属医院、郑州市骨科医院共同主办的2015年骨科院际交流活动在内蒙古呼和浩特市召开。

郑州市骨科医院、北京积水潭医院、天津医院、河北医科大学第三医院、西安市红会医院、内蒙古医科大学第二附属医院等来自全国12家医院的300余名嘉宾参加了会议。郑州市骨科医院院长张业龙、常务副院长王爱国及业务副院长梅伟、黄万新带领该院近30名专家组成精英团队参加本次活动。

据悉,市骨科医院作为骨科院际交流活动的发起医院之一,已连续5年组织专家团队参加,将本院的先进医疗技术和管理理念、疑难复杂病例的治疗与多年临床经验同其他国内先进骨科医院分享,并获得众多专家学者的赞誉。



日前,市一院工作人员带着对革命前辈和抗战老干部的敬仰和祝福,走访慰问了市一院离休老干部,为他们送上了节日的关心和慰问。
丁友明 摄

教育速递

农科路小学 参加“红领巾万里行”文化交流活动

本报讯7月23日~28日,金水区农科路小学合唱团前往内蒙古自治区呼和浩特市,参加“红领巾万里行”文化交流活动。此次活动是由中国少先队事业发展中心主办,致力于倡导广大少年儿童走出校园、读万卷书、行万里路、知天下事,开阔青少年的视野。共有来自全国的36个学校和团队,近千名少年儿童参加。

在此次文化交流活动的艺术展演

中,农科路小学合唱团的同学们表演的是土家族歌曲《咚咚咚》,此曲具有明显的土家族风格。为了这次活动,合唱团的同学们在音乐组郭苗苗、刘晶晶、刘洁、叶珍四位老师的辅导下,准备了近三个月的时间。同学们的精彩表现征服了该活动的导演组成员及现场的每一位观众,最终获得了此次活动的“最佳组织单位”奖。

(吕远)

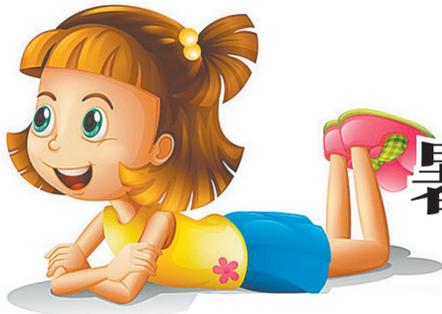
众意路小学 获第六届“中国魅力校园合唱节”一等奖

本报讯近日,“相约浪漫大连,同唱中国梦”第六届“中国魅力校园合唱节”在大连落下帷幕。郑东新区众意路小学“众意百灵”学生合唱团,从来自全国19个省市自治区的52支校园合唱团中脱颖而出,荣获一等奖。

据悉,“众意百灵”学生合唱团组建于2008年,一直秉持“幸福童年、快乐歌唱”的理念,聘请国家级知名合唱指挥

专家,师生们在指挥水平、作品分析、歌唱能力和开展活动等方面都得到了提高,多次在郑州市和郑东新区举办的合唱比赛中取得佳绩。经过此次历练,“众意百灵”合唱团的师生们在展示自我风采的同时,也现场观摩学习了其他优秀团队的精彩表现,力争在合唱技巧、作品分析和舞台表现等方面有更大的提升。

(张锋)



暑期安全不容忽视

本报记者 李杨

这个假期,你过得快乐吗?对于孩子来说无比欢快自由的暑假,却是父母心中无限的担心和牵挂。孩子放假远离学校监管,在家无拘无束没人照顾,父母却要按原有的作息工作、生活。孩子自由自在地玩耍,同时也有不少危险正潜伏在他们周围。暑期安全,成为父母们最关心的话题。为了让孩子度过一个平安健康的暑假,一定要将这些安全提醒告诉孩子。

炎炎夏日远离池塘水库。溺水是孩子暑期的头号安全隐患。日常生活中应经常给孩子灌输安全知识,增强安全意识,叮嘱孩子不得到人工湖、水库、水塘、水井等危险的地方钓鱼、玩耍,更不要下水嬉戏;即使是到游泳馆游泳也一定要有家长陪同,不要脱离家长的视线。

户外活动注意安全。孩子们结伴玩耍一定要远离公路、铁路、建筑工地、工厂的生产区;不要进入枯井、地窖、防空设施;要避开变压器、高压电线;不要攀爬电杆、屋顶。对于中学生来说,出门旅游最好跟团行动,或者有成人带队。大学生在自由行动时,也应该提高安全意识,不要去尚未开发、开放的景点旅游,更不要冒险闯入不熟悉的深山。此外,学生们平日应多学习一些急救知识以及野外生存技巧,培养一定的应急和生存能力。

文明出行从我做起。自觉遵守交通规则,不在公路上跑闹、玩耍;横穿公路要走斑马线;在没有交通民警指挥的路段,要学会避让机动车辆;骑车时不多人并骑,不互相攀扶,不骑车带人,不在骑车时戴耳机听音乐。

提高警惕防止受骗。不贪占小便宜,不和陌生人说话。一个人在家,不要随便给陌生人开门,如果遇到自己难以应付时,可以拨打110,或大声呼叫邻居,请求帮助。

绿色上网健康成长。暑假期间,很多同学都会用网络来打发时间。希望同学们做到以下几点:列出合理的网络使用计划,按计划使用网络;严禁浏览不健康网站,严禁传播不良信息;每天上网不超过一小时;不玩大型网络游戏,避免沉迷;慎重交友,不泄露个人及他人信息。

日常饮食注意卫生。养成吃东西前洗手的习惯,生吃瓜果要洗净;不随便吃野菜、野果,避免中毒;不吃腐烂变质的食物,避免食物中毒;不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料;不喝生水。