

梅雨季,健康防护勿忘记

室内看梅雨有诗意,室外战梅雨很失意……

这个夏天很特别,步入疫情防控常态化阶段,市民群众的防护举措不能松懈。与此同时,江南地区“超长待机”的梅雨季,让人感慨“老天想过泼水节,‘梅’完‘梅’了”,加之气温又上演过山车,多变的天气很容易让人心情烦躁,防护不注意还可能让身体抱恙。如何防疫、防汛、防高温?请收下这份健康锦囊。



当心!情绪也会“中暑”

肖姝雯 李志敏 赵志

上海正处梅雨季,逐渐步入盛夏时节。大家都知道盛夏时人容易中暑,殊不知,情绪也会出现“中暑”,尤其是时节攀升的气温,以及说变脸就变脸的梅雨季节,加之还不能随意摘掉的口罩,会使得不少人的心情跟着烦躁起来,变得心头仿佛有一股无名之火,浑身难受,脾气也开始变得急躁、易怒,甚至进一步出现失眠、焦虑。

这是怎么回事呢?中医理论认为“心主神明”,是指人的精神活动受心的调节控制,所以心情烦躁便是心的生理功能出现了障碍所引起。而心与夏天的关系极大,根据

“天人相应”的概念,即人体会受自然界的昼夜、季节、气候变化的影响,与之相对应,人体脏器的功能也会受天气的影响。在五行中,心本就对应夏季,《黄帝内经》云:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。”这讲的是夏天万物的发育和代谢是极其旺盛的,但这也导致人体的脏器功能容易亢进。夏季多见暑热之邪,具有炎热、升散的特性,容易使人汗出不止,汗出得过多就容易伤阴,阴液损伤,加之夏天阳气旺盛,故而出现了以病理性亢进为主的阴虚火旺之证,主要表现为心烦易怒、口干咽干、潮热盗汗、失眠、焦虑等等。

当出现这些症状时,可以用什么

手段干预呢?介绍几个妙招供读者参考:

◆ 自制凉茶

凉茶是一种将中药材煎煮后放凉的饮品,味道爽口,在家制作也较为方便。下面举一例针对夏日心情烦躁的凉茶方,但各位读者需注意,应在中医医师的指导下使用或根据具体情况选取其他中药处方。

功效:这个方子里的乌梅和五味子可以生津敛肺止汗,淡竹叶可清心除烦,酸枣仁有助于养心安神。

◆ 作息调整

夏天中午闷热,人也容易昏昏欲睡,如果午睡时间过长,反而影响晚

上的正常睡眠,产生日夜颠倒,更容易引起心情的烦躁,故而要调整生活作息,可以进行短时间午睡,即午睡时间控制在15分钟至30分钟之间,一定记住不可午睡时间过长。

◆ 饮食调节

夏天环境温度升高,本就容易影响食欲,故而饮食忌辛辣刺激之物,应清淡饮食。可适量食用一些凉性的食材,如冬瓜、苦瓜、绿豆、大白菜、莲子、芹菜、梨、甲鱼、鸭肉等。在此期间,老年人也应注意,冰西瓜、棒冰等虽也属凉性之物,但老年人脾胃虚弱,对于这类太过寒凉的食物应谨慎食用,切莫贪嘴。

说了这么多,最主要的还是希望各位读者在这些方法的基础上,学会对自己进行心理的疏导和调节,尽量放松心情,不要随意动怒,少一分焦躁,则多一分开心,遇到无法缓解的心情“中暑”,可以寻求专科医生帮助。

(作者肖姝雯为上海市中医医院神经内科主任)

黄梅天,老人要注意这件事

董芳辉

进入梅雨季,阴雨连绵成了常态,出行被淋湿,衣服湿了,地滑易跌倒……这湿答答的环境里,令不少老年人也遭了殃。最近,意外跌倒所致骨折的老年患者明显增多。因此,梅雨天气一定要注意防滑,老年人尽量少出门。

86岁的王阿婆,平日里手脚麻利,但近日外出时,由于楼道地面湿滑,摔了一跤,次日不能站立,被诊断为左股骨骨折。为何会造成如此

严重的后果?

首先,老年人本身平衡性不好,加之梅雨季节,地面湿滑,一不小心就会跌倒。更重要的是,多数老年人骨质疏松,尤其绝经后的妇女更是骨质疏松的高发人群,轻轻一摔就容易造成骨折。骨折给老年人不仅带来痛苦,而且会带来诸多生活不便。

那么,在黄梅天,如何避免老年人摔倒呢?

■ 选择防滑鞋。梅雨季,老年人应尽量减少外出;一定要外出时,务

必不要心急,在选择出行鞋时,一定要合脚防滑,不合适的鞋会增加摔倒的发生率。

■ 浴室加装防滑设施。梅雨季里,室内环境也会变得潮湿,尤其在浴室里,要铺设防滑垫,同时为老人准备一张凳子,避免穿鞋子时单脚站立而摔倒。此外,卫生间也可加装扶手或固定物,老人在洗澡或如厕后应该有“抓手”,方便蹲起。

■ 携带辅助工具。老年人外出时随身带一根带座椅的折叠拐杖或者四脚拐杖,多个支撑点,对于预防摔倒很

有用。

■ 裤腿不宜过长。老年人应避免裤子过肥,裤腿过长,因为这样的裤子易绊倒老年人。

■ 摔倒后应缓慢起身。老人摔倒后,如要起立时,应遵循一个“缓”字。因为当体位变动时,血压会出现波动,容易出现一过性心脑血管缺血,甚至由晕厥引发二次摔倒。因此,当老人摔倒后,别急着立即起立,应先缓半分钟,然后再缓慢站起来。

■ 及时补充钙元素。钙摄入不足,会导致骨质疏松,生活中,老年人尤其是绝经期妇女需要及时补钙。最常见的方法是服用钙片和食物补钙(牛奶、海米、豆制品、蔬菜)。

(作者为上海市第六人民医院东院护理部副主任、副主任护师)

这些防护攻略,教你应对暴雨天

刘中民

暴雨预警升级!大风来啦!小心雷电!入夏以来,上海中心气象台多次发布暴雨、大风、雷电预警,同时提醒市民出门加强防范。这样的提醒是非常有必要的。

这里想跟大家谈谈城市水灾的救援。当这类灾难发生时,尤其是类似暴雨所引发的大范围城市水灾受灾的情况下,往往没有即刻、足够的救援人员和装备可以依靠,加之专业救援队伍的到来受时间、交通、地域等诸多因素的影响,难以在救援早期实施有效救助。在这种情况下,民众的自救与他救,比政府实施的“公救”更及时更有效。市民防汛防涝、水灾自救的知识普及也应遵循“三分战时,七分平时”的原则。

首先,城市暴雨期间,市民尽量不要外出。如果必须外出,应绕开积水严重的地方,且不要顺水流而行。要注意观察脚下,因为积水水压可以冲开窰井盖。所以,如发现附近有漩涡,应小心绕行,防止被卷入或落入窰井、窰井、地坑、施工坑道等。最好贴近建筑物行走,因为窰井一般都设在路边。其次,当城市突发大量降雨时,常造成低洼处路面积水,威胁车辆和车内乘客生命安全。如果车在积水中熄火,不可再次点火,应弃车并转移至安



全地带等待救援。要知道,在不断上涨的积水中试图驱动一辆抛锚的车是非常危险的,正确的做法是迅速逃离被困车辆。而当车前方有积水,如能明确积水很浅,应慢速通过。如果积水深或积水深度不明,除非前面已有车辆通过,否则不可贸然闯过,加大油门快速冲过去是最不可取的办法。

(作者为同济大学附属东方医院院长、中华医学会灾难医学分会主任委员)

【实用贴士】

◆ 暴雨时如何避险?

- (1)不要外出,呆在室内。
- (2)在室内检查电路、炉火等设施是否安全,关闭煤气阀和电源总开关。
- (3)密切观察房屋漏雨情况和室外水势。
- (4)地势低处的居民可在门口放置挡水板、堆置沙袋或堆砌土坎,或及时转移到安全地方。

(5)备好防灾急救包,随时准备撤离。

◆ 暴雨时在室外如何紧急避险?

- (1)停止室外活动,尽快回到室内。
- (2)在户外积水中行走时,要注意观察,贴近建筑物行走,防止跌入窰井、地坑等。
- (3)不要过河或桥,不要在山旁、悬崖下附近通行。
- (4)在街上行走时注意脚下,防止失足落入窰井或水沟。
- (5)几个人一起,互相之间用绳子牵着走。
- (6)发现高压线铁塔歪斜、电线低垂或者折断,要远离,不可触摸或者接近,防止触电。

◆ 水灾中如何撤离到安全地带?

- (1)洪水来临前,注意通过电视广播等收听气象预报和洪水警报。观察洪水到来的迹象,邻居互相提醒。
- (2)在城市中,住楼房的人向高层撤离,上到楼房的3楼以上,或者到指定的场所。视洪水状况逐层向上转移。住平房的人搬到指定避难场所。
- (3)处于洪水下游的居民必须尽快撤离到安全的地方,如地势高处、坚固建筑物顶上。
- (4)在乡村中,离开低洼可能淹没的地方,寻找地势较高、不容易被水淹没的地方转移,如堤坝、平台等。
- (5)要在水深到膝盖前完成转移,因为水深到腰部后移动会非常困难。最好穿系带子的鞋,且一定要几个人结伴行动。
- (6)不要开车转移。开车经过洪水是非常危险的。

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 高压氧舱能治什么病

答

宋鸿寅
上海交通大学医学院附属同仁医院康复科医生

高压氧舱被誉为康复科里的“头等舱”,平日,有人会调侃地说“要去高压氧舱吸氧”,之所以会这么说,是因为不少人知道煤气中毒患者的抢救会上高压氧舱。但其实,这个“头等舱”的功能远远不止于此。

从生理学角度,环境压力超过1个绝对大气压者,称为高压。在高压环境下,呼吸气体中氧的分压,超过1ATA,称为高压氧(HBO)。高压氧可作为多种躯体疾病的一线治疗或辅助治疗方法,使用高压氧达到治疗目的称为高压氧治疗。

高压氧的治疗机理:通过增加氧输送,减小气泡体积,拮抗一氧化碳,促进创面愈合。改变机体对氧的摄取和利用,使血氧含量增多,血氧分压增高,血氧弥散能力增强,从而改善全身的缺氧状态,对多种缺氧性疾病有疗效。

高压氧可以治疗哪些疾病呢?目前,高压氧主要用于多种中毒、神经系统疾病、心脑血管疾病、意外引起的脑缺氧、突发性耳聋等的治疗和康复。对于疲劳、精神紧张、压力大引发的眩晕、耳鸣、耳鸣也有不错的疗效。高压氧治疗的适应症可涉及内科、外科、妇科、儿科、眼科、五官科、口腔科等多科室。

目前常见的治疗病种包括:脑梗塞、脑外伤及脑外伤后遗症、突发性耳聋、面瘫、眩晕症、骨折后骨不连、糖尿病并发症、脑瘤、预防老年性痴呆、缓解考生考前综合征等。尤其对于一氧化碳中毒患者的抢救具有不可替代的关键作用,对于突发性耳聋、脑外伤、脑梗塞等疾病的救治,疗效显著。

高压氧舱安全吗?0ATA以下的压力、总时间不超过120分钟的情况下,绝对安全。一般情况下,高压氧治疗的常规治疗压力低于2.0ATA,治疗时间不会超过120分钟。因此,治疗剂量的高压氧是非常安全的。

高压氧舱进舱前注意事项:

- ◆ 病人需在医务人员指导下学会开启咽鼓管动作(吞咽或张大嘴)。
- ◆ 为确保安全,防火防爆,严禁火种入内。严禁舱内吸烟及携带电动玩具。
- ◆ 防止静电火花,应更换全棉衣服入舱。
- ◆ 手表、半导体收音机、助听器、手机、保暖杯、钢笔等物品不宜带入舱内,以免高压下物品损坏或墨水外溢。
- ◆ 进舱前请提前使用卫生间。
- ◆ 特殊病人需家属或医务人员陪舱。

高压氧舱的治疗优势还是比较明显的。以神经外科常见的面瘫、癫痫等适应症为例,通过高压氧治疗,可降低面瘫、失语、癫痫等后遗症,还可以尽可能减少致残、提早离床、减少护理时间和护理量、缩短住院时间、节省医疗费用等。

目前,通过同仁医院高压氧舱治疗的卒中恢复期、神经性耳鸣、突发性耳聋、脊髓损伤、带状疱疹后遗症和一氧化碳中毒的多位患者,均取得了较好疗效。

【典型病例1】

◆ 颈髓损伤。患者不慎摔倒后导致颈部脊髓损伤,行颈椎后路单开门椎管减压术。术后患者四肢乏力,右手不能抓握,右侧肢体麻木疼痛,给予高压氧治疗1个疗程后,患者右侧肢体肌力好转,右侧肢体疼痛麻木好转。

【典型病例2】

◆ 带状疱疹。患者2020年5月16日突发左侧面部、耳后疱疹伴疼痛,口角歪斜,左侧眼睑闭合不全。急诊外院明确带状疱疹诊断,予以药物对症治疗,效果不理想,尝试了高压氧治疗后缓解。

问 血型相同就可以互相输血吗

答

陈琼
上海市第六人民医院东院输血科医生



错!输血是一个很复杂的过程。ABO血型系统跟输血关系最为密切,但临床上在输血前除鉴定ABO血型外,还要进行抗体筛查检测,并且根据凝集反应原理,将供血者和受血者的血液做交叉配血实验,在体外验证两者其他红细胞血型系统也相容,方可进行输血以确保输血安全。在输血血浆、机采血小板、冷沉淀等血液制品时,可以相同血型互输,因为它们当中不含红细胞,无凝集原。

其实,这个误区在公众认识里非常普遍,都认为血型相同就可以互相输血,大众对输血的认识还有待提高的。

输血是指将血液通过静脉输注给患者的一种治疗方法,输血的治疗作用除了在大失血时用以补充血容量、维持血容量、提供血压,作为抗休克和防止出血性休克外,还可供给具有携氧能力的红细胞,以纠正因红细胞减少或其携氧能力降低所导致的急性缺氧症;同时,还可补充各种凝血因子,以纠正某些患者的血液凝固障碍。

问题是,失血就应该补血?也是错误的!失血补血也是一种错误的传统观念。毋庸置疑,输血是临床的一种急救措施,人体若大量失血(占全身血量的1/3以上)可导致休克,但对失血量少于800毫升的患者可考虑去输血。因为一个50公斤体重成人全身约4000毫升血液,其中约4/5(3200毫升)血液在外周血管中参与人体的血液循环,其余800毫升血液暂时存在于肝脾等“贮血库”中以备急需时(如运动和出血)再进入血液循环以维持对器官与组织供氧的稳定性。

因此,对失血少于800毫升的成人或失血少于全身血容量20%的儿童一般

不考虑输血,而是主要输注适量晶体盐溶液以恢复血容量,保持血液循环的正常运行。临床对失血大于血容量20%的患者,才考虑给其输血。对失血患者的抢救似乎首先应该输注红细胞,实则不然,恰当的治疗应是先输注晶体溶液。输液可把机体血管床充盈起来,水到渠成,接着再给患者输注红细胞,保证血液对重要器官与组织进行供氧,达到缓解由缺氧所造成的休克等征象与体征的目的。

还有一个非常普遍的误解,认为O型血是万能血,这也是错误的。“O型血是万能血”的陈旧观念应该摒弃了。因为O型红细胞上没有A、B抗原,所以O型红细胞可以在主侧配型相合时,给A、B、AB型的患者输注。但是,O型血的血浆中含有抗A抗体和抗B抗体,如果将含有O型血浆的红细胞制剂输入A、B、AB型患者的体内,将引起不同程度的免疫性溶血性输血不良反应。

免疫性溶血性输血反应表现为这些症状:皮肤发青、四肢麻木、全身发抖、胸闷、腰疼、心跳加速、血压下降,严重时甚至死亡。因此,非紧急情况下,输血时必须注意血型的选择。

如今,马路上的献血车很多。大家可不要认为献的血可以直接给患者用,事实上,医院用血都是由血站统一采集并调配,未经检测或检测不合格的血液是不能向医疗机构提供的。献血前的初筛和献血后的检测都是对安全用血的保障,既包括对乙肝、丙肝病毒和转氨酶的检测等,也包括对血型的分型。

最后,再来一条“冷知识”:对于结了婚、但尚未生小孩的夫妻来说,是不可以相互输血的,不然,会影响到未来宝宝的健康。