

健康直通车

# 胸闷乏力、肌肉酸痛、体温超40℃……已有多人因高温入院 三伏已至，警惕“高温杀手”

进入三伏天，各地气温明显上升，中暑的发病率也逐渐升高。近日，杭州医学院附属义乌医院急诊室接连收治了2例因高温不适而入院的病人，其中一人体温甚至超过40℃，被诊断为热射病。

56岁的尚先生是一名建筑工人。几天前，尚先生想趁早上天气稍微凉爽的时候完成余下的一点户外工作，但没想到，在户外工作2个多小时后，就出现了胸闷、乏力、肌肉酸痛等症状，在阴凉处休息后依旧未有好转，工友发现后，立即将其送入杭医附属义乌医院。入院后，医院急诊科立即为尚先生进行检查，发现其体温为38.6℃，初步诊断为中暑，于是立即进行补液、降温等处理措施。万幸的是，尚先生情况不是很严重，没有生命危险，观察一段时间症状缓解后便回家休息了。

无独有偶，当天晚上10点左右，85岁高龄的陈老太也因高温被家人送入院，她的情况比尚先生要严重得多。

家人介绍，陈老太平时白天一个人在家，近几天气温逐渐升高，家人嘱咐她尽量待在空调房里，但节省的陈老太最多开一会儿电风扇，多数时候依旧拿着手摇扇扇风降温。当晚，家人回家后发现陈老太躺在床上，呼之不应，表皮温度极高，于是立即拨打了120急救中心电话。

入院时，陈老太已陷入昏迷状态，神志不清，体温高达40.7℃，被诊断为热射病。急诊医护人员立即为其建立静脉通路，加以冰盐水、冰毯、冰帽、冰袋等救治措施，使其体温迅速降至38.5℃左右。



但因老人年纪大、基础疾病多，情况不容乐观，急诊抢救后，老人被送入ICU作进一步抢救治疗。由于中暑持续时间较长合并多器官功能障碍，目前陈老太仍未脱离生命危险。

“热射病发病与高温环境、重体力劳动相关，又分为劳力性热射病和非劳力性热射病。前者大多为中青年从事重体力劳动、剧烈运动所致，后者则以有慢性基础疾病、年老体弱者居多。”杭医附属义乌医院急诊科主任张金提醒，酷暑季节，高温持续，“烤”验才刚刚开始，建议市民尽可能避

免在高温、高湿环境下长时间工作、运动或生活；另外，饮食要清淡，多补充有防暑降温作用的饮品和时令水果，如绿豆汤、绿茶、西瓜等。如果出现了中暑症状，要及时采取降温措施，防止进一步发展为热射病而危及生命。

全媒体记者 柳青

热点关注

## 石桥头有机更新地块 专场土地招商推介会举行

7月12日，石桥头有机更新区块专场土地招商推介会召开，绿城、武地、美的、众安、陆港等5家房企派代表参会。这是今年我市召开的第二场专场土地出让推介会。

会上，北苑街道介绍了地块周边配套情况。石桥头有机更新地块总面积64.14亩，规划为高层住宅。毗邻义乌传统核心区，周边北苑商贸区、绣湖中学、石桥头公园、义乌火车主题公园、丹溪公园等教育和休闲配套环绕，极具地段优势。自然资源和规划局介绍了石桥头地块出让时间节点、出让金缴纳时序、保证金比例及具体规划指标、产品形态及优势等内容。根据出让计划，该地块准备7月20日挂牌。

五家房企代表就石桥头地块进行了深入交流，纷纷表达了对义乌营商环境的认可和在义乌深耕的意愿，并对地块规划等提出建议意见。市自然资源和规划局相关负责人就房企提出的问题进行了逐一解答，并热情邀请各大房企积极参与地块竞拍，携手合作、互利共赢。

全媒体记者 余依萍

生活百科

## 空调省电四妙招

最近，我国多地出现高温天气，气温屡屡突破40摄氏度，于是空调就成了人们的“救命神器”。那么，怎样使用空调更省电呢？

首先，消费者在选择空调时，除了要查看能效标识，还要注意空调的匹数。空调匹数代表空调制冷量的大小，匹数越大，其制冷面积越大。如果选用空调匹数过小，就需增加空调运转时间以达到预期制冷效果，这样就会增大耗电量。

其次，开机时最好将空调设置为高风状态，以快速达到降温目的；当温度适宜时，改为中、低风，以减少能耗。

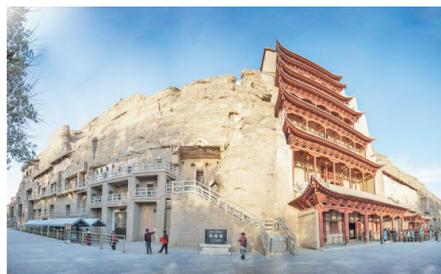
再次，空调温度调得越低，耗电量就越高，制冷温度设定每提高1摄氏度，至少可以节省10%的电。晚上睡觉时，将空调设定为睡眠模式，也可以达到省电的目的。

最后，不要频繁开关空调，如果外出时间在1小时以内，不关闭空调会比较省电，这样还可以延长空调的使用寿命。如果想要更省电，建议外出时可以把温度上调至28摄氏度或29摄氏度，等回来后再逐渐降低温度。

据科技日报

畅游天下

## 敦煌莫高窟每日接待游客量已达承载上限



随着气温的不断升高，避暑旅游目的地逐渐迎来出游高峰。在线旅游平台数据显示，7月以来，甘肃等热门避暑游目的地出游人次增长显著。敦煌市文体广电和旅游局日前发文提醒广大游客，当前正值莫高窟旅游高峰期，莫高窟每日接待游客量已达到承载上限。

敦煌市文体广电和旅游局建议，已经到达敦煌而没有约到莫高窟门票的游客，可选择敦煌鸣沙山月牙泉、阳关、玉门关、雅丹、白塔等其它旅游景区以及敦煌西千佛洞、瓜州榆林窟等石窟参观。

据悉，莫高窟严格执行“限量、预约、错峰”政策，所有游客须提前通过网络预约购票。莫高窟的对外开放受自然条件的高度影响，强降雨、强沙尘等不可抗力情况发生时，将启动相关应急预案，洞窟将停止开放，对未参观核销的预约门票办理全额退款。

据央广网

相关链接

## 热痉挛、热衰竭和热射病有什么区别



热痉挛、热衰竭和热射病是重症中暑的三种不同临床表现。“热痉挛”，是大量出汗后出现短暂、间歇发作的肌痉挛，伴有收缩痛，多见于四肢肌肉、咀嚼肌及腹肌，尤以腓肠肌为著，呈对称性。体温一般正常。

“热衰竭”，是出现以血容量不足为特征的一组临床综合征，如多汗、皮肤湿冷、面色苍白、恶心、头晕、心率明显增加、低血压、少尿，可伴有眩晕、晕厥。体温常升高但不超过40℃，部分患者早期仅出现体温升高。

“热射病”，是最严重的中暑。出现以体温明显增高及意识障碍为主的临床表现，表现为皮肤干热、无汗、谵妄、昏迷等；可伴有全身性痲痛样发作、横纹肌溶解、多器官功能障碍综合征等。体温高达40℃及以上。

相关提醒

## 不一定非被暴晒 才会得热射病



根据发病原因和易感人群的不同，热射病可分为劳力型热射病和非劳力型热射病（又称经典型热射病）。劳力型热射病主要由于高强度体力活动引起机体产热与散热失衡而发病。经典型热射病主要由高温和（或）高湿环境因素引起，通常没有剧烈的体力活动。

人体对热的感觉不完全取决于温度，也与湿度等气象因素有关。此外，在温度和湿度相同的条件下，所处的通风环境越好，人体对高温的耐受程度也会越高。所以，不是只有长期在大太阳下暴晒的体力劳动者才会患热射病，年老体弱的城市居民，长期处于闷热的环境中，也有患此病的可能。

据中经网（本版配图均来自网络）

# 女性要警惕卵巢早衰

近期，市妇保院更年期门诊医生坐诊时遇到几位不到40岁就绝经的女性，其中最年轻的一位才32岁。

该女士刚开始出现月经不规律时，按照网络上说的自行服用黄体酮，勉强可以维持月经正常，就没当回事。后来停经更频繁了，又听人说是宫寒……直到这次彻底停经半年多，还出现了潮热、爱发脾气等症状，才认识到问题的严重性，到医院检查后确诊为卵巢早衰。

卵巢是女性重要的内分泌器官，受下丘脑、垂体调节，在性成熟之后每月定期排卵，分泌性激素，保障着各个系统的正常工作。卵巢的功能依靠卵巢内的卵泡生长、发育、凋亡的各个过程中分泌的性激素维持。卵泡的数量是固定的，在青春后期发育至性成熟后，卵巢每月固定排卵，排一颗少一颗，到

40岁以后逐渐下降、枯竭，进入围绝经期直至绝经。

卵巢早衰是指在40岁之前由于卵巢功能衰退引起的原发性或继发性闭经及性器官萎缩，而出现以雌激素降低为主的一组综合征。卵巢早衰的发病机制复杂，而且很多无明确病因可循。遗传、免疫、代谢紊乱等因素都有可能引起卵巢早衰，现在环境因素及医源性因素越来越引起人们重视。

卵巢早衰会引起不孕、潮热多汗、面部潮红、失眠、易怒、急躁，皮肤干燥、松弛、晦暗失去光泽、色素沉着，阴道干涩、性生活疼痛不适，以及尿频、反复发作的阴道炎和尿道炎、骨质疏松腰腿酸痛、骨折等并发症，心血管疾病的发生率也会增加。有最新研究提出，卵巢早衰未及时治疗的患者，在长期低雌状态下早发性痴呆的发生率也有所增加，这些都严重影响女性的身心健康。

目前公认的卵巢早衰诊断标准为：年龄小于40岁，闭经时间大于等于6个月，实验室检查2次（间隔1个月以上）血FSH（促卵泡激素）大于40IU/L。

一旦确诊卵巢早衰要怎样治疗呢？如果确诊卵巢早衰，寄希望于服药、理疗恢复卵巢自主的内分泌功能是不太可能的，但通过正确地补充激素方式可以减轻雌激素减少带来的不适症状，预防骨质疏松及心脑血管疾病的发生发展，提高患者的生活质量。注意：替代治疗一定要在专科医生的指导下进行。

那么卵巢早衰可不可以预防呢？回答是肯定的，中医博大精深，讲究治病未病，现代医学也倡导预防为主，与其等病

了再看病吃药，不如及早预防。这里说的预防有一级预防和二级预防。

一级预防：平时要注意生活规律，避免熬夜；饮食均衡，不暴饮暴食，不吃油炸、高热量的食物；保持良好的体重，不要体重超标，也不要过度减肥；减少烟草及化学制品的接触；及早发现感染、免疫性疾病；避免接触放射物；不乱用药物及无明确证据的保健品。

二级预防：一旦出现月经紊乱、月经稀发、经量减少及时到医院找专科医生检查及对症治疗，及早去除原发病因；在适合的年龄完成生育；加强户外运动，并适当补钙、晒太阳，预防骨质疏松。

卵巢早衰一般很难恢复卵巢的功能，如果真的早衰了，也不用沮丧，只要在医生的指导下规范替代治疗，一样会让患者和正常人一样拥有健康和美丽。通讯员 金也

### 融媒保 义乌市融媒体中心 家装消费推荐品牌



家装维权投诉



融媒保小助手



义乌江东中路328号（二中对面） 0579-85121818



义乌市丹溪金街550号 13665833332



环保装修选春恩

义乌市后宅街道西何一区二栋 18857999958



始于1987年 已服务义乌30余年



化工路361号（香港城对面） 0579-85330555



义乌市西江路300号西江园B座7楼 0579-85789555



北苑街道秋实路85号科创大街 15888988506



义乌市威继光路487号 红伟公司 0579-85416881



铜材大厦A座6楼 0579-85695055



始于1987年 已服务义乌30余年

义乌卡萨帝-海尔总代理

化工路361号（香港城对面） 0579-85330555



义乌市丹溪北路415号 0579-85070258



义乌之心负一楼（工人西路9号） 85550707



恒温·恒湿·恒氧·恒静·恒洁·恒智  
后宅街道99号幸福湖健身中心甄六恒环境体验馆  
1535357686 85203337