高郵日報
2024年7月16日 星期二
甲辰年六月十一
责　编:石　鑫
版　式:纪　蕾

今日高邮APP

在线投稿:http://tg.gytoday.cn　新闻热线:84683100　QQ:486720458
详情请浏览“今日高邮”网站 http://www.gytoday.cn

老年人盛夏在家也要提防热射病

夏日炎炎，多地持续高温预警。我们都知道，高温户外作业容易中暑，而热射病作为最严重的中暑类型，已经引起了社会的广泛关注。

热射病是由于暴露在高温、高湿环境中，机体体温调节功能失衡导致的严重急性热致疾病。由于机体产热大于散热，导致核心温度迅速升高，超过40摄氏度，伴有皮肤灼热、意识障碍（如谵妄、惊厥、昏迷）及多器官功能障碍。热射病一旦发生，病情进展迅速，会造成多器官功能受损，严重威胁患者的生命安全。若不及时救治，死亡率高达50%。

临床上将热射病分为劳力型热射病和经典型热射病两种类型。劳力型热射病主要发生于高温、高湿环境下从事户外作业或运动的人群，以年轻人为主。他们由于长时间暴露在高温环境中进行高强度体力活动，产热增加，导致体温调节功能失衡，从而引发热射病。而经典型热射病则多见于老年人。

大家可能会问，高温、高湿环境下，户外作业或运动会产热增加，容易得热射病，这比较好理解，可老年人很少出门，绝大多数时间都在家里，更别提户外运动了，为什么还成了经典型热射病的好发人群呢？

许多老年人通常怕冷，家人也怕老人着凉感冒，所以即便天气炎热，老人在家里的时候，可能不喜欢开空调，甚至从不开空调。此外，老年人通常会穿相对较多的衣物，这时候，他们虽然不像劳力型热射病会有产热的明显增加，但容易出现散热功能的障碍，并且由于老年人体温调节能力减弱，可能会诱发热射病。

不同于劳力型热射病发病急、进展快，经典型热射病起病相对隐匿、缓慢，更容易被大家忽略。老年人常合并一些基础疾病，一旦患上热射病往往更容易发生脏器损伤，并发症的发生率更高，所以经典型热射病病死率更高。

在这里提醒大家，老年人家属更需要对热射病有一定了解。老人在家中，室内环境也应该保持适当的温度和湿度。在日常生活中，家人需要关注老年人的身体状况，如果老人出现发热、意识水平下降，一定要提高警惕，及时就医。

对于曾处于高温封闭环境中的年老体弱的患者，若出现发热、意识障碍等症状（除脑卒中的可能）时，应首先考虑经典型热射病。当患者有高温、高湿环境作业或高强度体力运动经历，出现高热、意识障碍等症状时，应首先考虑劳力型热射病。需要强调的是，不管是哪一种类型，都会导致多器官功能衰竭，甚至危及生命。一旦发生，不要犹豫，及时拨打急救电话，尽快送医。

在热射病的治疗过程中，快速、有效、持续降温是首要治疗措施。呼叫急救人员的同时，可以将患者转移到阴凉通风的地方，使其迅速脱离高温、高湿环境。还可用凉毛巾或冰袋冷敷患者头部、腋下及大腿根部等，迅速给患者降温。患者还需及时补充水分及电解质，维持水电解质平衡。

需要强调的是，降低热射病病死率的关键在于预防。有效的预防措施有很多，比如避免长时间暴露在高温、高湿及不通风的环境，减少和避免中暑发生的危险因素，保证充分的休息时间，避免过度劳累，同时及时补充水分及电解质、避免脱水的发生。对于老年人等易感人群，要特别关注他们的身体状况，从而减少热射病的发生。

抽血的四个常见问题

问：抽血一定要空腹吗？

答：抽血检查是否需要空腹，要根据检查项目而定。一般来说，检查肝功能、肾功能、空腹血糖、血脂等项目时，需空腹抽血。

问：为什么空腹抽血一般在早上进行？

答：正常人血液中的生物化学成分含量不仅与年龄、性别有关，还可受到饮食、运动、精神、药物等因素的影响。空腹状态可以反映血液的真实情况，一般前一天吃完晚餐后到第二天早上抽血前需要禁食，此时食物性因素对血液成分的影响微乎其微。如果在进食后采血，血糖、血脂，以及钾、钠、氯、钙、磷等电解质浓度升高，所测结果不能真实地反映血液中各种化学成分的浓度。特别是进食高脂肪食物可导致血液中乳糜微粒增多，影响检测结果。因此，大家在抽血检查前应注意清淡饮食，避免暴饮暴食。

问：血液不是鲜红的吗？我抽出的血是暗红的，这正常吗？

答：人体的血液有动脉血和静脉血之分。动脉中流动的血液因含有较多的氧分而呈鲜红色。静脉中流淌的血液因含有较多的二氧化碳及其他代谢产物，所以颜色会暗一些。静脉一般分布在身体的表浅部位，如肘部、手背、大腿、脚面等，大家可以低头看一看自己的身体，呈青色的血管就是静脉。血液化验时多从肘部静脉抽血，抽出的血液可呈暗红色或黑红色。

问：抽血检查要注意什么？

答：抽血前一天，不要吃过于油腻的食物以及高蛋白质食物，避免大量饮酒。大家可以在吃完晚餐后就禁食，以免影响检测结果。

抽血时，大家应放松心情，避免因情绪紧张造成血管收缩，增加采血的困难。有晕针史的患者应提前告诉医生自己晕针。

抽血后，大家应局部按压针孔处3~5分钟，进行止血。注意不要揉搓该部位，以免造成皮下血肿。需要注意的是，每个人的凝血时间有差异，如果有出血倾向，可适当延长按压时间。如果有局部淤血，可在检查24小时后用温热毛巾湿敷，促进吸收。

身心健康

容易被忽视的狭窄性腱鞘炎

长时间操作手机、敲击键盘的上班族，需要长时间抱孩子、做家务的宝妈们，如果出现腕关节或手指活动时疼痛受限，发出“咔咔”的弹响声，伴有鼓包且按压有痛感等不适症状，切勿以为休息或活动一下关节就能缓解，应警惕可能患上了狭窄性腱鞘炎。

★何为狭窄性腱鞘炎

狭窄性腱鞘炎是生活中较为常见的疾病，最多见的是桡骨茎突狭窄性腱鞘炎（俗称妈妈手）和屈指肌腱腱鞘炎（俗称弹响指）。

腱鞘是套在肌腱外面的双层套管样密闭的滑膜管，是保护肌腱的滑液鞘。由于长期重复性动作导致腕关节或手指频繁过度屈伸，积劳成损，肌腱在腱鞘中反复摩擦，腱鞘发生损伤性炎症，导致充血、肿胀，鞘壁增厚，引发疼痛和动作不灵活等情况。

★桡骨茎突狭窄性腱鞘炎特征性表现包括：

1.手腕部拇指一侧的骨突处周围有明显压痛，腕关节活动时痛感可向前臂及拇指放射；

2.腕部活动受限，提物乏力，尤其做提壶倒水动作时明显加重；

3.桡骨茎突处有豌豆大小的突起或结节；

4.握拳尺偏实验阳性（拇指握于掌心，轻轻握拳，然后拳头转动往小拇指方向压，桡骨茎突出现不同程度疼痛）。

★屈指肌腱腱鞘炎特征性表现包括：

1.有手部劳损病史，多发于拇指、中指；

2.手指活动困难，局部酸痛，晨起或劳累后症状明显；

3.关节掌侧压痛，可触及米粒大小的结节；

4.手指伸屈不灵活，有卡顿、扳机样动作或弹响现象。

★科学检查与规范治疗

如出现狭窄性腱鞘炎相关症状，在早期轻症阶段就应及时就医治疗。

1.腕关节X线检查：腕关节X线是该病常规检查项目，主要排除骨折、脱位等情况。

2.肌骨超声检查：桡骨茎突狭窄性腱鞘炎超声可见肌腱局部增厚，滑膜间隙增厚且周围有水肿性改变，肌腱周围有低回声晕。

★针对狭窄性腱鞘炎的常规治疗方法主要包括以下4种：

1.制动休息：除了配合医生治疗，还应尽量减少或者避免相关可能引起疼痛的动作。

2.理疗：包括超短波、红外线和热敷等方法，促进患处的新陈代谢和血液循环，消肿止痛。

3.浮针、小针刀、分筋推拿术：这些方法可松解局部肌腱的增生粘连、疏通腱鞘狭窄，消减摩擦，从根本上治疗狭窄性腱鞘炎。

4.药物治疗：炎性症状较重者可以服用非甾体类抗炎药（如布洛芬、塞来昔布等）缓解疼痛。

狭窄性腱鞘炎早期诊疗极为重要，若不规范治疗，则有可能发展成永久性活动不便。如果出现手腕剧痛和手指严重卡顿受限等情况，则需要采用封闭疗法或手术松解治疗。

☞小贴士：日常如何改善狭窄性腱鞘炎症状

★狭窄性腱鞘炎患者在日常生活工作中应注意以下4点：

1.避免手指、手腕长时间、重复性过度活动；

2.平时多轻揉、适当牵拉手指和手腕，多做手操动作，手腕关节做360度的旋转，用力握拳再放松，或将手指、手掌适度反压；

3.采用多种姿势抱孩子，防止久抱致手腕劳损；

4.使用工具做家务时，尽量依靠肩膀和手肘力量，减少手指或手腕用力。

运动应避免这些误区

夏季，公园里、街道旁开展运动的老年人越来越多，但不少人存在运动误区。

运动时间越长效果越好吗？专家表示，延长运动时间可增加能量消耗，对于需要控制体重的老人有一定益处，但无限制延长运动时间会增加运动中骨关节、肌肉损伤风险，“对于老年人来说，每日累计30至60分钟、每周3至5天的规律运动比较适宜。”专家说。

运动强度越大越健康吗？专家建议，对于久坐、合并多种慢性病的老年人，可以在医生指导下逐步提升至中等运动强度；而没有运动习惯的老年人如果进行较大强度的运动，会增加心脑血管事件发生的风险。

“筋长一寸，寿长十年”是真的吗？专家认为，所谓“筋”的长短反映的是个体柔韧性强弱。老年人保持良好的柔韧性能够降低运动损伤风险，但过度“拉筋”会使肌肉、肌腱损伤，“老年人进行柔韧性练习时，应避免弹震式拉伸，静态牵拉肌肉肌腱至感觉紧绷，每个动作保持30秒即可。”

“除了控制运动时间和强度，老年人还应选择适宜的运动方式。比如，可以通过慢走促进胃肠蠕动、缓解和改善便秘；可以长期坚持打太极拳、做八段锦，改善身体内部循环、缓解慢性疾病；可以跳广场舞，增强记忆力、改善身体协调。”专家说。

此外，专家提示，老年人运动前后应进行充分准备活动和整理活动，以使身体更好地适应运动、预防运动后低血压、降低运动损伤风险。

本版内容摘自“学习强国”，请原作者或有关单位联系我们，以奉稿酬。