夏季中暑 “移敷促浸擦”应对

记者 彭颖异

随着气温逐渐攀升，防暑降温成为市民的必修课。市中心医院急诊科主任唐会林介绍，中暑根据症状的轻重可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。

先兆中暑是指在高温环境下出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等症状，体温正常或略有升高。轻症中暑症状是体温在38℃以上，除头晕、口渴外，往往有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热等表现，或出现四肢湿冷、面色苍白、血压偏低、脉搏增快等表现。重症中暑症状又可分为热痉挛、热衰竭和热射病三种类型，如不及时救治将会危及生命。

唐会林表示，夏季参加户外活动时因为高温引发中暑的事件时有发生，尤其是好动的孩子和体弱的老年人在夏季外出时很容易不慎中暑，因此，掌握正确的中暑急救方法具有重要的现实意义。

当发现儿童发生先兆中暑时，应立即将其移到通风、阴凉、干燥的地方，同时让孩子仰卧，解开衣扣，脱去或松开衣服，如果衣服已被汗水湿透，在条件允许的情况下应及时更换干衣服。当孩子出现轻症中暑症状时，首先要做的就是将其体温降至38℃以下，可用凉的湿毛巾冷敷头部，或给孩子洗温水浴。如果孩子晕厥，在意识清醒前不要让其进食或喝水，意识清醒后，每隔10到15分钟给予一些不含咖啡因的清凉饮料，也可让孩子饮绿豆汤、淡盐水等解暑。如果孩子大汗也可掐人中穴、内关穴及合谷穴，若身边有带针的物体，可先将其用火消毒，然后用针浅刺人中，并挤出血滴。

唐会林介绍，老年人中暑的急救与儿童的略有不同，总的来说应遵循“移、敷、促、浸、擦”五字诀。移就是迅速移至阴凉、通风的地方，同时垫高头部、解开衣裤，以利呼吸和散热；敷是用冷水毛巾敷头部，或用冰袋、冰块置于腋窝、大腿根部等处；促是将老人置于4℃水中，并按摩四肢皮肤，加速血液循环，促进散热，待肛门温度降至38℃，可停止降温；浸是将老人躯体呈45度浸在18℃左右的水中，以浸没乳头为度；擦是四个人同时用毛巾擦浸在水中的老人身体四周，把皮肤擦红，一般擦15至30分钟左右，即可把体温降至37℃至38℃，大脑未受严重损害者多能迅速清醒。

在实际操作中，有一些急救误区需要避免。中暑后需补充大量水分和盐分，但不能让中暑者过量饮用热水，以免因大汗淋漓导致体内水分和盐分大量流失，甚至引发热痉挛。最好的办法是少量多次地饮水，每次饮水的量控制在300ml以内。有些人认为中暑是因体能消耗过大，便错误地让中暑者进食补充能量，这样做会增加消化系统的负担，导致大量血液留在胃肠，而输送到大脑的血液相对减少。此外，中暑者往往有不同程度的水和电解质丢失，严重时需通过静脉输液予以补充，中暑者不能打点滴的民间说法毫无科学依据。

唐会林介绍，重度中暑的死亡率可高达30%，因此，在实施基本的急救操作外，还要尽快将中暑者送往最近的正规医院进行后续治疗。

急救指南

未病先防！“冬病夏治”三伏贴

肖圆圆 舒锦

冬病夏治是中国传统医学的一个重要特色，是中医“未病先防”疾病预防观的重要外治方法。就是利用夏季气温高、机体阳气充足的有利时机，调整人体的阴阳平衡，使一些宿疾得以恢复，是中医学“天人合一”的整体观和“未病先防”的预防观的具体运用。

“冬病”是指某些好发于冬季或在冬季易加重的虚寒性疾病，由于机体素来阳气不足，又值冬季外界气候阴盛阳衰，以致正气不能祛邪于外，或重感阴寒之邪，造成一些慢性疾病如慢性咳嗽、哮症、喘症、慢性泄泻、关节冷痛、怕冷、体虚易感等反复发作或加重。“夏治”是指在夏季三伏时令，自然界和机体阳气最旺之时，通过温补阳气、散寒驱邪、活血通络等治疗措施，一方面增强机体抵抗病邪能力，另一方面又有助于祛除阴寒之病邪，从而达到治疗或预防上述“冬病”的目的。

冬病夏治的方法很多，如根据穴位的主治病证，在人体的特定穴位上进行药物贴敷、药物注射、艾灸、埋线、刮痧、拔罐，或内服药物等，其中最具代表性的治疗措施为三伏天的药物穴位贴敷，俗称“三伏贴”，因其疗效明显、操作简单、费用低廉、无明显副作用而得到广泛应用。现代实验研究证实，穴位贴药后能通过刺激穴位以及药物的吸收、代谢，改善机体的反应性，增强抗病能力。

根据中医五行相生理论，结合现代人体质状况和病情变化，近年湖南中医药大学治未病专家创新提出“三伏六贴”疗法，可达到固护正气、强化疗效的目的。

冬病夏治可治疗呼吸系统疾病、妇科病、消化系统疾病、风湿性疾病、骨伤类疾病等，儿科、冻疮及当下都市人群常有的亚健康状态，也可通过冬病夏治来治疗、缓解。不过，孕妇、有严重心肺功能疾病患者、对药物过敏者、皮肤长有疱或疖以及皮肤破损者、疾病发作期患者并不适合“冬病夏治”。此外，三岁以下的孩子也不宜进行敷贴，因其皮肤比较娇嫩，敷贴容易引起感染。

邵阳市心理咨询中心
心理健康公益讲座（九）
2017年6月17日 9:30——10:30
内容：了解你的另一半——让爱走得更长远
主讲：徐严秀
（副主任护师/二级心理咨询师）
咨询电话：
胡老师13677426543
朱老师18390764893
地址：邵阳市西湖南路市脑科医院三楼团体心理辅导室

食药监护航考生“舌尖安全”

本报讯 6月6日至6月8日，市食药监局携大祥、双清区食药监局开展食品安全专项检查行动，全力护航我市高考考生饮食安全。

此次专项检查，以市一中、二中、六中这三大考点为重点区域，市区联动，提前介入，主要检查学校食堂“三防”措施、冷冻冷藏设施达标、食品留样制度落实等，同时，采取动态巡查、辐射周边的方式，对校园外围的小食品店、小餐饮店及食品小摊贩进行地毯式检查，不留盲点、不留死角，全面排查安全隐患。

据统计，此次专项检查共出动执法人员96人次、车辆23台次，检查学校食堂、餐饮服务单位52家，食品店、食品小摊贩39家，及时纠正、排除食品安全风险隐患点5个。（邓志强）

市妇幼保健院切实加强老龄工作 用心传递敬老美德

本报讯 为丰富离退休干部职工的业余生活，6月8日，市妇幼保健院老年协会组织该院二十余名离退休职工参观了邵阳市博物馆，让老干部们身临其境感受邵阳历史的厚重与宝庆文化的魅力。

近年来，该院党委高度重视老龄工作，医院每年都会组织集体活动，并在重阳节召开老干部座谈会，激发老干部“老骥伏枥、志在千里”的信心，让他们充分发挥余热，继续为医院事业发展献智献力。对生活存在实际困难的离退休老同志，该院都会在其生日及新春佳节期间上门慰问，使他们切实体会到医院的关怀和温暖。

该院分管老龄工作的负责人表示，切实加强老龄工作，不仅是在传承中华民族的敬老美德，更是医院精神文明建设的一项重要内容。（记者 刘敏 通讯员 马卫）

邵阳学院附属医院
（原邵阳医专附属医院）
百姓满意 兴院之本
24小时接诊电话 0739-5500120
地址：邵阳市宝庆西路16号

提灯洒爱十五载 不负韶华守初心

——记“全国优质护理服务表现突出个人”、邵阳学院附属医院(原邵阳医专附属医院)护士岳海梅

记者 胡梅

克里米亚战争时期，出身英国贵族的南丁格尔，自愿赶赴前线担任护士，每天晚上提着风灯巡视病房、护理伤患，被称为“提灯女神”。一百多年后，在邵阳学院附属医院(原邵阳医专附属医院)，有这样一位平凡又不凡的护理工作者，以真情和爱为灯，给患者带去温暖和光明。她，就是该院内分泌代谢科主管护师岳海梅。

护理破伤风患者时，为尽可能减少声响等对患者的刺激，她强忍着长时间不喝水以致嘴角干裂出血；面对糖尿病足患者满是脓血、发出恶臭的患肢，她毫不退缩、面不改色地细致换药、治疗；在科室搬迁新楼、工作强度骤增时，她默默隐瞒了自己怀孕的消息，加班加点忙碌在护理一线，最终不得不遗憾地终止妊娠……

上月下旬，从国家卫计委办公厅传来喜讯：岳海梅获评“全国优质护理服务表现突出个人”，成为我市唯一获此殊荣的护士。在阳光明媚的初夏，让我们一起走近这位当代南丁格尔，感受她为患者带来的和风煦日般的关怀，以及带领科室快速发展的激情和活力。

用心护理 倾情治愈

护理不是冷冰冰的技术操作，人文关怀才是护理的基础，这种关怀不仅是对病人医疗上的护理，更是对病人心灵的抚慰。

自2002年起，连续15年奋战在护理一线，岳海梅先后在医院普外科、消化内科、血液肿瘤科及内分泌科工作。不管在哪个科室，病人都是她心头的牵挂，正如她一直信奉并践行的美国医生特鲁多的一句名言：“有时是治愈，常常是安慰，总是去帮助。”

2007年，在普外科工作的岳海梅主动请缨到隔离病房护理一位破伤风患者。她深知破伤风换者护理要求极高，任何声音和刺激都有可能诱发患者抽搐而导致窒息。为了尽可能减少对患者的刺激，岳海梅在护理时尽力屏住呼吸、减少喝水的次数。尽管每天连续工作七八个小时下来，嘴角常因干裂而出血，但她总浑然忘我，一门心思体会患者每一个眼神、每一个手势所表达的意思。正是这种用“心”护理，让她做到了与患者心心相通。出院那天，该患者紧拉着岳海梅的手不肯松开，泪水涟涟地直说：“谢谢你！是你给了我第二次生命，是你那明亮的眼睛和温暖的双手给我传递了生的希望！”

2016年的一天，正在值班的岳海梅接到电话，说有一例糖尿病足的老年患者要来住院，她立马着手准备。这是一位八十多岁的老人，已被病痛折磨得气息微弱，整个右足已完全腐烂，下肢沾满了脓血，散发出阵阵恶臭，就连陪同过来的家属都躲得远远的。岳海梅却毫不退缩，迅速安排老人躺在床上并轻声安慰着，接下来便是耐心细致地治疗、换药……三个月后，老人出院时，动情地对岳海梅说：“姑娘，辛苦你了！我脚上淌着脓血，连我都讨厌自己，你为我做了好多家里人都不愿意做的事啊！”

打针、发药、铺床、输液，在简单而又平凡的重复中，岳海梅细心地呵护着一个个生命；交班、接班、白天、黑夜，她在劳累中把握着生命的轮回，以日复一日、年复一年的辛劳，换来一个个患者的康复。正因她的用心护理、倾情治愈，从医15年来，岳海梅与很多护理过的患者及其家属都成了朋友。她说，只要患者有需要，作为医护人员就应该挺身而出。

对于行动不便、家庭困难的患者，岳海梅总是利用自己的休息时间上门进行护理。虽然辛苦劳累，但她说，看到患者康复时的笑脸比什么都满足，“送医入户，送健康上门，送温暖到人，这是新时代医护人员的职责。”

躬耕一线 忘我奉献

《《礼记·学记》有云：“学然后知不足，教然后知困。知不足，然后能自反也；知困，然后能自强也。”为了不断提升业务水平，从而更好地为患者提供专业服务，岳海梅用勤奋好学一次又一次实现着自我腾飞，用执着敬业一遍又一遍普及护理知识，用专业责任实践着专科护理的系统完善。

在工作中，岳海梅不仅处处留心观察、虚心学习，还坚持出去进修提升自己。2004年，她在复旦大学附属第五人民医院学习一年。这一年，她有9个月在急诊的门诊、抢救室，不仅锻炼了应急处理能力，更提升了护理能力和专业技能，“光静脉穿刺，一天要打上一百多个”。如今，科室要是遇到比较难的静脉穿刺问题，岳海梅都会主动请缨。

2016年，岳海梅被医院选派至华西医院进修。进修期间她刻苦勤奋、废寝忘食，深得带教老师的赏识。她深知，一个人的力量是有限的，只有把学到的新技术传授给更多的同事、同行，才能更好地造福病人。学成回院后，她立即毫无保留地与同事及带教学生分享学习心得，一起积极投入开展所学到的新技术。

作为医院和科室的技术骨干，不管谁有急事、难事，岳海梅总是主动站出来帮忙，经常加班加点，毫无怨言。

今年年初，医院新住院楼投入使用，科室需搬迁，可此时病人量也急剧增加，为了不影响护理质量，岳海梅每天不分昼夜来回穿梭在病房。在一次护理患者的过程中，她突然出现腹痛，脸色变得苍白。闻讯赶来的同事赶紧将她扶到床上休息，并陪同做了相关检查后才得知她已怀孕近两个月，可此时胎儿已经难保。此前考虑到大家都在超负荷工作而隐瞒了怀孕一事、默默埋头苦干的岳海梅，听到这个消息后，强忍的泪水再也止不住了……

提灯洒爱十五载，岳海梅一直用实际行动将“南丁格尔誓言”落实到一线的临床护理中，把“白衣天使”的形象牢固树立在病患的内心深处。近年来，岳海梅多次被评为院级“优秀护士”，2014年获“市最美护士”荣誉称号。如今获得国家级的表彰，无疑是对她踏实肯干、勤勉奉献的最大肯定和鼓舞。