

健康关注

中暑分为先兆中暑、轻度中暑和重度中暑3个阶段,热射病即为重度中暑中最危险的一类,死亡率高达60%。其中,劳力型热射病患者更易发生横纹肌溶解、急性肾衰竭、肝衰竭、弥散性血管内凝血或多器官功能衰竭,病死率更高。而非劳力型热射病患者主要集中于孕妇、儿童、年老体衰或者有慢性基础病者。

极端高温来袭,当心致命热射病

■ 闻唱

今夏的高温热浪真是一浪高过一浪。6月以来,我国北方多地连日气温突破40摄氏度,中央气象台连续发布高温预警。6月22日,北京南郊观象台气温冲至41.1摄氏度,创造了该观象台同期最热的纪录。人们也体验到了“最热6月”的强大威力。

在让人“热到怀疑人生”的持续高温下,“热射病”一词不断冲击各类媒体:近日,南京一小伙跑了5000米后,出现中暑症状,神志不清,送医后被诊断为热射病,所幸经抢救后转危为安;北京一名57岁女性带娃户外活动后,因热射病出现了多脏器功能衰竭,抢救近7小时仍不幸离世……夏至刚过,可以说暑热才刚刚开始。

按照国家疾控局近日发布的高温热浪公众健康防护指南中的解释,热射病即为危险的重度中暑,是由于人暴露在高温高湿环境中导致机体核心温度迅速升高,超过40摄氏度,伴有皮肤灼热、意识障碍(如谵妄、惊厥、昏迷)等多器官系统损伤的严重临床综合征。国家疾控局的专家表示,炎热天气,尤其持续数天高温、高温、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应,引起生理功能紊乱,则可能造成体温异常升高,从而导致中暑,还可能导致其他心脑血管疾病等慢性病的恶化。

抓住急救“黄金半小时”,避免出现“热死人”情况

夏日炎炎,中暑的情况很多人都发生过,然而不少人并未对此当回事,以为休息一下就好了。其实,中暑非小事,会对人们生命健康产生危害,轻则头痛、头晕、胸闷、恶心、旧病复发,少数重症中暑者,甚至可能导致死亡的发生。

中国疾控中心卫生应急中心在近日发布的“高温天气谨防中暑”的健康提示中,将中暑分为先兆中暑、轻度中暑和重度中暑3个阶段。热射病即为重度中暑中最危险的一类,死亡率高达60%。在其对热射病症状的描述中,将高热(直肠温度≥41摄氏度)、皮肤干燥、意识模糊、惊厥、周围循环衰竭或休克作为热射病发生的主要特征。其中,劳力型热射病患者更易发生横纹肌溶解、急性肾衰竭、肝衰竭、弥散性血管内凝血或多器官功能衰竭,病死率更高。而非劳力型热射病患者主要集中于孕妇、儿童、年老体衰或者有慢性基础病者。

但从先兆中暑到热射病的发生,中间有一个进展过程,如果及时采取干预措施,大部分中暑患者是不会发展到热射病这一步的。北京大学人民医院急诊科副主任医师迟骋介绍,上面提到的那名57岁热射病死亡患者,在户外带娃活动回家后,曾出现头晕乏力等先兆中暑症状,但并没有及时采取调适措施,而是继续处于没有开空调的闷热、西晒房间内,直至叫不醒才被家人发现,送医,最终导致死亡。这种情况如果发现及时,采取适当措施,应该可以避免不良结果的发生。

中国疾控中心卫生应急中心近日发布的中暑急救措施中,将中暑后的应急方法分为几个步骤:首先,出现先兆中暑或轻度中暑时,要尽快找到阴凉的地方,解开衣领散热;第二步,适量饮用一些清凉的饮料,比如淡盐水、盐茶水或者含盐的清凉饮料,用湿毛巾擦拭身体,并及时休息。

而当你发现家人或身边有人出现重度中暑症状时,应立即将患者移至阴凉处,平躺在平面上,必要时脱去衣物。如无危及生命的并发症,应在现场想办法尽快降低病人体温,在脖子、腋窝和腹股沟上敷冰袋或湿毛巾等。对于无基础疾病的青壮年,可用冷水浸泡的方法快速降温;对于老人和有基础疾病的患者,可向皮肤喷水通



过蒸发降温。降温应遵循“先降温,后转运”的原则,在病人失去意识后的“黄金半小时”内进行。现场处置的同时,拨打120送医。

那么如何判断自己是否处于中暑状态呢?中国疾控中心专家提示,长时间处在高温、潮湿的环境中,如果发生以下几种情况,你可能已经中暑了——口渴、食欲不振、头痛、头昏、多汗、疲乏、虚弱等可能是先兆中暑的症状,但因为这些症状往往缺乏特异性,不易引起大家的重视;而出现恶心、呕吐、心悸、脸色干红或苍白,注意力涣散、动作不协调、体温升高等症状,就已是轻度中暑了,必须立即采取急救措施。

需要注意的是,并非只有在户外的人员是中暑高发人群,一直在室内的人也有可能中招。在封闭的温度很高的环境中,一些有基础病的老年人,体温散热同样会出现问题。此外,还有不少坐月子的女性,夏天天气闷热也不开窗、不开空调通风降温,也容易发生热射病,并且类似的情况几乎每年都会发生。

七项应对措施:防患未然,才能有备无“暑”

中暑以至热射病既然如此凶险,我们当如何预防?在今年这种极端的气候条件下,我们又该怎样科学应对高温天气呢?

在国家疾控局发布的高温热浪公众健康防护指南中,将儿童、孕妇、老年人、慢性基础性病患者等划为敏感人群,与户外作业人员一同应加强高温热浪下的健康防护。疾控专家归纳了7个应对高温的措施,帮助人们安稳度过这一夏。

1.午后高温时段尽量避免户外活动。人们需要户外活动时要尽量避开一天中气温最高时间段;外出时采取必要的防晒措施,尽量戴太阳

镜、遮阳帽或使用遮阳伞,穿透气、散热的棉、麻等面料的衣服。老年人、孕妇、有慢性基础病的人,特别是有心脑血管疾病的人外出时,尽量选择清晨和傍晚,减少逗留时间。如在中午出去,可以不时地在银行、商场等室内凉爽场所,休息数分钟后继续户外活动。

2.多喝水,并适当补充淡盐(糖)水。在高温天气里,不论运动量大小,都需要增加液体的摄入,千万不要等到口渴时才喝水,饮水量应为平时的1.5倍左右,水温不宜过高,遵循“少量多次”的原则。如果需要在高温的环境里进行体力劳动或剧烈运动,更应加大饮水量,但要注意口渴后不宜狂饮,应适当补充些淡盐(糖)水。

3.保证充足睡眠。夜晚充足的睡眠可使大脑和身体各系统都得到放松,注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,以免患上空调病和热伤风。

4.营养均衡,清淡饮食。夏季饮食宜清淡,选择易消化、高维生素、高蛋白、低脂肪的食物,注意不要吃得太油腻。不过,蛋奶以及鸡、虾、鱼等白肉还是要吃的,尤其高温环境下人体更需要摄取足够热量,应保证足够的蛋白质摄入量。此

外,可多吃水果和蔬菜,不宜过度喝冷饮,不要酗酒、醉酒。

5.保持室内凉爽。空调可有效地调节和保持室内温度,但也不宜长时间待在较凉的空调房间,适当地开窗通风及一定的户外轻微活动,有利于人体逐步适应高温天气。电风扇可在一定程度上缓解炎热天气的影响。

6.照顾好家人。高温天气里,身边的老人和小孩更需要额外的照顾。连续高温天气时,应关心中老年人的身体健康状况。切勿将婴幼儿单独留在停放的车内,不要在密闭的车内午休。

7.随身携带解暑药。如人丹、十滴水、藿香正气水、风油精、清凉油等解暑药物应随身携带,一旦出现中暑,可用所带药品缓解症状。

专家还特别提醒,受热后“快速冷却”是一大忌。有的人脱离高温环境后喜欢开足空调、电扇或立即去洗冷水澡,但这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足。另外,室内外温差不要太大,使用空调时,建议室内外温差不要超过10摄氏度,即使天气再热,空调室内温度也不宜在24摄氏度以下。

炎炎夏日还要预防室内空调病

相关链接

高温难耐,不少人喜欢待在空调房躲避炎热,但长期处在空调环境中不仅容易头晕、头痛,还会有食欲不振、上呼吸道感染、关节酸痛等症状,被称为“空调病”,特别是老人、儿童和妇女更易感。

首都医科大学宣武医院呼吸科主任医师肖汉建议:在空调屋里尽量选用长袖衣

服,大汗淋漓时不要直接吹空调;吹空调时要注意通风透气;在空调房间待的时间比较长,要注意补水;开空调时最适宜的温度是26度,选择低档的风,不能直吹,尤其不能睡觉时冲头吹;觉得足够凉爽可以停或者间断停一下空调,两三小时间断为宜。(欣闻)

防病鲜知道

在孕期,我们的全身免疫系统为了胚胎正常发育处于低水平状态,特别容易遭受各类细菌和病毒的侵袭,普通人群易感的感染妊娠人群全部易感。

特别是有病毒感染还可导致胎儿畸形,已知的主要有风疹、流感、水痘、麻疹、天花、脊髓灰质炎、腮腺炎、单纯疱疹、病毒性肝炎、巨细胞病毒等。其中,危害最大的是风疹病毒感染,常引起多种胎儿畸形。

特别需要说明的是,目前一直在流行的新冠病毒,孕妇产依然比普通人群易感。有一项对15个研究的荟萃分析发现,妊娠中、晚期感染新冠,可能会使孩子今后患自闭症的可能性增加13%~14%。

孕期感染无论大小,比如尿路感染等,都会增加肚子里的孩子将来患自闭症和抑郁症的风险。这个结论基于美国医学会杂志下属的神经病学期刊开展的一项研究,该项研究分析了瑞典40多年以来出生的总计180万个孩子的数据。结果发现,如果孕妇在怀孕期间被诊断为感染并接受了医院的治疗,那孩子之后因为自闭症、抑郁症而到医院接受治疗的风险明显上升,孩子成年后的自杀风险也更高。具体到数据上,孕期发生过感染,孩子以后患上自闭症的风险增加79%,抑郁症的风险增加24%。

准妈妈看到这样的数据也不必害怕,孕期感染过并不意味着孩子大概率将来会自闭,这只说明大数据下的风险趋势,也就是说,从大规模人群分析来看患病概率增加,从个体角度绝对风险值并没有增加很多。

其实,孕期感染与孩子自闭之间的关系早在2017年就已经被证实。美国麻省大学医学院和麻省理工学院的研究人员在研究中发现,当孕妇发生感染时,母体特定肠道微生物诱导的免疫细胞会产生大量的白介素-17a(IL-17a),并通过胎盘屏障进入胎儿体内,从而影响胎儿中枢神经系统的发育。在另一项研究中,研究人员识别出了与上述过程相关的特定脑部变化区域(S1DZ),表明正是孕期母体免疫激活产生的大量IL-17a,会导致S1DZ的脑部区域出现“斑块”,从而导致了后代出现自闭症等行异常症状。

上述这些研究结论提示准妈妈们,整个孕期的防护一定不能松懈,这期间罹患任何感染,即便一个小小的感冒都有可能成为影响孩子一生健康的导火索。(学界)

孕期内发生感染,孩子自闭、抑郁的风险陡增

(学界)

食品安全

无籽西瓜是因为打了避孕药? 保鲜膜包过的西瓜细菌爆表? 吃隔夜西瓜会中毒? 西瓜太甜是因为打了甜味剂?

网传吃瓜的4种风险,没有一个是真的

■ 中国疾病预防控制中心研究员 张宇

又到了吃瓜的季节。相对于其他水果,西瓜不仅甘甜适度,还富含了丰腴的水分、维生素和矿物质,来自西瓜的清爽甘甜,是炎炎夏日里人们无法拒绝的一种沁人心脾的味道。然而近年来,网络上关于西瓜的“健康提示”越来越多,一条条看似很贴心,实则多半都是谣言。

网传无籽西瓜是因为打了避孕药,不能吃? 假的

真相解读:无籽西瓜是一种果肉内没有种子的西瓜,全称是三倍体无籽西瓜。它是采用人工诱导多倍体的方法,利用普通西瓜杂交培育而来,与避孕药没有任何关系。

吃瓜吐籽是正常现象,但不少人觉得这样很麻烦,这就为无籽西瓜的培育提供了市场。普通西瓜是二倍体,其内有两组共22条染色体,可以通过减数分裂形成配子,进而实现授粉与挂果,在这个过程中是可以形成种子(即西瓜籽)的。在二倍体西瓜的幼苗期,如果用秋水仙素处理,西瓜的染色体数量就会翻倍变成四倍体。再用二倍体西瓜和获得的四倍体西瓜进行杂交,就获得了三倍体西瓜。所谓的三倍体就是含有了三

组染色体,是无法进行减数分裂形成配子的,也就没有办法通过授粉产生种子。

网传保鲜膜包过的隔夜西瓜不能吃,会中毒? 假的

真相解读:西瓜切开后是否还能吃,要看是否变质,以及致病菌的种类和数量,与是否隔夜并无直接关联。食用西瓜后出现中毒的现象确实存在,主要是源于西瓜在细菌的作用下发生严重的腐败变质,以及某些致病菌的存在,如沙门菌属、葡萄球菌、大肠埃希菌等。

正常情况下,未被切开的新鲜西瓜内部基本上是无菌的。西瓜切开后,切面就会被细菌污染,细菌的数量和种类主要取决于储存的环境、温度和时间。一般来说,环境中细菌多、温度越高、时间越长,西瓜中滋生细菌的数量和种类也就越多。但如果在切西瓜前清洗刀具和砧板,切开后不能立即食用的西瓜用保鲜膜包好,放在冰箱里保存,即便是隔夜之后,其细菌总量也会保持在低位。相反,如果西瓜切开后在常温下放置,或者刀具和存放的环境不洁,即便是在白天放置数小时食用,也可能出现腹泻或中毒的风险。

所以,问题的关键并不在于是否隔夜,而是西瓜切开后保存的方法。不过,还是建议切开后

的西瓜要尽快食用,如果颜色和气味已发生明显改变,安全起见还是不要吃了。

网传西瓜太甜是因为打了甜味剂? 假的

真相解读:西瓜越来越甜其实是育种和栽培技术共同作用的结果。西瓜的含糖量一般在5%~12%左右,最高可达15%。西瓜中含有果糖、蔗糖和葡萄糖等多种糖分,其中以果糖甜度最高。

在西瓜果实的发育和成熟过程中,糖和有机酸含量决定了西瓜的口感,野生的西瓜并不甜,而且带有苦涩和酸味。通过不断的杂交选育,保留出更甜的品种才让西瓜的口感得到改善。此外,科学的栽培技术也对西瓜口感有较大的影响。研究发现昼夜温差大,成熟期土壤水分适中,适期采收都会增加西瓜的甜度。

网传的给西瓜注射甜味剂并不靠谱。注射过程会在西瓜表面留下针眼,成为细菌、霉菌入侵的通道,水果容易变质。注射甜味剂也无法保证其在果实内均匀分布,还会在局部产生糖痕影响口感,得不偿失。不过,在农业生产过程中确实会使用一些提高产量和含糖量的果蔬品质改良技术,比如给西瓜植株叶面喷洒一些表面肥,但是这对西瓜的食用安全并不产生任何影响。

网传西瓜含糖太高,孕妇和糖尿病人不能吃? 假的

真相解读:西瓜的升糖指数(GI)较高,含糖量却并不高,控制总量就可以。

任何的食物都有其特有的营养价值和风味,没有绝对的不能吃,而在于如何选择,以及吃多少的问题。对于孕妇和糖尿病人而言,过多的糖分摄入会对血糖负荷产生影响。因此,就要考虑升糖指数(GI)和含糖量的问题。GI是指100克食物消化吸收后令血糖波动的程度,越高表示升血糖速度越快。西瓜90%以上的重量都来源于水分,每100克的糖分含量仅为5.5克,远低于同等重量下的其他水果。将食物的GI和含糖量联合计算可获得血糖负荷(GL),即食物最终对血糖的影响程度。西瓜的GL为3.96,处于较低水平。也就是说,只要控制好西瓜的总量,孕妇和糖尿病人吃西瓜是没有问题的。

最后给大家总结一下吃西瓜的健康提示,一是切开后的西瓜一定要尽快吃,不宜存放时间过长;二是西瓜虽好不宜食用过多,尤其是对于血糖控制不佳和消化系统薄弱者;三是不宜将西瓜当正餐或夜宵吃;四是有口腔溃疡的人建议少吃西瓜。

(本文为科学辟谣平台特约供稿)

