

持续高温致中暑病例多发

专家教你如何预防、怎样急救

最近,南通的气温居高不下,市区多家医院连续收治多起中暑病例患者,其中不乏因中暑陷入昏迷、正在抢救的病例,多为老年患者。自7月1日0时至7月27日0时,南通市急救中心共受理呼救电话11432个,出救量同比增长10.56%。

高温致中暑病例多发

23日,70多岁的黄老太外出捡拾易拉罐、塑料瓶的过程中,因为中暑倒卧在了马路边上,所幸路人发现并报警,老人被120急救车送往通大附院西院区进行急救。

“这个老人被送到抢救室时体温有41摄氏度,整个人的意识已经不清楚了。”通大附院急诊医学科副主任医师陈瑜告诉记者。针对黄老太的情况,医护人员赶紧对其采取了补液、降温等治疗措施,老人恢复了意识后,才得以联系上了家人。“中暑是高温影响下的体温调节功能紊乱。”陈瑜介绍,特别是一些老年人缺少相关避暑知识,外出时往往容易中暑。

此外,记者还了解到,部分老人因不开空调导致中暑的情况最近也时有发生。来自县区的一位帕金森患者,老伴怕其受凉没有及时打开空调,导致老人高热就诊。家属原本以为是感冒引起,结果检查后发现,是高温环境及自身肌肉颤抖产热造成的中暑表现。

“由于老年人不喜欢开空调,当环境温度、湿度特别高时,他们更容易中暑。子女应尽力帮老人提前做好防暑降温的工作,在家中备足清凉饮料,并准备一些防暑降温的药物。同时,劝说老年人减少外出活动。如老人出现不适症状,应尽快送医就诊。”通大附院急诊医学科主任医师沈雁波提醒说。

中暑情况分三个等级

中暑有先兆,表现为头晕、眼花、耳鸣、注意力不集中、胸闷、心悸、四肢无力等。据沈雁波介绍,先兆中暑时,要立即转移到阴凉、通风环境,口服淡盐水,一般休息后即可恢复,如不适加重随时就医;轻症中暑时,立即转移到阴凉、通风环境,口服淡盐水并休息,不适症状加重随时就医;重症中暑时,立即将患者转移到阴凉、通风环境,可用冷水擦拭皮肤,要立即送医。

此外,记者了解到重症中暑主要有三种分类:热痉挛、热衰竭和热射病。热痉挛多见于健康青壮年人,常常出现肌肉痉挛;热衰竭最常见,多见于老年人、儿童和慢性疾病的病人;热射病主要表现为高热,直肠温度超过41℃,神志出现障碍。其中,热射病是中暑最严重的类型,死亡率高达50%。

沈雁波提醒广大市民,在最热的高温时段要避免室外作业,不得已在室外作业

的人员要做好防暑降温保护措施,及时饮水,最好补充含盐分的凉开水,以补充体内丢失的电解质。一旦出现先兆中暑,马上停止室外作业。

做好职业性中暑防范

“6月到9月是职业性中暑的高发季节,最近的高温天气很容易导致职业性中暑情况的发生,有关单位应该提前做好相应的防护工作。”市疾控中心劳动卫生与职业病防治科副主任医师高海萍告诉记者。

目前,职业高温作业主要有三种类型:一种是高温、强热辐射作业。比如炼钢、轧钢、锻造等;另外是高温、高湿作业,如纺织、印染、造纸等;还有就是夏季露天作业,如室外农田劳动、建筑、环卫等。

那么,应该如何预防工作期间高温中暑呢?高海萍介绍,首先,企业要合理设计工艺流程,改进生产设备和操作方法,通过生产自动化让劳动者远离热源。其次,隔热是防止热辐射的重要措施,设置水幕、隔热水箱等。再次,要注意通风降温,热量大、热源分散的高温车间仅靠自然通风是不够的,要利用进风口、排风口每小时换气30~50次以上,以使余热及时排出。另外,在健康保健方面,高温作业劳动者应及时补充含盐饮料和营养,一般每人每天饮水3~5升,少量多次饮水,水温不宜高于工作地点的环境温度,最好为8~12摄氏度。

本报记者李波

首届“村超”的独家剧本



带球突破。通讯员徐慧

第一现场

24日晚上7点,一声哨响划破夜空,如皋市城南街道建设社区的足球场上开始沸腾起来,一场“村超”足球联赛正在火热进行,上演着夏夜里的“速度与激情”。

传球、快攻、防守……绿茵场上,三支平均年龄超过40岁的草根球队各显身手,展开速度与技术的较量。比赛采用“五人制”,参赛的18名球员来自各行各业,年纪最小的19岁,最大的50多岁。

44岁的严程荣是当地一家企业的销售人员,个子不高,身材微胖,动作却十分灵活。比赛不到两分钟,他便以一个漂亮的“贴地斩”,为黄队率先进球。

13分钟后,第一轮比赛结束,此时走到场边调整状态的严程荣早已汗流浃背。“今天踢的是前锋位置,必须不停地跑动寻找进攻机会,体力消耗特别大。”

洪晓庆与严程荣来自一个球队,平常只要有空就会约到一起踢球。“这几年,如皋的足球文化越来越浓厚,从硬件到软件,都有了质的变化。这次听说社区要举办首届‘村超’,立刻报了名,在乡里乡亲面前踢球,感觉很奇妙。”

赛场上“龙争虎斗”,草根球员们灵活走位、传球默契,用一个个精彩的进球,点燃夏日

足球热情。场下欢呼不断,年轻人们或席地而坐为支持的队伍加油打气,或掏出手机记录进球时刻。球场外不远处传来阵阵欢笑声,原来是几个调皮的孩童忍不住颠起了足球。

老少皆宜,这大概就是足球的魅力。

72岁的郭圣明每天晚饭后都有去社区跳广场舞的习惯,可当晚他却缺席了。“当天中午,他从儿媳口中得知晚上有‘村超’比赛后,便早早吃过晚饭来到了球场外等候,‘家门口的‘村超’很莱斯,现场看足球比赛可比从电视里看精彩多了。”

看着球场上奔跑的身影,郭圣明不禁想起了自己年轻的时候,“初中的时候我也是学校足球队,还在南通比赛中拿了第二名呢,要不是年纪大了,我也想上去踢几脚球。”不难看出,老人对足球是发自内心的喜欢。

16岁的顾钰航和家人一同在场边观赛,被现场热闹的氛围所感染,直呼“看了‘村超’比赛后,更喜欢足球了。”

草根球员、热情球迷、足球热浪,这是属于建设社区首届“村超”的独家剧本,也是如皋“你好,邻居”星空夜文明实践活动的的一个切面。社区负责人范存玲乐呵呵地告诉记者:“每天傍晚,足球场都不得闲,附近的年轻人都喜欢来踢几脚,感受足球带来的快乐。”

本报记者陈嘉仪

华侨图书馆已有121个海外漂流站

晚报讯 24日,华侨图书馆法国辛老师图书漂流站签约仪式举行,法国辛老师中文课堂校长辛丽燕和华侨图书馆相关负责人在协议上签字。这是华侨图书馆在海外设立的第121个图书漂流站。

法国辛老师中文课堂位于法国里昂市,是一所周末

制中文学校。根据协议,华侨图书馆向学校免费提供400多册少儿图书,作为在辛老师课堂学习中文的同学们的课外书。

成立于2019年的南通赤子情华侨图书馆,由全球50多个国家和地区侨胞共同捐资建立,是完全由侨界

志愿者管理的民间公益图书馆。自2021年首批签约12个海外图书漂流站以来,华侨图书馆已在全球近50个国家的侨团、中文学校建设图书漂流站百余家,募集3万多册图书发往世界各地的漂流站,持续为中华文化之花开遍五洲而努力。

记者何家玉

江海晚报祝福类启事登报
主流媒体 权威官宣 个性化办理
咨询热线:0513-85118892

南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781



(广告)

线上办理请扫码



友情提醒:有意在本栏目投放分类广告的客户,可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友
家政服务 房屋租赁 二手车讯 快餐外卖

创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑

鸿运婚介

凡来鸿运婚介婚、交友的单身男女照片或手机号都不会透露给其他人,这是我们的职责。
承诺:不满意不付婚介费 微信号:18912286139 13962983156
小石桥红绿灯东100米马路北、四路车站楼上 征婚热线:85292569 15851252008