

## 应对高温有妙招

**谨防“高温病”** 中暑、电解质紊乱、心脑血管病……最近几天,随着河南多地气温走高,不少医院内,因“热”而诱发的疾病开始有所增加。

出现中暑怎么办?“脱离中暑环境、物理降温、适当补充液体。”郑州市中心医院急诊科副主任医师程晓丹说,当中暑严重,患者出现呼吸、心跳骤停,应立即实施心肺复苏术。

高温下,心脑血管疾病也进入一个发病小高峰。此外,两位医生还提醒,也要警惕“空调病”、“肠胃病”、颈椎病、皮肤病、面瘫等疾病。这些疾病都是由高温诱发或者是不当降温而引起的。

《黄帝内经》认为,人要顺应太阳升起和落下的规律,夏天昼长夜短,则应“夜卧早起,无厌于日”。也就是说,要养成规律作息,建议晚上10点之前入睡,早上6点起床。此外,还要养成午休习惯。

古人在夏季,讲究“使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外”,意思是情绪要保持愉快,气息才能通畅自如。夏季人的心火比较旺盛,所以这个时候应该适量运动,让身体的阳气运行通畅。

在饮食方面,当湿热遇到一起,中医称为“暑湿困脾”。医生建议,脾胃虚弱的人可食用一些健脾祛湿的食物,比如参莲薏苡汤、三叶饮、五豆汤等。

**科学饮食** “连续高温天气会导致人体的免疫力下降,尤其是住院病人、老人、儿童等特殊人群更容易‘中招’。”6月19日,河南省首席科普专家、省食品检验研究院食品营养与安全研究所主任医师刘智勇说。

最近一周河南省持续高温,刘智勇接到不少关于食物中毒的咨询。“导致食物中毒的原因很多,其中最常见的是沙门氏菌食物中毒。”刘智勇介绍,沙门氏菌可能藏在生或未煮熟的肉、家禽、鸡蛋,未经巴氏消毒的牛奶,蔬菜和水果中,最短进食6小时内就会出现症状。

刘智勇提醒,预防食物中毒,应注意以下几点。冷冻储藏。奶制品、肉、禽类、鱼、冷冻食品等仅能在非冷冻状态下维持4个小时左右。冰箱里注意把生肉和熟肉制品等其他食品分开放置,以免发生交叉污染。

蔬菜、水果的清洁。蔬菜在冲洗之前要在清水中浸泡1小时左右,而水果在吃之前要先用水不断冲洗,再用纸巾擦拭干净。

食物最好现吃现做,剩菜应尽快放入冰箱贮存,一旦发现味道或感官变化,要立即停止食用。

**秋粮生产** “当前及未来几天的高温天气,如果不及及时加强田间管理,将对秋粮生产产生不利影响。”6月19日,河南农业大学教授叶优良告诉记者。

叶优良表示,高温干旱会造成种子灼伤,影响玉米、花生、大豆等作物正常出苗,从而造成缺苗断垄现象;同时,还会影响已出苗的玉米、花生、大豆、辣椒等作物苗期生长,造成后期减产。

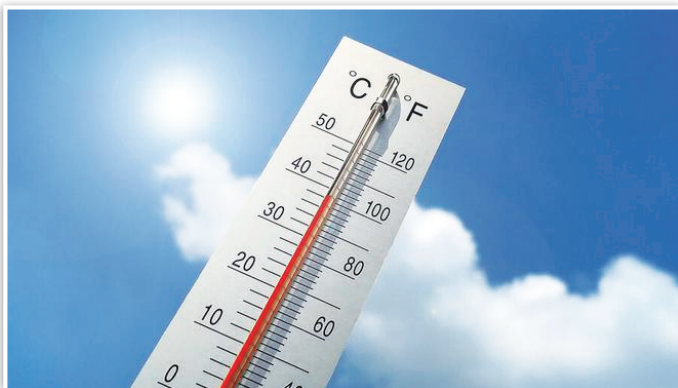
面对上述问题,叶优良“对症下药”:对于墒情适宜地块,尽快趁墒抢时播种,对于墒情不足地块,进行造墒播种,播后及时浇蒙头水,维持土壤湿度,确保玉米、大豆等作物全苗。对于旱地作物,可以中耕松土,加强地面覆盖,减少土壤水分蒸发。同时,要减少氮肥施用,补充钾磷硅等营养元素,保持养分供应平衡,通过灌溉施肥或叶面喷肥,水肥配合,增强作物抗性。

**畜禽防暑** 不顾连日高温,省农科院畜牧所教授陈直几天来驾车穿乡入村,陈直表示,酷暑容易导致家畜、家禽等动物热应激综合征的发生,促使动物惊恐、衰竭,造成减产、死亡,要及时采取预防措施。

对于畜舍、禽舍,陈直建议采取措施进行物理降温。开放、半开放的舍内要加装喷淋设施,用地下井水对家畜、家禽喷淋,同时架设大功率风扇等通风设施。全密闭畜舍、禽舍要保证湿帘、风机正常运行,达到理想的降温效果。

对于家畜、家禽的饮食,陈直建议,一要保证畜舍、禽舍全天有清凉饮水供应;二要增加饲料脂肪含量,或在饲料、饮水中添加维生素和电解质等,可有效提高家畜、家禽的抗热应激能力。“有条件的养殖场(户)还可在饲料中添加生石膏、柴胡、五味子、党参等中草药,防止热应激综合征发生。”陈直说。

来源:河南日报



## 新生儿脐炎如何防治?

脐带是母亲体内与婴儿依存的惟一血脉。母亲一方面通过一条通道脐静脉不断输送血氧给胎儿,另一方面胎儿通过另一条并行的通道,将自己代谢产生的废物及二氧化碳运回母体,由母亲代为排泄。胎儿一朝分娩,脐带的使命便完结了。但是,如果脐带处理不当或防护不好,很容易感染而发生脐炎。脐部感染后很容易出血而转变为新生儿败血症。为此由位于宝丰步行街北头东侧的宝丰陈君霞诊所陈医师给我们介绍怎样认真做好脐炎的防治?

脐炎的临床表现及并发症:急性脐炎常表现为局部发红、流水,重的四周皮肤亦可红肿,脐部流脓,并有臭味。发生脐炎的新生儿有时表面看来似乎脐部已干燥,但稍一用力即可使脐带端撑开,并会发现下面存在有脓液。由于脐带与新生儿血脉相通,不仅易扩散形成腹壁蜂窝织炎,还可导致腹膜炎。当沿未闭合的脐血脉扩散时,还可导致败血症、深部脓肿、化脓性静脉炎等,慢性脐炎常形成脐肉芽肿,表现为局部一小部分的樱红色肿物,表面可有脓性溢液,经久不愈。

陈医师推荐防治脐炎有以下几种措施:

1、保证正确的剪脐方法。断脐时应用消毒丝线在靠近脐根部将脐带牢牢扎紧,在其外方1~2厘米处再结扎第二道,然后用消毒剪刀剪断脐带。最后用消毒纱布覆盖,用绷带缠好。

2、断脐1日以后将纱布打开,用消毒棉签蘸75%酒精消毒,在用消毒纱布包好。

3、应防止大小便污染脐部及脐部纱布与绷带,一旦尿湿,应立即对脐部消毒处理,并更换无菌纱布与绷带。

4、当脐带发炎无扩散时,只需局部用3%过氧化氢溶液及75%乙醇清洗消毒两遍,干燥后再用2%甲紫涂抹,每日2~3次。在保证清洁时,最好用暴露方法,当脐周扩散或有全身感染症状(发热、不吃奶、精神差、黄疸等)应及时到医院检查。(真真)

## 夏至节气如何养生保健?

2022年6月21日是夏至。夏至节气也是我们养生的重要时期,重点就是要梳理好我们的阳气。因为过了夏至,阳气就一点点减弱,阴气一点点增加,而此时气温在一天天地升高,人们为了降温舒适,会经常吹空调、吃冷饮。这些伤阳气的习惯,会妨碍阳气的开通和宣泄,到了秋季和冬季就会产生不适或者引发疾病。所以夏至以后我们的养生保健要注意以下几点:

**一是调理心气,保护阳气。**我们的起居调养应顺应自然,尽量保持每天7个小时左右的睡眠。要重视睡午觉,午觉能够以阳养阴。

**二是忌食生冷,避免冷气。**夏至,人的阳气在外,阴气会潜伏在五脏六腑里面,因此在饮食方面不要太过寒凉,以免滞留在脏腑中,到了秋季会出现腹泻等疾病。不宜多吃冷粥、冷饮等,还要避免过度吹空调,尤其是夜晚睡眠时吹冷风,会阻碍身体阴阳气机的转换,为健康留下隐患。

**三是适当运动,补充水分。**夏季人体新陈代谢

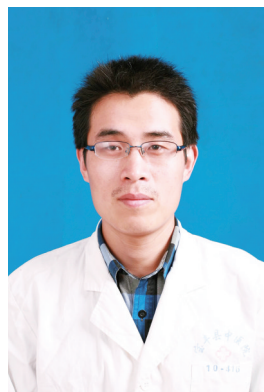
旺盛,氧耗量大,不宜进行过于剧烈的运动。锻炼的项目以散步、慢跑、广播操为好,并且选择在清晨或傍晚天气较凉爽时,在河湖边、公园等空气新鲜的地方进行。运动过程中及运动结束后可多饮淡盐水、绿豆汤,禁大量饮用冷饮,以免胃肠道痉挛。

**四是饮食清淡,多吃“苦”。**夏季出汗多,饮水也多,胃酸被冲淡,消化液分泌相对减少,因此夏季饮食宜清淡,多温热熟食、少冷饮生食。天热人体代谢增强,必须加强蛋白质的补充,不可贪吃凉菜、蔬果而偏谷物、肉食、牛奶、蛋类的摄入。一年四季均应适当吃些苦味的食物,而夏季尤为适宜,吃苦瓜等食物可以降心火。

**五是健康调养,节气针灸。**“冬病夏治”并非只有“三伏贴”一种疗法,夏至的节气针灸也是很有效的“冬病夏治”手段,对于冬季易发的呼吸系统疾病和骨关节病效果不错。夏至是人体阳气最旺的时候,可以在夏至前后15天在专业人士指导下适当开展夏至节气针灸治疗。

来源:学习强国

## 县医疗健康集团 中医院名医推介



陈晓恒,中西医结合主治医师,急诊科主任。毕业于河南中医学院,本科学历,学士学位。河南省中医药学会经方研究分会委员,平顶山市仲景学说委员会委员,宝丰县中医院经方委员会秘书。中医基础扎实,熟读经典,善用经方。

**主要擅长:**冠心病、心肌病、高血压、咳嗽、胃脘痛、厌食、头痛耳鸣、失眠焦虑等各种疑难杂症及急危重病的中西医结合诊断与治疗。

**坐诊地点:**县医疗健康集团中

医院新院区门诊楼一楼西急诊科诊室

**坐诊时间:**周一至周六全天

**联系电话:**15037515097