

# 高温天气带来多种健康危害

## 专家建议减少室外活动 外出携带防暑降温药



医大朱宪彝纪念医院专家日前来到工地,为工人们义诊并讲授防暑降温知识。照片由朱宪彝纪念医院提供

**健康视点**

主持人

天津市新闻名专栏

16日,市气象台将高温橙色预警信号升级为红色预警信号,当天白天中心城区最高气温升至40℃。这也是今年以来首次高温红色预警,医学专家表示,高温天气会对人体健康造成很多危害,引发中暑、心脑血管疾病、胃肠功能紊乱等多种病症,甚至导致热射病、急性心梗、脑梗,危及生命。专家们建议市民近期多关注天气预报,超过35℃的高温天气要注意防暑降温,减少室外活动的次数和频次,上午10点至下午4点要尽量避免户外活动,外出时携带人丹、藿香正气等防暑药物。另外,室内应定时开窗通风,空调温度最好不要低于26℃,室内外温差以5℃为宜,空调出风口要定期清洗,避免室内外温差较大、细菌病毒附着等因素增加感冒等疾病的患病几率。

### 酷热天气中暑最为常见 热射病危及生命及时就医

“高温天气,中暑是最为常见的一类病症。中暑可以分为先兆中暑、轻度中暑和重度中暑。”市中研附院急诊科主治医师刘聪说。

先兆中暑是暴露在高温环境下,出现大汗、四肢无力、头晕、口渴、注意力不集中、眼花、耳鸣、动作不协调等症状,伴或不伴体温升高。先兆中暑患者要立即转移到阴凉处(譬如树荫下)休息,最好是凉爽通风、开着冷空调的室内环境。同时补充适量水分,注意不要狂饮,含盐汽水不是不错的选择。最好有人陪伴,以防出现紧急情况需要送往医院。

轻度中暑是先兆中暑症状继续加重,体温上升到38℃以上,并且出现皮肤灼热、面色潮红或脱水,如四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等症状。轻症中暑患者先转移到阴凉处或是通风凉爽的室内,适量补充水;如果已经出现轻度意识障碍,应立即送往医院。

重度中暑根据发病机理又可以分为热痉挛、热衰竭和热射病,其中热射病是最严重情况,死亡率高达60%。热射病的主要症状之一是体温短时间内持续升高并超过40℃,可能伴有皮肤灼热;其次有中枢神经系统的异常情况,如出现谵妄、惊厥、昏迷、幻觉等;同时伴有呼吸急促、肌肉无力痉挛等不适症状。热射病可划分为劳力性热射病和典型性热射病(又称非劳力性热射病)。劳力性热射病的高危人群是建筑工人、基层人员、军人警察、快递员等高温环境下从事高强度劳动的人。典型性热射病的高发人群则是老人、婴幼儿、慢性病患者等体质较弱的人。

刘聪提醒市民一旦可疑热射病必须第一时间呼叫救护车,立即送往医院抢救。等待救护车时最好能做以下几件事:设法将患者转移到通风状况良好的阴凉处,以开设冷空调的室内环境为最佳。把病人的衣服尽量多地脱掉,帮助其身体迅速散热。尤其要松解领带或者腰带,改善通风状况。脱去衣服后,向裸露的皮肤上适当洒一些水、擦拭皮肤,再以电风扇甚至手摇扇为其降温。如果现场能够找到冰袋(或用冰镇矿泉水代替),用毛巾或者衣物包裹冰袋,避免直接接触皮肤,然后将其分别置于患者额头、后脑勺、胸前、手肘窝以及大腿根部等处,迅速为这些部位的皮

下血液降温。

### 高温易发心脑血管病 感冒腹泻皮肤过敏也高发

医大二院副院长、老年病学专家李新教授说,在高温潮湿无风低气压的环境里,人体排汗受到抑制,体内蓄热量不断增加,心肌耗氧量增加,心血管处于紧张状态,闷热还可导致人体血管扩张,血液黏稠度增加,易发生脑出血、脑梗死、心肌梗死等病症,严重的可能导致死亡。

李新说,流行病学研究发现,炎热的天气会增加卒中住院和死亡风险。当人体暴露于高温环境中时,需要通过出汗来增加热量扩散,这可能导致血液黏稠度增加,同时皮肤血管扩张,造成大脑血流减少,尤其是高血压、糖尿病、高血脂症患者,更容易发生卒中。医大二院卒中团队研究也显示,热浪中的患者D-二聚体水平升高,血压波动性较高。另外,夏天空调的普遍应用,室内外温差增大容易出现血压波动。高温还可能影响睡眠,致夜间血压升高。血压不稳定是脑卒中的直接诱发因素,特别是老年人脑血管本身动脉硬化,温度变化又使脑血管反复收缩、舒张就更易发生卒中。

“高温天气还容易发生热伤风、腹泻和皮肤过敏等疾病。高温环境下,人体代谢旺盛,

能量消耗较大,而闷热又常使人睡眠不足,食欲不振,造成人体免疫力下降,病菌、病毒就会乘虚而入,极易引起热伤风。高温高温环境,细菌、病毒等微生物大量滋生,食物极易腐败变质,食用后会引起消化不良、急性胃肠炎、痢疾、腹泻等疾病。一些年轻人从室外高温环境中回到家中,习惯马上打开空调或用电扇直吹或吃些冰镇食品,一冷一热,很快就开始腹泻。闷热天气,人体排汗不畅,还容易导致皮肤过敏感,特别是10岁以下的儿童,主要为丘疹样荨麻疹、湿疹、接触性皮炎等,这是因为儿童对高温高温天气的适应能力差以及蚊虫叮咬、花粉、粉尘过敏所致。”中医一附院治未病健康管理中心主任董桦说。

### 外出充足饮水防晒备药 消暑养心健脾安度盛夏

刘聪建议市民,高温天气外出或户外作业,预防中暑可随身携带六一散、藿香正气水、清暑益气丸等药物。大量出汗后或高温作业一定保证充足饮水,至少每小时喝2至4杯水(500—1000ml)。暴露在烈日下的工作人员,可以通过饮用盐开水或含有钾、镁等微量元素的运动型饮料补充盐分和矿物质,饮料含盐量以0.15%至0.2%为宜。高温作业前应做好防晒准备,涂抹防晒霜、准备太阳伞、戴遮阳帽,着浅色透气性好的服装。上班前6小时不要饮酒。

中医一附院治未病健康管理中心谢平安副主任医师说,除做好防暑降温准备,顺利度过高温天气还需做到科学起居饮食:

起居方面,晨练最好在上午10点之前完成,室内外温差不要超过5至7℃。长期在空调环境工作的人,应备一件外套。女性可在膝关节部位覆盖一块浴巾。夏季是阳气最旺的时节,要保持充足的睡眠,宜“夜卧早起”,睡好“子午觉”。

饮食方面,首先,补充足够的水分非常重要。饮水可维持人体充足血容量,降低血黏度、排泄废物、减轻心脏和肾脏负担。但不能暴饮,暴饮不仅稀释胃酸,降低胃酸杀菌能力,还增加心脏负担。一般早晨起床后先喝一杯凉开水,白天多喝些茶水和淡盐水,一天需求量6至8杯。其次,可以适当进食苦味食物以祛暑除热,如苦瓜、苦菜等,达到清心安神、健脾益胃的功效。同时可以进食莲子、百合等药食同源的食物,以除烦热、清心火、养心安神,常饮百合、银耳、玉竹煮的汤剂也具有清心养阴的作用。薄荷、金银花、菊花具有清暑解毒的功效,可以泡水饮用。需注意的是,苦味食物多性寒凉,脾胃虚弱的人不宜大量食用。

## 食物营养素密度高更健康

### 有利于控制体重和慢性病



超重和肥胖是慢性病的独立危险因素。市疾病预防控制中心营养专家表示,膳食结构不合理,脂肪供能比持续增加,高油高糖等能量密度高、营养素密度低的食物摄入较多,是造成超重肥胖的一个重要因素。控制总能量,选择营养素密度高的食物是日常健康饮食的重要选择原则。

营养素密度通常指食物中某种营养素含量与其能量的比值。营养素密度高的食物指多种维生素、矿物质(钠除外)、膳食纤维以及植物化学物质或必需脂肪酸含量较高的食物,但同时也应含有相对较少的脂肪、糖和能量。营养素密度低的食物往往是食物提供较高能量,但是蛋白质、维生素、矿物质含量很低,如糖果等。

常见的高营养素密度食物有蔬菜、水果、蛋类、瘦肉、水产品、低脂奶类、全谷物、豆类。坚果虽然能量高,但是富含单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸、钾、钙、镁等矿物质以及维生素E和B族维生素等人体必需营养素,是高营养素密度食物,每周适量吃坚果有利于心血管系统健康。

不同的加工方式也可以改变食物的营养素密度。如加了糖的果汁、水果罐头或蜜饯,油炸后油盐糖含量高的糖醋排骨,多放油盐、长时间烹煮的青菜,都会降低营养素密度。 通讯员 李娟

## 蜜枣粽子好吃忙坏内镜医生

### 细嚼慢咽切莫囫圇吞枣

端午节即将来临,大家纷纷品尝又糯又香的粽子。可对内镜医生来说,他们又要开始忙着“取枣核”了。市第三中心医院消化科医生崔浩日前向市民揭秘“枣核”是怎么被内镜医生取出来的。

崔浩说,内镜下取枣核之前,医生通常会先对患者进行全面的检查和评估。患者往往被要求做一个胸部CT,这是非常必要的。因为有些枣核非常尖,会扎破食管壁甚至部分扎入主动脉中,这种情况万万不能贸然取枣核,因为过程中可能引发大出血,甚至造成死亡。然后是做胃镜检查,之前建议患者禁食4至6小时。因为胃镜检查会有比较强烈的恶心感,如果刚吃完饭,胃内容物会反流到咽喉部,有窒息的可能。

内镜下取枣核时常在内镜前端带上一个透明帽,可以开阔内镜下视野,取的时候亦可以将枣核的尖端收入帽内,避免造成划伤。镜下发现枣核后医生会用异物钳或圈套器将枣核慢慢取出,患者配合医生深呼吸即可。患者反应较大,或者枣核较大在咽喉部较难取出时,往往需要全麻下取。取出后需要再次进镜明确创面情况有无出血、穿孔,根据伤口的情况来确定是否禁食或流食。

内镜下取枣核是一种比较安全的手术方法,但如同其他手术一样,也存在一些潜在风险,包括麻醉反应、出血、感染等等。然而,这些风险在经验丰富的医生和合格的医疗机构下是非常低的。崔浩提醒大家特别是老人和儿童,端午佳节,吃粽子一定要细嚼慢咽。

通讯员 陈颖 哈福双



市胸科医院日前联合陆军军事交通学院举办了心肺复苏系列科普培训活动,该院急诊科心肺复苏培训团队医师为学员们讲解了心肺复苏的相关理论知识,利用模拟人示范了心肺复苏的操作要点及AED(自动体外除颤器)的使用方法,并对50余名学员进行了实操一对一指导。 摄影 刘彬

## 牙齿变“黑”不一定是蛀牙

### 宝宝8岁前刷牙需要爸妈帮忙

孩子天天刷牙,牙齿上还有黑色的东西,刷也刷不掉,很不美观。这个时候,宝妈就要当心了。天津市妇女儿童保健中心五官保健科关小菊医生表示,龋齿和色素沉着是宝宝牙齿变“黑”的常见原因。出现这种情况,要及

时带孩子去看口腔科医生。

关小菊说,龋齿是危害最大的引起牙齿变色的因素,有时还会伴随疼痛。发生龋齿的根本原因是牙菌斑,牙齿没有刷干净,高频率地进食含糖食物、饮料,都是牙齿发生龋病的危险因素。长了龋齿要早去看牙医。龋洞比较浅可以补牙,如果龋洞很深则需要做根管治

疗,如果龋齿已经到了无法挽救的地步,就只能拔牙了。牙齿变黑的另一个原因是色素在牙齿表面沉着。这与宝宝个体的口腔微生物菌群组成、唾液成分、进食含色素食物或饮料的频率等有关。色素沉着的位置也常常是宝宝平时刷牙不到位的地方,例如牙面靠近牙龈的部位或者牙缝处,这些地方清洁不佳,色素就很快出现了。这些色素虽然不影响正常咀嚼功能,但是非常影响牙齿美观,进而影响宝宝正常社交,甚至心理健康。如果色素沉着比较多,日常刷牙已经不能改善,建议带宝宝去医院做牙齿清洁。需要提醒家长的是,孩子8岁以前需要爸爸妈妈帮助小朋友刷牙,即使是宝宝自己刷牙,也需要爸爸妈

妈检查,有必要的的话再帮刷。

关小菊说,很多妈妈会把“色素沉着”和“龋齿”混淆,孩子小牙齿上“一个小黑点”也难以判断到底是色素沉着还是龋齿。龋齿一般是因为牙齿上的菌斑分解出“腐蚀”牙齿的酸性物质,严重时出现肉眼可见的“龋洞”。所以,判断是否为龋齿时,可以用牙签在黑/黄色点上轻轻的“画画”,如果滑动自如没有阻力,就代表牙齿表面光滑,可能就不是龋齿。反之,如果表面坑坑洼洼,不能自如滑动,多半就是龋齿。当然,这只是在家里粗略的判断方法,爸爸妈妈发现宝宝牙齿出现发“黑”等问题,一定要尽早到医院找牙医确认。

通讯员 杨晓斌

# 分类信息

敬告读者: 本广告仅为刊户提供信息发布平台,所有信息均为刊户自行提供,请认真核实信息提供方相关证件与发布内容的真实性。如涉及押金、保证金、报名费等费用均与本报无关。本栏目不作为承担法律责任的依据。本栏目不承担因错漏刊出所产生的相关责任及费用。

天津日报 17622997767 23602233  
办公地址:天津市和平区卫津路143号

### 遗失·公告

▲遗失天津市西咸园骨灰存放处产权证一张,权利人:戴占怡,位置如下:圆满区XB103,权状编号:A0010009770,特此声明作废。

▲天津市北辰区同创麦巴度餐饮店遗失食品经营许可证正本、副本,许可证编号:JY21200130175936,特此声明。

▲赵凤福遗失河北区原冰里22门205-208房屋租赁合同正本,合同编号:021002280022006,NO:0186762,特此声明。

▲中京博瑞国际贸易(北京)有限公司2023年6月6日晚在天津市武清区南蔡村镇丢失奔驰牌汽车合格证两份,车辆识别代码/车架号LE4ZG8DB0PL990907、LE44M4EB2PN145152,声明作废。

▲本人曹明喜,遗失坐落于西青区杨柳青镇英伦名苑雅馨园11-3-201的购房合同(合同编号:0094),特此声明。

▲赵同岩遗失《天津工人报》编辑部记者证,记者证号:B12000466000009,特此声明。

▲天津市龙铃乐烟酒店遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY11200040062848,特此声明。

▲天津市南开区苏红波快餐店遗失食品摊贩备案证明,备案证明编号:津(南开学)固摊备字[2017]第00073号,特此声明。

### 寻女

于琦瑞见报后与父联系,于海波,电话16622928164。

### 注销公告

天津市津北李咀水泥构件厂:法定代表人:张秉刚,统一信用代码证91120113103931684W,经股东会决议清算,并申请注销登记,现已成立清算组,请债权债务自公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,联系人:张立起,联系电话13194677318,特此公告。

### 向阳路街道办事处 关于无主违法建设的公告

经查,南开区运河南路锦园北里1号楼东侧,有一处彩钢建筑物共计8间,面积约140平米,经规划和自然资源局南开分局确认,未办理相关手续。根据《天津市城乡规划条例》相关规定,请房屋建设人在本公告发布之日起十日内到我单位主张权利,接受调查。逾期将根据相关法律法规的规定,依法处理。特此公告

向阳路街道办事处  
2023年6月20日

### 登报声明

当事人于显著因办理于显武遗有的坐落于天津市南开区罗江里7号楼3门109-112号公有住房变更承租人事宜,要办理住宅房屋过户协议书的公证,其他相关人员如有异议,见报之日起叁个月内,请向天津市南开区公证处提出。

声明人:于显著

### 指定承租人刊登公告

本人尹世昌身份证号码:120101195610042016同意死亡后,将坐落于河西区马场道忠信里2门814号814-1居室、814-2厨房、814-3厕所、814-4厅、814-5阳台(独用34.92)房屋指定过户给尹涛身份证号码:120101198302272016。

### 通知函

致:天津信裕房地产发展有限公司  
我司诉贵司商品房销售合同纠纷案件,天津市河西区人民法院作出(2022)津0103民初6709、6711、6712号民事判决书。现判决已发生法律效力,根据判决,我司在取得河西区隆昌路三处房产权证后支付剩余购房款。请贵司于本通知发布之日起2日内联系我司协商办理领款事宜。如贵司逾期不与我司联系,我司将以公证提存的方式将上述剩余购房款提存至天津市渤海公证处,届时将视为我司已履行支付剩余购房款义务。

天津银行股份有限公司  
2023年6月19日

### 指定承租人刊登公告

本人尹世昌身份证号码:120101195610042016同意死亡后,将坐落于和平区洛阳道南海楼1-6号5门(505-509)过道/伙、505厕所/伙、508厨房、509居室(独用18.05,伙用6.31)号房屋指定过户给尹涛身份证号码:120101198302272016。

### 领款公告

天津市机动车安全检测技术研究会(以下简称“研究会”)于2021年6月23日经理事会决议注销研究会,并于2021年7月1日成立了清算小组,请债权人李秀军、梁和争于本公告发布之日起30日内,携带本人有效身份证件及收据到研究会领取应退还款项。如不领取视为放弃,相应的法律后果自行承担。联系人:李艳冰,联系电话:18622669836。

天津市机动车安全检测技术研究会

### 法人变更公告

李洪春,男,身份证号码:131024198805091315,自2021年12月22日起,任天津金仕途信息科技有限公司法人,统一社会信用代码:91120104MA7ELUD79Y(工商注册号120104000726303),不再担任其他任何公司法人或者董事。

天津金仕途信息科技有限公司公告  
2023年6月20日

### 指定承租人刊登公告

本人翟玉珍,身份证号码120104194112280024,同意死亡后,将坐落于南开区华育里04-04-11号房屋指定过户给王云昊,身份证号码120104198605270017。

### 售房

梅江一楼金角带院,两层含半地下一层,面积共计约300平米,价格面议,18233606981。