

健康视点

主持人

天津市新闻名专栏

本月15日是初伏第一天,我市将进入一年中最为湿热的季节。2026年三伏全程40天。入伏后,高温高湿的“桑拿”天气对户外工作者、老年人、儿童和慢性病患者都是严峻的考验。医学专家表示,高温高湿天气会对人体健康造成诸多危害,是中暑、热伤风、心脑血管疾病、肠道传染病、晒伤等多种病症的高峰期。专家建议市民多关注天气预报,气温超过32℃、湿度超过60%就要注意五防:防中暑、防急病、防腹泻、防蚊虫、防晒伤。高温高湿天气要减少室外活动的时间和频次,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、藿香正气水等防暑药物,戴遮阳帽、墨镜,穿浅色透气衣物。另外,要关注饮食卫生,警惕肠道传染病的发生。室内定时开窗通风,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。

防中暑:

高温高湿中暑最常见
热射病危及生命及时就医

“高温高湿天气,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。”市中研附院急诊医学科刘聪副主任医师说。

先兆中暑是暴露在高温环境中,出现大汗、四肢无力、口渴、耳鸣、动作不协调等症状,伴或不伴体温升高。轻度中暑是先兆中暑症状继续加重,体温上升到38℃或以上,并且出现皮肤灼热、面色潮红或脱水。先兆中暑和轻度中暑患者要立即转移到阴凉处(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。

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的情况,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型热射病和经典型热射病(又称非劳力型热射病)。劳力型热射病的高危人群是建筑工人、基层人员、交通警察、快递员等高温环境下从事高强度劳动的人。经典型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,发现有人中暑,尽快降温是急救核心,其间切记禁用非甾体抗炎药,比如布洛芬、对乙酰氨基酚对中暑高热无效,反而会造成肝损伤及凝血功能障碍。如果患者已经出现意识障碍,必须第一时间呼叫120救护车,立即送往医院抢救。他还提醒户外高温作业者,预防中暑需常备六散、藿香正气水、清暑益气丸等药物。一定保证充足饮水,至少每小时喝2杯至4杯水(500ml—1000ml),可以饮用盐开水或含有钾、镁等微量元素的运动型

健康速递

服用他汀能吃柚子吗?

网传“吃他汀忌柚子”只说对了一半,市第一医院药剂科药师郭媛媛表示,只有西柚(葡萄柚)、西柚汁会和药物冲突。西柚会阻碍肝脏代谢药物,让药物堆积在体内,增加伤肝、伤肌肉的风险。辛伐他汀、洛伐他汀、阿托伐他汀容易受西柚影响,服药期间不要吃西柚、不喝西柚汁。而瑞舒伐他汀、普伐他汀、匹伐他汀,少量吃普通柚子完全没问题。稳妥起见,吃这几种他汀期间尽量少喝大量西柚汁。

另外,合用胺碘酮、某些沙星/喹类抗菌药、贝特类降脂药等也可能增加风险,加药前要主动告诉医生或药师正在服用他汀类药物的情况。

通讯员 孙颖

健康红绿灯

台风洪涝来袭如何进行健康防护?

中国疾控中心专家给出应急建议

7月,我国进入防汛关键期,中国疾控中心日前发布了台风、洪涝来袭的健康防护指南:

灾害发生前
关注灾害信息。包括天气预报和灾害预警信息等等。

学习防灾知识。了解所处地区台风、洪涝的受灾风险,熟悉疏散路线、应急避难场所和官方发布的救助渠道。学习台风、洪涝灾害的健康影响,掌握防护措施。

排除安全隐患。检查电路、燃气、排水管道,设置沙袋等防水屏障,减少灾害发生时漏电、漏气、积水等安全隐患;必要时加固门窗,收回露天放置的物品,谨防灾害天气下的意外伤害。

备好应急物资。备好饮用水、便于储存的食品及应急药品等生活物资,准备手电、备用电池等应急物品。

什么是桑拿天	
基本定义	“桑拿天”是气象学上对“闷热型高温”的通俗称呼,指夏季在气温较高、空气相对湿度大、风速较小的组合环境下,人体汗液难以蒸发、热量无法及时散发,从而产生强烈闷热感(如同在桑拿浴室中蒸桑拿)的天气现象。
气象判定标准	气温:日最高气温通常在32℃以上(部分南方地区标准可能更高)。 湿度:日平均相对湿度通常在60%以上(部分严格标准要求达到80%)。 风速:日最大风力通常在3级以下(风速较小,空气流动缓慢)。 体感温度:由于高温度和低风速导致汗液蒸发受阻,体感温度往往远高于实际气温(例如气温32℃、湿度80%时,体感温度可超过40℃)。
对人体健康影响	高温高热导致人体散热困难,极易引发中暑(热射病)及心血管疾病,同时易引发“情绪中暑”(烦躁、易怒)。
注:桑拿天与北方常见的“干热天”(气温高、湿度小、风速大)不同,桑拿天因湿度大,体感闷热程度往往更甚。	

饮料,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。

刘聪还向市民介绍了中医防治中暑的小妙招:绿豆汤、五花茶(金银花,菊花,槐花,木棉花,鸡蛋花)、夏桑菊等具有清热祛暑的作用,可以经常饮用,也可用菊花、金银花、连翘、薄荷、藿香、佩兰等中草药泡茶饮用,具有清热解暑的功效。发生先兆中暑或者轻度中暑,可以服用清热解暑的中成药,如藿香正气水等。也可以将清凉油或风油精涂抹太阳穴,或者按压人中、内关、合谷等穴位,有助醒脑止呕。

防急病:

血压波动易发急性心脑血管疾病
热伤风皮肤过敏也多见

天津医科大学第二医院副院长、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。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,导致夜间血压升高。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粥样硬化,温度变化又使脑血管反复收缩、舒张就更易发生脑卒中。

“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,食欲缺乏,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。闷热天气,人体排汗不畅,还容易导致皮肤过敏症,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。”中医一附院治未病健康管理中心董桦主任医师说。

董桦建议,高温高湿天气下,慢性病患者要坚持服药,如果出现血压血糖波动,在密切监测的同时可以到医院调整用药。出现胸闷、憋气、

手脚活动受限以及言语不利等心肌梗死、脑梗死症状要尽快就医。健康人群防病做到科学起居饮食。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℃。要保持充足的睡眠,宜“夜卧早起”、睡好“子午觉”。饮食方面,首先,要补充足够的水分但不能暴饮,一天需求量6杯至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、银耳等药食同源的食物,以除烦热、清心火、养心安神。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。

防蚊虫:

病媒生物肆虐注意防蚊防蟑
彻底清积水规范处理叮咬

7月高温多雨,蚊虫和蜚虫快速滋生,其在草丛、树林、绿化带等处活动频繁。其中,蚊虫叮咬会引发皮肤红肿瘙痒,还可传播登革热、疟疾、乙脑等疾病;蜚虫叮咬隐蔽性强,可引发病局部皮肤炎症,还会伴有发热等病症。双重虫媒隐患威胁市民身体健康,市民需同步做好蚊虫和蜚虫的防护工作。

市疾控中心突发公共卫生事件应急办公室魏志霞给出的防护建议是前往公园、草地、树林等绿植密集区域时,尽量穿着浅色长袖衣裤,外露皮肤可规范涂抹正规的驱避剂,同时起到防蚊和防蜚的双重效果。居家环境安装纱门和纱窗,防止蚊虫进入室内,夜间休息时优先使用蚊帐,也可合理使用蚊香、电蚊拍、灭蚊灯等驱蚊灭蚊用品。蚊虫易在各类静止积水中产卵繁殖,要及时清理花盆托盘、废旧瓶罐、闲置水桶等各类容器内的积水,家中水培绿植要定时换水,从根源破坏蚊虫滋生环境,减少居家及小区周边蚊虫数量。从户外返回后,及时检查头皮、腋下、腰腹、脚踝等部位,查看是否有蜚虫附着,若发现蜚虫叮咬,切勿强行拔除、捏碎或火烧,避免口器残留皮肤引发感染,要及时就医。被蚊虫或蜚虫叮咬后,若出现不明原因发热、头痛乏力、肌肉酸痛、异常皮疹等不适症状,需及时就医,并主动告知



近日,我市降雨给120院前急救转运工作带来挑战。

图为120急救三分部新生儿转运车组巧用简易物资为新生儿转运暖箱搭建安全防护屏障,成功在暴雨中完成危重新生儿紧急转运。

通讯员 丁磊
董永伟

医生自身由媒叮咬史、近期旅居及野外活动史,助力医生快速精准诊断。

防腹泻:

食物易腐败谨防病从口入
重点做好饮食饮水卫生

高温高湿环境极易加速各类致病性微生物滋生,食物和水源被污染的概率大幅上升,肠道传染病进入高发期。常见肠道传染病主要包含霍乱、细菌性痢疾、其他感染性腹泻等,这类疾病主要通过被污染的食物、水以及密切接触传播,易引发腹痛、腹泻、呕吐等消化道不适,严重时会影响全身健康。魏志霞提醒市民,预防肠道传染病,需重点做好夏季饮食与饮水卫生防护。

注意饮食卫生。尽量少吃生冷刺激食物,减少高风险食物摄入,如生海鲜、生腌制品、露天凉拌菜等。所有肉、蛋、水产类食材务必彻底煮熟煮透,加工和存放食物时做到生熟分开,避免交叉污染。坚决不食用发霉变质、异味过期食品,选购食品时仔细核查生产日期、保质期及食品储存条件。保证饮水安全。日常饮水优选烧开晾凉的白开水,或符合国家卫生标准的瓶装水,严禁直接饮用自来水、井水、河水等生水,杜绝其中致病微生物进入体内。

养成良好习惯。守牢卫生底线,做到饭前、便后、处理食材前后规范洗手。洗手时需使用肥皂或洗手液,并用流动清水冲洗干净。同时,定期清理厨房台面、厨具餐具,做好餐具高温消毒,保持居家餐饮环境干净整洁。

不适及时就医。若突发腹痛、腹泻、恶心、呕吐等消化道异常症状,需及时就医,并主动告知医生近期饮食清单、外出就餐史等关键信息,并保证充足休息,少量多次补充温水或电解质水,有效预防腹泻呕吐引发的脱水。

防晒伤:

紫外线强日光皮炎多发
各年龄段都需防晒

每天适度晒太阳,对老年人、儿童非常重要,但强烈的紫外线也容易损伤皮肤。高温天气,不少人外出游玩后因为日光性皮炎到医院就诊。

市中研附院医美激光科张秀君主任医师建议,高温天气,市民户外活动要注意做好防晒,防晒霜(乳/喷雾)是所有年龄段人群的必备用品,最好选择SPF值至少为30的防晒霜以有效阻挡紫外线,注意要在出门前30分钟涂抹。户外活动时每两小时重新涂抹一次。如果游泳或出汗,需要更频繁地补涂。同时建议穿戴防晒衣物,比如戴宽边帽和UV防护眼镜、穿长袖衣物以更好地保护皮肤。另外,应尽量避免在上午10点至下午4点紫外线最强的时段进行长时间户外活动。如果皮肤被晒伤,可以使用含有芦荟或维生素E的产品来帮助皮肤恢复。需要提醒的是,儿童不能使用成人防晒霜。如果孩子出汗较多,要缩短涂抹间隔。从户外回到室内后,用温水洗掉防晒霜;如果有晒红的部位,可以薄薄涂抹一层护肤乳液。

记者 赵津

暴雨过后
家中进水清洁有讲究
疾控专家讲解汛期
居家环境清理实操办法

7月下旬至8月上旬是我市主汛期,大到暴雨天气多发、河流水位持续走高,城乡道路小区积水、房屋泡水等情况时有发生。天津疾控中心环境健康与公共卫生所专家表示,室内外积水淤泥混着污物、致病菌等,盲目清扫易造成接触感染,引发腹泻、皮肤起疹等健康问题。另外,连续的闷热高湿天气也容易造成房屋发霉、蚊虫扎堆,形成多种健康隐患。专家们提醒市民,洪水退去后返家,一楼住户、带庭院及地下室住户,如果家中被雨水浸泡,切勿贸然进屋,如有需要,在确保房屋安全的情况下进行清洁与消毒。结合《洪涝灾害灾后卫生防疫技术指南(2024版)》《洪涝灾区环境卫生处置与预防性消毒指引(2023版)》等指南,专家们为市民整理了汛期居家环境清理的实操办法。

家中泡水:确定室内安全再打扫

家中曾被洪水、积水浸泡,进门先排查隐患,千万别着急清理。洪水过后返回家园之前,需预先检查房屋结构损毁情况,确定房屋处于安全状态后再进入。提前给房间通风,并检查是否存在松散脱落的电源线和是否有气体泄漏。如存在上述情况,及时联系相关单位维修,待问题解决之后再进入。此外,不要进入被洪水淹没的地下室,以防触电和溺水危险。

确定房屋安全后,需要尽快清除屋内积水。地下室的水如果积存较多,需要根据情况分批抽出,避免短时间全部抽出,可能造成结构的损坏、墙体坍塌。如果积水表面有石油类物质存在,需先联系专业人员将其去除之后,再清除积水。

分类整理物品,该丢弃别心疼。将室内物品分为不易吸水和易吸水两类来清理。不易吸水的材料,例如金属、玻璃、硬塑料等材质的物品,可以进行清洁和干燥;而地毯等吸水性很强的物品在洪水过后很难清洗和干燥,可考虑丢弃。此外,暴露在洪水和泥浆中外包装破损的食品、饮料、药品等无法清洗消毒,建议丢弃。

最后是全屋清洁消毒。房屋清洁时,首先彻底清洁墙壁、家用电器、地板、家具等较为坚硬的表面,并用热水和普通清洁剂配制的溶液擦拭。其次,清洗所有柔软织物,包括床品、衣物、儿童玩具等。如有需要,采用科学的方法进行消毒。为减少微生物滋生所带来的健康风险,房屋清洁过程中及结束后,可用风扇等增加空气流通。清洁房屋后所穿衣物需仔细清洁与消毒。

室内没进水:四项防疫措施别忽视

除湿防潮。雨天关窗,晴天通风除湿;衣柜放干燥剂,衣服干透再收进柜子。花盆托盘、闲置水桶及时倒掉积水,垃圾每天清干净,装上纱窗防蚊子。浴室、墙角每周擦,拖把、抹布用干净晾干,别闷在潮湿角落。

防霉去菌。汛期可以通过“看”“闻”学会识别“霉菌”。观察墙壁和天花板及其他物质表面是否出现变色,如变色,则有可能是霉菌生长。房间如存在持续性难闻的霉味、泥土味或臭味,则有可能是霉菌生长。平整硬墙面可以使用铲子铲除,并用肥皂和清水擦拭清洁。混凝土等粗糙表面可以使用硬毛刷刷除,并用肥皂和清水擦拭清洁。如果霉菌生长面积过大,可向疾控机构等专业技术机构寻求帮助。在进行霉菌清除操作时,宜戴手套、口罩和防护眼镜,并开窗通风。

防止蚊虫滋生。要及时清除生活区周围的小型积水(含容器积水),减少蚊虫滋生地,对有大量蚊虫滋生的容器、水坑或池塘,应喷洒可控制蚊虫的化学杀虫剂。

安全饮水用水。打开水龙头,放出管道内滞留水,直到生活饮用水的颜色变成无色和无异味。宜饮用白开水或瓶装水,避免直接喝生水。宜将热水器的水温升高至60℃,并打开热水龙头放出热水管道内的滞留水,持续1个小时,以彻底清除热水管道内的污染。

健康小贴士:

居家遵循先清污后消毒原则,仅对室内、餐具等重点区域消杀,道路等户外无需大面积喷洒,杜绝过度消毒。选用合规消毒剂,使用清洁度和消毒剂时,应仔细阅读并遵循产品标签上的使用说明,不要混合使用,操作时做好个人防护。清淤消杀结束后用肥皂在流动水下洗净双手,同时做好家中生活垃圾分类,并将垃圾在指定地点丢弃。

通讯员 胡海娟 张晨晨