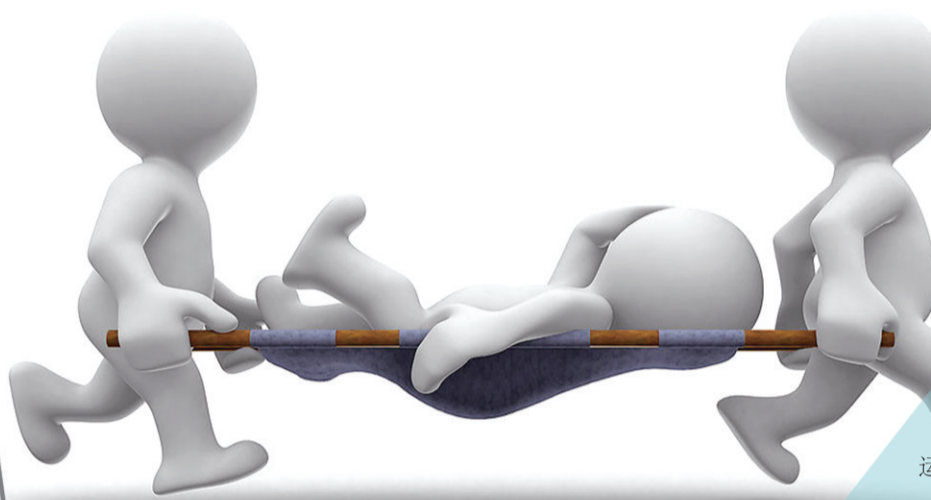


高温闷热,小心中暑!

西瓜、雪梨、黄瓜、芹菜、白萝卜等可以防暑



出现这些情况 代表你中暑了

据合肥市二院急诊科主任王本荣介绍,伴随气温升高,不少市民都会有头晕、乏力等,其中以老人、妇女儿童居多。

“中暑依据其轻重程度可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。其症状多表现为多汗、口渴、无力、头晕、眼花、耳鸣、恶心、心悸、注意力不集中、四肢发麻、动作不协调。严重时还可表现为脉搏微弱头痛、麻木、眩晕、不安或精神错乱、定向力障碍、肢体不能随意运动等。”

避免中暑,你可以这样做

王本荣表示,烈日炎炎,市民可以备一些藿香正气水、十滴水、人丹、清凉油等防暑药品,中午应尽量午休。

可喝一些冷盐开水或盐汽水补充水分,但注意切不可在暴晒后,猛喝大量冰水或喝冰冻饮料解除酷暑,这种急剧降温的方式不但不能补充已丢失的水分,反而可能诱发中暑。

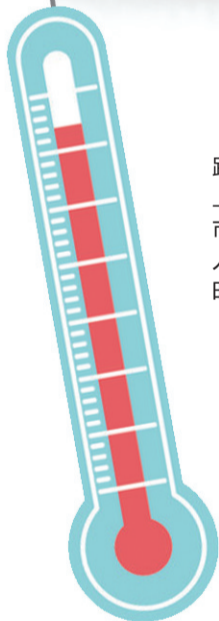
饮食要注意清淡,西瓜、雪梨、黄瓜、芹菜、白萝卜等都能有效预防高温暑情。

发现有人中暑,正确急救很关键

在发现周围有人发生中暑时,应迅速将患者抬到通风、阴凉的地方,使其平卧并解开衣扣,松开或脱去衣服。

给患者头部敷上冷毛巾,用酒精或冷水进行全身擦浴,然后用扇或电扇吹风,加速散热。对意识清醒的病人或经过降温清醒的病人可饮绿豆汤、淡盐水等予以解暑。

当病人出现血压降低、阵发性痉挛、晕厥或神志模糊等重症时应立即帮助平卧,把中暑者从高温环境中转移并迅速送往医院进行救治。运送途中尽可能用冰袋敷于病人额头、枕后、胸口,以保护大脑、心肺等。



近段时间,全国各地的气温一路飙升,我省各地的气温也频频冲上38℃,让市民纷纷喊热。合肥市第二人民医院医生提醒儿童、老人及高温和露天作业工作者,应及时做好防暑降温工作。

朱沛炎 记者 李皖婷

记者调查:

越来越多老人患上“带孙焦虑症”

02版

牙齿正畸治疗
可改善“颜值”

04版

三伏天里锻炼
应避免高强度

05版

《王者荣耀》这么火
孩子沉迷怎么破?

06版

揭秘苏联专家在中国的历史真相

08版