



高温下的“杀手”，站住别跑！

星报记者盘点“桑拿天”的高温病

“江浙沪皖的朋友们，你们8个月前苦苦要求的集中供暖终于实现了。”昨天一大早，小吴就在微信朋友圈发了这样一条诙谐的内容。

连续数日的高温天气让人苦不堪言，也让省城各大医院“爆棚”了。市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)、掌中安徽记者昨日走访多家医院，罗列了几种堪称“杀手”的高温病。

■ 费秦茹 张薇 高概 记者 李皖婷

杀手一：心血管病

提醒：开空调要以身体一动就微微出汗为宜

昨天早上还没到7点，60多岁的陈阿姨就赶去菜市场买菜，原以为早上气温不是很高，没想到回到家后就觉得心慌、头晕，一动就想吐，女儿赶紧把她送到医院就诊。医生检查后表示，正因为陈阿姨有高血压，这样的“桑拿天”才着实让她受罪。

合肥市一院急诊科主任杨静表示，高温天气环境下，医院急诊接收的心血管疾病患者明显增多，尤其是有高血压、心脏病等基础病的高龄老人。

杨静提醒，本身有慢性病的老人应该减少外出活动时间，尤其是在正午和下午的时候要避免外出，在家也不能为了省电而不开空调，“每年都会为了省电不开空调而中暑的高龄老人被送往医院急诊。”

然而开空调也有讲究。因为夏天室外热，房间里空调凉、冷饮多，这种反复由热到冷、由冷到热的环境变化，对心血管患者是极其不利的，很容易引发心肌梗死。此外，开空调使房间密闭，空气流通不畅，易引发呼吸系统疾病，这对心功能不全的患者尤其危险，若引发肺感染将很难治疗。

杨静表示，身处的环境应尽可能保持相对恒定的温度，开空调不能过冷，以身体一动就微微出汗为好。对于高血压患者来说，夏季不要贪凉，不能洗冷水浴，洗澡应用温水，以免刺激血管收缩，造成血压波动。

杀手二：日光性皮炎

提醒：别在室外“裸”晒，避免接触金属

小李是一位电视台的摄影记者，昨天顶着40℃的高温出去拍摄了几个小时，胳膊和脖子的皮肤晒得又红又痒，还起了好多疹子，吓得他以为得了大病，赶紧来到安医大一附院就诊。

该院烧伤科主任陈旭林告诉小李，这是日光性皮炎，通常是在暴晒后出现红斑、水肿、水疱和色素沉着、脱屑的现象。

陈旭林提醒市民尤其是户外工作者，在高温暴晒天气，尽量避免长时间呆在户外；如果不得不在户外，也一定要做好防晒，可以穿着轻薄、透气的长袖衣或者专业的防晒服、防晒套袖，穿短袖的话一定要涂防晒霜或打遮阳伞。

同时要注意避免接触室外的地面、金属等物质，因为人体表面皮肤对温度的耐受能力是45℃，在烈日暴晒下的水泥路面、金属等温度甚至能达到60℃~70℃，短间接接触也很可能会导致皮肤烫伤。

杀手三：低血糖

提醒：糖尿病患者没胃口要减药量

56岁的范大哥是一位“糖友”，可他这次生病住院不是因为血糖高，反倒是因为血糖低，这是咋回事？

原来，范大哥今年体检查出有糖尿病后，每天都服用药物控制血糖，但这两天天气太热，他食欲不佳没怎么吃东西，最后导致低血糖被送到合肥市一院救治。

杨静提醒，高温天气下，糖尿病患者如果不吃饭就要相应地减少药量，同时做好血糖监测，掌握病情。

此外，夏天人体出汗多，要根据排泄量调整饮水量，无糖尿病的患者可加大新鲜水果的摄入量；有糖尿病的患者，应以清茶或凉开水为主。半夜醒来时适量喝点水，降低血液稠度，这样对预防血栓形成也有好处。

杀手四：热射病

提醒：在家也会中暑，体温超过40℃要立即就医

上周末，在安徽省立医院急诊科，14岁的中学学生小刚就因热射病而入院。被120送到医院的他，当时已经深度昏迷，并伴有四肢抽搐，而导致小刚患病的原因是一场高温下的晨跑。

热射病属于重症中暑，但千万别以为高温下不出门就不会中暑了。昨天上午10点多，近70岁的刘大爷由于家中没有空调而中暑，送到医院时体温已经高达40℃，并出现昏迷、抽搐、高热等症状。

省立医院急诊内科主任医师高赛英提醒，发现有人中暑时千万不要慌张，应迅速将病人移至阴凉、痛风的地方，解开衣裤，以利于呼吸和散热。用冷毛巾敷头部，或冰袋、冰块置于病人头部、腋窝、大腿根部等处。随后要持续监测体温变化，高烧40℃左右持续不下的要马上送至有经验的医院进行液体复苏治疗，千万不可以以为是普通中暑而小视，耽误治疗时间。

酷暑带火合肥“高温经济”

区域矿泉水供货商已断货20多天

随着安徽省气象台发布高温红色预警信号，本周合肥全面开启“烧烤模式”。气温节节攀升催热了清凉消费，也带火了“高温经济”。

连日来，市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)、掌中安徽记者探访发现，部门区域矿泉水供货商已断货20多天，空调、防晒商品销量大增，与避暑纳凉相关的旅游活动也都大受欢迎。 ■ 记者 李尚辉 王伟伟

告急：矿泉水供货商已断货20多天

最近一段时间，我国大部分地区持续高温，让人感到酷暑难耐。7月24日下午3点，来自气象部门发布的消息，合肥市实时气温已达40.8℃，将有望突破历史极限41℃。

“这么热的天，吃一口冰淇淋才觉得自己还活着。”刚刚上完兴趣班的高中生赵默笑着告诉记者，出门一会，一身是汗，吃点冰饮特别消暑。在合肥的一家超市里，正在买矿泉水的孙先生说，今年的合肥实在是太热了，每天回家路上都要买一瓶冰水解渴降温，除了

待在房间里吹空调，哪儿都不想去。

市场星报记者在走访中发现，炎炎夏日，商家大多将夏季清凉消费产品摆在显眼位置吸引消费者的注意，凉茶饮料、矿泉水、啤酒、冰淇淋销量持续走俏。

“这段时间矿泉水的需求量太大，从7月初就断货了，现在存货严重告急。”冯苏亚是农夫山泉合肥下属两个区的供货商，他有点着急地说道，天气炎热，现在矿泉水是供不应求，厂家出单跟不上订单。

外卖：订单暴增20%，人均每天40多单

躲在办公室和家里吹着空调叫外卖，成了很多人的选择，毒辣的太阳也促成了坐等外卖送到的“懒人经济”。

尽管单位有自办的食堂，走几步就可以到了，但省城上班族方先生还是不想出门。中午11点半，他熟练地打开外卖软件，点了煲仔饭、蔬菜、水果，一小时内外卖就到了。“现在有了互联网很方便，一天三餐都可以解决，消费者还可以选择几点到，迟到了还赔钱。”

入伏以后，外卖业务多得忙不过来。采访中，饿了么平台外卖员李师傅向记者表示，高温天气下他接到的外卖订单比平时多了20%，人均每天要接40多单。“今天早上从10点就开始接单了，一直到3点半才缓一缓吃午饭。”他说，他负责合肥港汇广场片区，工作日的订单主要以写字楼为主，周末则主要送到消费者家里，订单多的时候忙得连轴转。“天气越恶劣，我们越忙，挣的都是辛苦钱。”

消暑：空调、防晒品销售异常火爆

防晒衣物、驱蚊商品、凉席凉垫等夏日用品成为消费主打。连日来，市场星报记者走访了多家商场、超市，看到防暑防晒用品销售火爆。在合肥潜山路一商场内，商场的销售人员告诉记者，高温以来，遮阳伞、太阳帽等防暑商品销售比前几日成倍增加。而在化妆品销售区域，很多年轻女孩在选购各种防晒用品。“不防晒容易黑，买一瓶防晒霜。”正在选购防晒用品的一位女顾客这样告诉记者。

与此同时，购置空调的市民逐渐增多，销量也不断上升。合肥百大集团的相关负责人告诉记者，“这几天，空调安装师傅都忙不过来。”上周末两天合肥百大所有商场销售约2000台空调，同比增长50%。而来自阿里巴巴的一项数据显示，上周合肥热卖排行榜第一名为空调，交易指数68万多台。

除了空调，消暑的小家电也备受市民青睐。在合肥金寨路某电器商场内，各种空调扇、迷你小风扇等放在醒目的位置。

避暑：水上乐园、游泳馆成消暑圣地

“烧烤模式”下，水上乐园、游泳馆成为市民消暑纳凉的场所。走访中，市场星报记者发现，这几天游泳馆扎堆，儿童是游泳馆的“主力军”。合肥天鹅湖大酒店游泳中心内，有成年游泳爱好者，也有套着各色游泳圈的孩子。记者看到，在服务台前，一名家长正在给孩子报游泳班，“夏天热在水里面凉快，家里距离这里不远，水质也干净，就给孩子报个班学一项技能。”这名家长说，他自己差不多两三天就来一次游泳馆，不仅纳凉消暑，还锻炼身体。

受着市民的喜爱——水上乐园。上周末滨湖区的万达室内水上乐园迎来了大客流。合肥市民卢小姐告诉记者，星期天她刚刚带着外地来的弟弟妹妹去玩。“没想到人那么多，排了特别长的队伍，下午4点是入园高峰。”卢小姐说，天气太热，就想体会冲浪入水的凉爽，室内水上运动也不担心晒伤。

还有一项水上运动也深

(合)医广[2016]第11-3-107号

合肥友好医院 耳鼻咽喉科

0551-64666688 合肥市徽州大道693号(原104医院)