

重庆为何升级发布高温中暑预警?

原来是从气温、波及范围、持续时间三方面来进行综合判断的

沙坪坝区三峡广场烈日下,环卫工人正在清运垃圾。



8月23日,重庆发布“高温中暑二级预警”。时隔三天(26日),二级预警升级为一级。导致这一变化的原因,正是重庆大范围的持续性高温天气。按照相关要求,有关地区和单位应积极开展高温中暑病理监测报告工作,及时发布高温中暑预警信息,同时开展防暑降温工作,全力救治中暑患者及由高温诱发的相关疾病的病人。

从8月21日以来,我市多地连续5天日最高气温超过40℃。根据天气预报,本轮晴热高温天气将持续到9月4日,极易发生高温中暑现象。

“确定高温中暑预警级别,一般从气温、波及范围、持续时间三方面进行综合判断。”市疾病预防控制中心应急处理办公室、主任医师孙军在接受记者采访时表示,气温方面,一级预警要求日最高气温达40℃以上,本次高温天气预计为40℃—43℃;波及范围,一级预警要求高温天气的波及范围超过8个区县,本次高温天气预计40℃以上区县达37个;持续时间,一级预警要求持续高温天气超过5天,本次高温天气持续时间从8月26日到9月4日,长达10天。

综合考虑,市疾病预防控制中心建议市卫健委启动高温中暑一级预警。

据介绍,中暑的直接诱因是高温环境导致热平衡和水电解质平衡紊乱,导致头晕、头痛、乏力、心悸等中暑先兆症状,进而导致体温升高、中枢神经系统功能障碍、心血管功能障碍等急性全身性疾病,严重者可导致死亡。

孙军建议广大居民,调整室外作业和活动时间,尽可能避免在上午10时一下午5时外出。如果发生中暑,应将患者置于阴凉通风环境平躺,解开衣服散热,拨打120急救电话,尽快送医进行对症治疗。

据第1眼-重庆广电



江北区耀星路,搭脚手架的建筑工人正在擦汗。

新闻多一点

如何科学预防一般中暑?

面对一般情况的中暑,西南医院急诊医学科副主任药师谢林利表示,首先是避免在高温时段进行户外活动,特别是剧烈劳动或体育锻炼。如需外出,应尽量选择阴凉处,并适当减少活动强度,补充足够的水分及盐分:特别是在进行体力活动或剧烈运动时,建议每小时至少补充1升含盐的水分。

同时,夏季市民外出应穿着透气衣物:选择宽松、浅色、透气性好的衣物,避免穿戴暗色或过于紧身的衣物,以减少热量的吸收。市民还可利用遮阳工具:戴上宽边帽、遮阳伞,避免头部和面部直接受阳光照射。并保证充足的睡眠,让身体各系统得到充分的放松,进而防止中暑。

最严重的中暑“热射病”

西南医院急诊医学科副主任医师李俊程介绍,热射病分为劳力型热射病和非劳力型(经典型)热射病。前者主要由剧烈体力活动引发体内产热与散热不平衡所致,常见于青壮年。后者主要由高温环境下体温调节功能障碍所致,常见于老年人。

高温天气身体发烫(从里向外发热),异常疲倦、步态不稳,头晕、意识模糊、抽搐,以及脸白、心慌、气短、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状都是热射病的先兆症状。

对于热射病的预防,“首先市民要学会降温 and 补水,预防热射病的关键在于做好降温和补水工作。同时,如果必须在高温下工作,则需备齐温湿度计、耳温监测仪、指脉氧检测仪,可以用来监测环境的温度和湿度、人体核心温度及生命体征,并要备好防暑药品。”西南医院急诊医学科副主任医师张翼表示。

空调病又如何防治?

“‘空调病’并不是一种病,而是指长期处在空调环境中出现的头晕、头痛、食欲减退、关节酸痛、上呼吸道感染等症状。”谢林利表示,不同于一般的感冒,空调病一般表现为头昏、头痛、胸闷、烦躁、四肢乏力、关节疼痛、恶心、腹痛、记忆力减退、易感冒等。

市民应对空调病,首先要缩短在空调房间里待的时间,一般2小时开窗换气一次,空调温度设置在26℃;其次,要保持空调房的湿度,如果没有加湿器,可在空调房内放置一些湿毛巾,或者放一盆清水,起到加湿的作用;再次,要定期清洁空调,以保证室内空气质量。

谢林利还表示,市民要减少对空调的依赖,可利用早、晚温度较低的时候进行锻炼,再洗个温水澡,提升身体免疫力,从而预防空调病。如果市民出现了“空调病”,需要第一时间在医生指导下进行药物治疗。

据封面新闻

一边火锅一边冷饮易中招 1个月收治200例急性胃肠炎

近段时间,重庆持续晴热高温,高温天气除了容易引发中暑症状外,其他一些高温天气下的健康问题也应注意。昨天,记者从市急救医疗中心急诊科获悉,8月以来,该科室已经收治超过200例急性胃肠炎患者,其中大部分是因高温天气不当饮食习惯造成的。

市急救医疗中心急诊科副主任医师罗杰介绍,高温天气引发的急性胃肠炎多与饮食不当有关,主要由两种原因造成。

第一种致病原因是刺激性饮食,大量喝冷饮或冷热交替的饮食方式易造成胃肠道疾病。“有一个患者在吃火锅的时候吃了几个冰淇淋,晚上肚子痛、腹泻,打120到急诊科,后诊断为急性胃肠炎。”吃冷饮后,胃里的血管受到刺激会收缩,导致局部供血减少,导致胃痛、胃肠道痉挛、腹泻等症状。

第二种致病原因是不洁饮食引发的急性胃肠炎。高温天气食物容易腐败变质,导致细菌滋生,食用了被细菌污染的食物后,可能引起腹痛、腹泻、呕吐等症状。罗杰表示,高温天气,放在冰箱里的食物也容易变质,有的人会把切开的西瓜放在冰箱里放几天才吃,这时西瓜可能已经滋生细菌了。

如何预防因饮食不当造成的急性胃肠炎?罗杰提醒:首先,摄入热的食物后,可以喝常温的饮品,不要摄入过冷过冰的水;其次,高温天气尽量摄入新鲜的食物,冰箱里的食物不要存放太久,从冰箱里拿出来的食物要观察是否变质。“切开的西瓜、稀饭放在冰箱一两天,要注意有没有变质,出现异味或异常现象时,都不要食用。”

新重庆-上游新闻记者 石亨 实习生 吴沅怡

停车后留条车窗缝透气 不想给了小偷可乘之机



李某发现张先生车窗未关马上行窃



张先生送来锦旗致谢

炎炎夏日,车辆在太阳下炙烤,使得车厢内酷热难耐。一些市民为了降低车内温度,喜欢在停车后把车窗留一条缝“透透气”。殊不知,这一举动给觊觎车内财物的不法分子留下了可乘之机。

8月20日一早,准备出门的张先生发现自己车内有翻动痕迹——前一天晚间,他将爱车停在九龙坡区华岩镇民德路自家小区的车库内,并清楚记得自己有锁车门。经过检查,车内除了300元现金被盗外,还有一条名牌金项链、价值3500元左右。接到张先生报警后,华岩派出所立即开展调查,经查,李某有重大作案嫌疑。2小时后,民警在车库成功将嫌疑人李某抓获。

到案后,李某承认,案发当晚自己在车库中晃荡,企图用“拉车门”的方式“开盲盒”,结果发现张先生的白色轿车车窗明显打开,自己将手伸进去,从扶手箱中一番摸索,盗窃金项链和现金。张先生这才恍然大悟,原来自己觉得天气较热,即便停在没有阳光直射的车库,车内温度也很高,便打开车窗“透气”,不想被有心人乘虚而入。

九龙坡警方提醒:车主开车外出,务必养成锁车门、关车窗的习惯;路口遇红灯停车时,若有人敲打门窗,不要搭理,或者开一条窗缝与其交谈;任何贵重物品都不要放在车内,如果把财物留在车内,即使车窗不留缝,小偷一样可以用砸车窗的方式把财物偷走。

新重庆-华龙网