

八旬老人户外突发热射病昏迷 体温40.8℃未脱险 医生紧急提醒



据上游新闻

昏倒在路上 呼之不应

重庆市急救医疗中心急诊科主治医师胡红玲介绍,7月29日14时,这位突发热射病的老婆婆被120救护车送到该院急诊科。据悉,老人是在南岸区一轨道交通站外被路人发现的,当时已经昏迷,躺在路上,呼之不应。

接诊老人后,医护人员迅速展开抢救。经检查,老人体温已达40.8℃,并因长时间接触滚烫地面导致出现全身皮肤大面积烫伤,确诊为热射病。

医护人员立即按照热射病标准抢救流程对患者开展降温、补液、升血压等救治措施。胡红玲介绍,患者本身有肾衰竭基础病,目前仍处于抢救阶段,尚未脱离生命危险。

近日,重庆连续多日高温连晴,气温较高。胡红玲紧急提醒,盛夏正处于中暑

高发阶段,热射病是中暑中最严重的类型,属于致命性急症。主要是由于暴露于高温高湿环境中,身体调节功能失衡,导致核心体温迅速升高(超过 40℃),并伴有中枢神经系统功能障碍及多器官损伤,若救治不及时,死亡率极高。

这样急救才正确

炎热夏季,当我们在户外发现疑似热射病患者,首先需立即拨打120。在等待急救人员到来期间,可采取迅速脱离高温环境、快速物理降温、谨慎处理意识状态

等措施对患者进行救治。

胡红玲强调,尽快脱离热环境,快速降温是救助热射病病人的关键。具体措施包括:迅速将患者转移到阴凉、通风的地方,避免继续受热;用冰水对患者进行擦拭或湿敷,若有风扇可对着患者吹风,加速散热。

不要盲目给患者喂水

针对可能出现的急救误区,胡红玲提醒,若患者意识模糊或昏迷,不要盲目为患者喂水,以避免出现呛咳或窒息。若患者意识清醒,可让其适度饮水、补充电解质。

胡红玲介绍,该院也曾接诊在家出现中重度中暑的病人,有的中老年人在家不开空调风扇,又不开窗通风导致中暑,家人迅速帮其降温后,患者症状常可暂时缓解。“然而,即使症状有所缓解,也切勿掉以轻心。若患者已出现意识障碍等中重度中暑表现,即使经初步处理后症状减轻,也必须尽快送医进行系统性评估与治疗。”此点对合并基础疾病的患者尤为重要。

因为中暑后身体机能、器官都可能受到影响和隐性危害,有的并不会第一时间显现,若不及时就医进行全面检查与干预,可能延误诊治,导致病情恶化,甚至引发危及生命的并发症。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨
实习生 陈鑫

“脖子黑”就是胰岛素抵抗？医生解疑：不完全等同

近日，有人在网络上晒出颈部发黑的照片，经网友提醒后就医，被诊断出存在胰岛素抵抗，甚至已处于糖尿病前期。“脖子黑”就是胰岛素抵抗吗？

我们特邀重庆医药高等专科学校附属第一医院内分泌代谢科副主任医师邓敏,解答有关“脖子黑”的问题。

“黑脖子病”在医学上叫黑棘皮病,主要是在脖子、腋下等褶皱处出现天鹅绒样色素沉着过度的灰褐色斑块,表面粗糙,是胰岛素抵抗的典型信号。

同时还需排查其他因素导致的黑棘皮病,比如生理性的紫外线照射、肥胖、伴黑棘皮的遗传性综合征、恶性肿瘤(腹腔肿瘤、胃腺癌)、肾上腺皮质功能减退、多囊卵巢综合征等,这些疾病也都可能导致黑棘皮病,因此需进一步排除。

胰岛素抵抗有哪些表现形式

- 一、皮肤改变,比如黑棘皮病(发生率约74%);
- 二、腹型肥胖(男性腰围 $\geq 90\text{cm}$,女性 $\geq 85\text{cm}$);
- 三、代谢异常,出现空腹高胰岛素血症(空腹胰岛素 $> 15\mu\text{U/ml}$)、高甘油三酯

血症(甘油三酯 $>1.7\text{mmol/L}$);

- 四、异常饥饿感(餐后2~3小时即出现心慌、手抖等低血糖反应);
- 五、女性特殊表现,比如痤疮、月经失调等,都应该引起重视。
- 如何预防胰岛素抵抗?

第一,要保证均衡的饮食,每日保证

蛋白质、碳水化合物、维生素以及矿物质的摄入。

第二,要保证适量运动,建议一周内进行 150 分钟的中等强度运动(如快走 40 分钟/游泳 30 分钟)以及两次抗阻运动(深蹲/平板支撑等)。

第三,保证充足的睡眠,建议每日保证睡眠时长7~8小时。

第四,学会压力管理,针对中年人,保证每天10分钟正念呼吸练习。

第五,定期进行胰岛素、腰围、体脂率的监测。

已确定胰岛素抵抗该怎么办

首先,在生活方式干预的基础上,进行阶梯式管理。第一阶段要控制体重,建议每月体重下降2~3斤。第二阶段增加肌肉含量,建议每月肌肉量增加1公斤左右。主要通过蛋白质补充和进行力量训练。第三阶段要维持体脂率,男性<20%,女性<25%。

再就是科学的医学干预：首选药物二甲双胍，可以改善胰岛素抵抗。其次，目前非常火热的GLP-1受体激动剂（如司美格鲁肽），也是能改善胰岛素抵抗增加胰岛素敏感性，同时也能管控体重，改善血脂、尿酸等多种代谢指标。最后，每日要补充足够的维生素和矿物质，比如食用牛奶、红肉等。如有需要，可到内分泌专科制定个性化的治疗方案。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳

[illegible]