

“趁热”查收 高温作业人员请这样保护自己

近日,全国多地持续高温预警,烈日炎炎下,体感温度高于实际气温。许多户外工作者依然坚守岗位,预防中暑成为一个不容忽视

视的问题。中暑有哪些症状?如何预防中暑?哪些人要特别当心?本期给大家带来防暑秘籍!请查收——

“上蒸下煮” 哪些职业要当心中暑

作为夏季长期处于高温高湿状态的地区,广东是热相关疾病(HRS)发病率较高的地方。

在2021年之前,广东省职业病防治院诊断的职业性中暑病例每年在10到20例之间浮动,但到2022年,相关病例全年确诊数达到了56例。这里的增多,一方面是由于职业健康检查机制的逐步完善,另一方面,也是受夏季气温的升高、高温天气增多的影响。

不只是广东,全球因气温升高而引发的中暑病例也在增多。根据《柳叶刀-星球健康》上一项发布于2021年的研究显示,由全球气温升高带来的额外死亡率,从2000—2003年的0.83%上升到了2016—2019年的1.04%。

近日,“热射病”相关新闻也多次登上热搜,而为什么相对症状较轻的热痉挛、热衰竭的确诊病例反而更低?这是因为相比热射病的明显症状,其他热相关的疾病,如热痉挛的疼痛性肌肉收缩,容易被患者忽视或与其他疾病相混淆。

虽然热射病有一个渐进过程,防治的关键在于“早发现、早降温、早送医”,但很多人可能并没有这方面的防范意识。

作为中暑最严重的一种类型,热射病给很多人一种误解,它仅仅会发生在暴露在阳光直射下的户外场所。而更多的中暑则发生在通风条件较差的室内,包括工作的车间、货柜、铁皮棚、地下室等。

除了工作人员,居家老人也是热射病的高频受害者,而且往往伴随着“舍不得开空调”这一行为。

但为什么我们会有户外工作者得热射病更多的印象?这可能与室外患者的病情更易恶化有关。在高频中暑的职业中,建筑工人、环卫工人、交警、外卖骑手等露天户外工作者,因长时间暴露在高温环境中,也是热射病的“高危群体”。



学会这儿招 清凉又健康

想要在炎炎夏日保持清凉与健康,科学的养生方法必不可少。接下来,就为大家分享几招高温天气养生秘籍,助你安然度夏。

一杯荷叶茶

荷叶茶能有效消除暑气,驱走身体多余的热气,改善夏季头晕胸闷、肠胃不适的症状。

方法:取荷叶1张切成细碎状、绿茶3克、茉莉花3克,将荷叶与其他两种材料放入锅中,加入适量清水一起煎煮约5分钟后饮用,每天一次,服用2—7天。

一碗三白饮

三白饮分别是白茅根、白扁豆、白木耳。在中药店抓白茅根100克、白扁豆10克、白木耳10克,用砂锅煮15—20分钟,每天喝2—3次,在消暑利湿方面有一定功效。

其中,白扁豆化湿健脾,补气和中,善治暑气,是暑天常用药;白茅根的主要功效是清热止咳,生津利尿,还有滋

阴之效,善于透发体内之热;白木耳既有补脾开胃的功效,又有益气清肠的作用,还可滋阴润肺。

一碗祛湿解暑粥

赤小豆薏米茯苓小米粥适合在湿热的天气里吃。

把赤小豆、薏米、茯苓、小米,这几味食材按照个人口味熬成粥就行。它不仅可以去除湿毒,也有利水、降温、消暑的功效。

揉一揉内关穴

内关穴是暑时保护心神的重要关卡,高温环境待久了及时地按揉一下这个关卡还可以防范暑邪的进攻,对保护心神是非常必要的。

方法:内关穴位于前臂掌侧,当曲泽与大陵的连线上,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

按一按中府穴

出汗过多不但造成人体水分的不足,

也会导致气的耗损,出现口干、不欲言语、精神疲乏等症,可常按中府穴。中府穴是肺气收藏的地方,故按揉该穴可以补益肺气,使得人体津液不易丢失。

方法:两手叉腰正立,锁骨外侧端下缘有三角窝,由此窝正中垂直向下平第1肋间隙处即是此穴,可用对侧拇指或食、中二指置于穴位上,稍用力按揉,以微觉酸麻为度,每次可揉10—15分钟,

每日可行多次。

每天按时午睡

气温升高加剧了人们的焦躁情绪,而心情烦躁更让人心神不宁,加重烦躁急症状。让心神安定下来的最好办法就是睡午觉。中午11点到13点,正是心经经过的时候。吃完午饭休息一下,小睡一会儿,下午才会精神饱满。



温馨提示

风油精、清凉油、藿香正气水……

这些“解暑神器” 你用对了吗?

炎炎夏日,风油精、清凉油、藿香正气水等“解暑神器”,是许多家庭的常备品。然而,若不加区分地随意使用,这些“解暑神器”不仅无法有效防暑,甚至可能带来风险。使用“解暑神器”时需要注意什么?看看你用对了吗?

清凉油和风油精

用法相似药效不同

清凉油和风油精,价格便宜实惠,防暑的同时还能止痒。很多人认为这两者功效相同,但实际上却不同。

从成分上来看,清凉油主要含樟脑、樟脑油、薄荷脑等成分;风油精除薄荷脑、樟脑外,还含有水杨酸甲酯。

从功效上来看,清凉油侧重缓解头晕、头痛、鼻塞和中暑等症状;风油精因含有水杨酸甲酯(解热镇痛抗炎药成分),更适用于蚊虫叮咬后的局部皮肤炎症反应和镇痛。

藿香正气类药物和十滴水

适用不同原因所致中暑

藿香正气类药物、十滴水是夏季常用的中成药,这两类药物用对了可以缓解轻微中暑。

藿香正气类药物主要含广藿香油、紫苏叶油、苍术、陈皮、厚朴(姜制)、茯苓、白芷、大腹皮、生半夏、甘草浸膏等,其中藿香正气水一般含有酒精。

十滴水主要含樟脑、干姜、大黄、小茴香、肉桂、辣椒、桉油等,辅料为酒精。

这两类药物有的含酒精,有的不含酒精。其中,藿香正气水和十滴水含有酒精。要特别注意不要和头孢菌素类(如头孢氨苄、头孢呋辛酯等)、甲硝唑、替硝唑、呋喃唑酮等药同时服用,以免引发双硫仑样反应。

专家介绍,藿香正气不是一般解暑药,它适用于胃肠型感冒,或暑热外感表现出胃肠道症状。如果将其当成一般解暑药使用,往往起不到作用,不适合此类药物的人还容易引起胃肠功能障碍。

仁丹和人丹

成分相近功用有别

仁丹和人丹作为另外两种解暑的常用药,常被混为一谈。两种药物在成分、功能、安全性上都不能画等号。注意:仁丹和人丹不要一起服用。

相同的成分:仁丹和人丹都有薄荷脑、肉桂、甘草、儿茶、木香和冰片。

不同的成分:仁丹有陈皮、檀香、砂仁、豆蔻(去果皮)、丁香、广藿香叶和朱砂。人丹有桔梗、樟脑、小茴香、草豆蔻和丁香罗勒油。

从功能上来说,仁丹,消暑开窍。用于中暑引起的恶心、胸闷、头晕、晕车、晕船。人丹,祛风健胃。用于消化不良、恶心呕吐、晕船、轻度中暑、酒醉饱滞。

仁丹含有毒性中药朱砂(朱砂的主要成分为硫化汞),高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病患者,孕妇,或正在接受其他治疗的患者,均应在医师指导下服用。服药后症状无改善,应去医院就诊。

人丹含有樟脑,婴幼儿和孕妇禁用;脾胃虚寒泄泻者慎服。服药后症状无改善,应去医院就诊。

