



炎炎夏日，谨防热射病

医生：教你八招远离「高温杀手」

本报记者 卢智子

近日，三亚一名22岁的男性青年跑步时突然昏迷不醒，紧急送往海南医院急诊科。经检查发现，患者体温高达40℃，心率快、血压低，双侧巴氏征阴性、颈软，初步考虑诊断为热射病。

那么热射病是如何发生的？王涛介绍，下丘脑是人体体温调节中枢，可通过调节机体的产热和散热来维持人体温度的相对稳定。高温天气户外作业时，由于日照和劳作，机体产热增加，此时下丘脑主要通过使人体大量出汗的方式，来维持机体的体温相对稳定。但随着机体出汗增加，会导致水盐大量缺失，人会逐渐体力不支、头晕头痛、口渴，此时停下工作，至阴凉处降温、喝水可有效缓解不适。但若仍持续高

热射病危害性巨大，如何预防，发生后如何处理？全军热射病防治专家组组长、海南医院首席专家宋青提出的军事训练中热射病防治措施对于普通居民同样适用。宋青介绍，可通过八项措施避免发生热射病。一是热习服。通过逐步提高热环境下的训练强度，提高机体对热的耐受能力，一般需

健康三亚

“中暑会引起死亡吗？”解放军总医院海南医院（以下简称：海南医院）专家表示，5月以来三亚多高温高湿天气，该院接诊中暑患者明显增多，其中热射病患者近一月已接诊3名。该院专家提醒，一旦长期在高温环境下作业，就有可能“中招”，导致中暑，甚至出现热射病，严重者致多脏器功能衰竭，甚至危及生命。

1 三亚一男子高温天跑步得热射病

海南医院急诊科主任王涛带领医护团队迅速启动热射病抢救单元，采取冰毯机持续快速降温、冰帽脑保护，并给予气管插管接呼吸机辅助通气、镇静、开放深静脉通路，大量补液扩容等措施进行急救。重症监护室提前做好救治准备，当晚转至监护室继续施救，经过34天持续床旁血滤、保肝、改善凝血功能、抗感染等全力救治，患者最终康复出院。

2 这些人群是热射病高危人群

温作业，超负荷作业下会导致体温调节中枢彻底“罢工”，机体无法排汗散热，体温调节平衡被打破，热量蓄积，机体持续升温，甚至高于40度，灼烧肌肉与内脏，导致高热、无汗、昏迷、四肢抽搐而引发热射病。热射病分为经典型（非劳力型）热射病和劳力型热射病。经典型（非劳力型）热射病多发生于一些年老体弱、合并慢性基础疾病者，孕产妇、婴幼儿等高危人群。他们往往体质虚弱，尽管不从事高温

3 八招避免发生热射病

要10~14天。热习服达标后，发生严重热射病的机率会变小。二是带病。高强度运动或者体力劳动前出现腹泻、感冒、疲惫乏力等身体不适，或平时缺乏锻炼，体重超标、正在服用退烧药、抗生素等药物，要注意避免。三是预降温。高强度运动或者体力劳动过程中通过各种

可及方式降温，包括冷水喷雾、用湿毛巾擦拭、饮用冰液体等。四是补水盐。劳动过后要注意补充液体，包括电解质等。五是备“三宝”。居民家中、工作场所，最好准备好温/湿度计、耳温计、指脉氧检测仪，做好监测，以及配备一些防暑药物。六是配设备。在高强度运动场所或者劳动工地准备好降

温设施，若出现先兆症状，及时进行降温。七是不熬夜。充足的睡眠可以有助于恢复体力、降低热射病发生率。八是盯重点。重点人群包括长期缺乏锻炼人员、长期不在热环境下训练或劳动人员、未进行热习服训练或劳动人员等，这些人群的热耐受能力较差，发生热射病机会大。

“最严重的中暑即热射病，一旦出现热射病，需尽快就医。”王涛表示，热射病是热因素作用下产生的致命性疾病，是危及生命的重度中暑，若诊治不及时，处理不当会导致死亡。因表现不典型，经典型（非劳力型）热射病患者往往因就诊处置不及时，导致全身多脏器功能衰竭，其病死率非常高。劳力型热射病一般表现为高温条件下从事剧烈运动或体力劳动后出现的头晕乏力、心悸、注意力不集中、动作不协调，或者身体发烫、皮肤灼热、无汗、面色苍白、皮肤湿冷。若不及时救治可能会出现昏迷、器官功能衰竭、凝血功能紊乱等。

右。因表现不典型，经典型（非劳力型）热射病患者往往因就诊处置不及时，导致全身多脏器功能衰竭，其病死率非常高。劳力型热射病一般表现为高温条件下从事剧烈运动或体力劳动后出现的头晕乏力、心悸、注意力不集中、动作不协调，或者身体发烫、皮肤灼热、无汗、面色苍白、皮肤湿冷。若不及时救治可能会出现昏迷、器官功能衰竭、凝血功能紊乱等。

“医”残资讯

解决“想怀怀不上”难题 一对夫妻在三亚接受人工授精顺利怀孕

本报讯（记者 卢智子）近日，一对夫妻在三亚通过人工授精技术，成功怀孕。这对夫妻的喜讯得益于上海儿童医学中心海南医院（三亚市妇幼保健院）实施开展的人类辅助生殖技术（AIH）。今年4月，该院人类辅助生殖技术试运行通过评审，成为琼南地区首家有资质实施人类辅助生殖技术的医疗机构。目前已有7对夫妻在上海儿童医学中心海南医院接受人工授精助孕，随访3对夫妻中，冯女士率先成功妊娠。

冯女士今年32岁，乐东人，结婚5年来积极备孕仍未怀孕，夫妻双方都期望能早日迎来爱情结晶。今年3月，因上海儿童医学中心海南医院尚未开展人工授精业务，冯女士夫妻至海口行人工授精一次，没有成功。5月中旬，他们再次来到上海儿童医学中心海南医院生殖医学中心，接受人工授精。由于冯女士月经不规律，卵泡生长不佳，生殖医学中心结合其病史，制定个性化促排方案，经过长达20天的促排，卵泡终于生长成熟。6月5日，医生为其行人工授精术，过程顺利。14天后抽血检查，证实成功怀孕。

记者了解到，上海儿童医学中心海南医院生殖医学中心常规开展人工授精、男性和女性的优生优育咨询、生育力评估、孕前健康检查、中西医结合不孕不育及自然流产诊治等业务，建立了促排、输卵管造影检查、胚胎移植术后处理等技术，填补了琼南地区地区辅助生殖的技术空白。

·新闻多一点·

什么是人工授精？

人工授精是将男方的精子，在取精室自己取出，交由实验室，经过离心、洗涤，回收筛选出优良的精子，再由医生利用导管将处理后的精液注入女方的生殖道中，帮助女性成功怀孕的过程。人工授精适用于男方因素不孕，如男方阳痿、尿道下裂、逆向射精、射精障碍，但是经检查精子达标者（前向运动超过1000万）；女方因素不孕，如生殖道畸形、重度阴道挛缩、宫颈结构异常、心理因素导致性交障碍等，但是至少有一侧输卵管通畅者；以及不明原因不孕，比如免疫性不孕等人群。在成熟的生殖中心人工授精成功率约为15%~20%。

解放军总医院海南医院 输血医学科获ISO15189认可

本报讯（记者 卢智子）近日，中国合格评定国家认可委员会向解放军总医院海南医院（以下简称：海南医院）输血医学科颁发ISO15189实验室认可证书。据悉，这是海南首家通过认可的输血医学实验室，标志着该科正式成为国家权威认可的ISO15189医学实验室。ISO15189是国际标准化组织（ISO）关于医学实验室质量和能力要求的国际认可标准，是实验室管理水平与技术能力走向规范化、国际化、标准化的重要标志，是行业的“金标准”。

海南医院输血医学科自今年2月顺利通过中国合格评定国家认可委员会专家组现场评审以来，针对专家提出的整改意见，制定整改方案，采取培训考核、规范实验运行等一系列措施，进一步完善了标准化管理体系，最终顺利通过专家评定，正式取得认可证书。此次获得认可证书，检测结果的准确性更有保障，实验室具备了按照相应认可准则开展检测服务技术能力，出具的检验报告可在国际上进行互认，有利于医院与国际接轨。”海南医院输血医学科主任王海宝说。

50岁女子腹部肿大 三亚医生“妙手”取出6斤肌瘤

本报讯（记者 卢智子）近日，三亚哈尔滨医科大学鸿森医院（以下简称：鸿森医院）妇产科为一名50岁妇女成功切除了直径约20厘米，重达6斤的巨大大子宫肌瘤。

5月22日，家住三亚市的王女士因自触腹部感觉有包块，于是前往鸿森医院肿瘤科就诊。腹部CT显示腹腔盆腔巨大占位病变，考虑源于子宫，医生建议其转妇产科进一步诊治。妇产科何秀萍教授接诊后，发现王女士下腹明显隆起，大小似妊娠6个月腹型。经询问病史，得知其7年前患子宫肌瘤，近一年来腹部明显胀大，同时出现下腹坠胀、尿频、月经量增多、乏力、头晕及贫血等情况。但王女士士以为更年期发福，一直未予重视。经进一步检查，发现王女士巨大肿物上界已经达到脐上两横指，边界清晰，考虑为巨大子宫肌瘤，手术切除是目前最科学合理的治疗方式。何秀萍教授决定择期为其施行“经腹全子宫切除术+双侧输卵管切除术”。

由于肌瘤巨大，供血丰富且与周围组织粘连，术中容易出现大出血、输尿管损伤、心衰、肺栓塞等风险情况，手术难度相应增加。缜密的术前准备、娴熟的技能和高效的配合是手术成功的关键。为了把手术风险降到最低，何秀萍教授、主任医师惠康带领团队进行了详细的术前讨论，制定了周密的手术方案和应急预案。由于王女士重度贫血，给予输悬浮红细胞纠正贫血后，6月12日，医生为其施行手术。术中探查发现肿物起源于子宫，肌瘤巨大，直径约20厘米。巨大的肌瘤挤压周围邻近脏器（膀胱、直肠、输尿管），并与周围组织粘连。经过两个多小时的努力，医生“妙手”顺利将患者的巨大肌瘤及子宫切除，切除的子宫+肌瘤直径约20厘米，重达6斤。术后，患者恢复良好，目前已痊愈出院。

健康知识

新闻多一点

高温天气，防暑四问

“近日，连续多天的高温天气让市民感到‘措手不及’，亦有因热射病住院的病例发生，如何做好防暑降温成为大家比较关心和关注的问题。今天，就这一问题，我们来聊一聊。”

问题一 高温天气有哪些常见病？

首先，避免中暑和晒伤；其次，避免过度“贪凉”，如过多饮食生冷、环境骤冷骤热等都可能容易导致胃肠痉挛、伤风感冒等夏季常

见病；另外，在高温天气里，还应注意食物变质，注意食物的保存方法，当心急性胃肠炎等疾病的发生。

问题二 什么是热射病？

“热射病”又不完全是我们俗称的“中暑”，它可以理解为中暑的一种严重状态。热射病对人的生命危害最大，死亡率超过50%，其典型症状是体温超过40℃。热射病需要急救治疗，延迟治疗的时间越久，损伤越严重，出现严重并发症或死亡的风险越高。热射病一般有如下体征和症状。高热：体温一般都在40℃

以上，这是热射病的主要体征；精神状态或行为改变：意识模糊、激动、言语不清、易怒、谵妄、癫痫发作和昏迷都可能因热射病引起；出汗改变：皮肤摸起来又热又干。但是，在剧烈运动导致热射病时，皮肤可能感到干燥或微湿；恶心和呕吐；皮肤发红；心率加快；头痛。当孩子或家人有以上这些症状时，别犹豫，第一时间去医院。

问题四 一旦自己或他人中暑，怎么自救和救人？

若发现自己出现中暑症状——立即找一个阴凉处休息；补充水分，小口慢饮；解开领口扣子、领带等，保持周围通风，涂抹或服用解暑药物；休息后，如果没有好转，赶紧去医院。若发现他人出现中暑症状

——如果家里的老人、孩子，或者周围的朋友中暑了，可以结合现场条件，选择以下一些措施：
搬移：迅速将患者抬到通风、阴凉、干爽的地方，使其平卧并解开衣扣，松开或脱去衣服，如衣服被汗水湿透应更换

衣服；
降温：可用冰水或冷水进行全身擦浴，然后用扇子扇风或电扇吹风，加速散热。有条件的也可用降温毯给予降温。当体温降至38℃以下时，要停止一切冷敷等强降温措施；
补水：患者仍有意识时，可

问题三 怎么判断是不是中暑了？

热射病不是突然发生的，在中暑发展成热射病之前，会先经历“先兆中暑”“轻症中暑”等情况。
先兆中暑：常常大量出汗，并感到头晕、眼花、无力、恶心、心慌、气短、注意力不集中，体温常常小于37.5℃。
轻症中暑：除有先兆症状外，还会出现头晕、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集

中、动作不协调等表现。
重症中暑：包括热痉挛、热衰竭和热射病，可以表现为这3种类型的混合型。严重的话，可导致死亡。
容易中暑的主要是户外高温环境下作业的人群，以及有基础疾病的老年人和幼儿。如果出现了轻微的中暑症状，可以先采取一些降温措施，防止进一步发展为热射病。

转送：对于重症中暑病人，必须立即送医院诊治。搬运病人时，应用担架运送，不可使患者步行，同时运送途中要注意，尽可能地用冰袋敷于病人颈部、腋窝及大腿根部，积极进行物理降温，以保护大脑、心肺等重要脏器。（宗和）



近日，三亚出现高温天气，市民出门应当注意防晒避免中暑。