



# 高温来袭 谨防儿童中暑

## 医生总结“衣食住行”防范建议

暑假即将到来,许多家长会带着孩子外出活动和旅游,但随着天气日渐炎热,孩子中暑的几率也逐渐增高。中暑看起来事小,但严重的中暑也是致命性的,应加强防范。尤其是儿童,由于身体代谢率高、体温高,且调节体温、散热等机体功能发育不完全,很容易受高温天气影响,属于中暑高发人群。

鉴于儿童中暑不能完全按照成人的方法诊疗,专家根据牛津循证医学中心证据评价标准,对目前关于儿童中暑的相关证据,总结了儿童中暑的年龄特点及预防、救治要点,形成了《儿童中暑的防治方案专家共识》(以下简称共识),为日常生活中防治儿童中暑,以及医院诊疗策略等提供了详细建议。

共识指出,孩子中暑可根据不同年龄分为婴幼儿中暑和儿

童中暑。婴幼儿中暑易导致婴儿脱水、高热、大汗、缺氧,出现昏迷、抽搐、休克,甚至呼吸衰竭和循环衰竭。当家长发现婴幼儿体温高且颜面潮红、嗜睡或昏迷等表现时,要及时降温处理。

儿童中暑则与成人中暑表现相似,有头晕头痛、四肢无力、心慌心悸、大汗、呕吐、注意力涣散、动作不协调等表现。如果不及采取救助措施,可能发展为重型中暑,出现肌肉痉挛,甚至演变为热射病,导致身体高热、认知障碍、抽搐、嗜睡或昏迷。儿童中暑多发生在暴露于高温高湿环境时间过长的情形,如军训、夏令营、夏季体育运动等。

虽然儿童属于中暑的高风险人群,但可以有效预防。家长应充分加强预防的认知,勿将孩子太长时间地置于高温高湿环境中;而对于学龄儿童及青少

年,常由于贪玩,或缺乏对预防中暑及其初期症状的认知,直到出现休克或昏厥才被发觉。家长和学校应加强主动预防中暑,以及对中暑早期预警症状的认知教育。比如告诉孩子,天气炎热时,中午不要在室外进行体育活动,下午三点以后再出去;夏天在室外活动时出现头晕、乏力、拉肚子、呕吐等状况时,一定要休息,并及时告诉家长或老师;运动出汗后不要立刻进入空调房或直接吹空调,要等身上汗落一落、体温降下来、心跳平缓一些后再进去。

共识强调,常规的防暑手段,如保证充足饮水、良好休息等是预防儿童中暑的重要举措。在高温环境下进行活动时,应保证儿童饮水或电解质饮料,但千万不要喝糖分过高或含酒精的饮料,避免加重水分丢失。

同时应避免过凉的冰冻饮料,以免出现胃部痉挛。儿童在高温环境下活动,应调整活动时间与休息时间的比率,保证良好的休息。如戴有活动配具,休息时要及时摘除;活动时穿着轻便透气、浅色的衣服,出汗后及时更换。婴幼儿的家长则应选择轻薄的包被,切忌包裹太紧。在密闭空间内时,要及时关注婴幼儿出汗情况和神态状态。

共识还提出,儿童可通过热习服训练预防中暑。热习服是一种运动员常用的耐热训练,通过逐渐适应高温的方式,提高身体耐热能力,预防中暑。专家建议在儿童进行军训或野外夏令营等高温气候下的活动时,预先开展相应的热习服训练,训练周期为10~14天。

此外,还有一些儿童由于自身疾病或使用特殊药物原因,使

身体产生的热量增加,导致中暑。因此要重点关注此类儿童,加强观察和监护。

当儿童发生中暑,家长首先要迅速将孩子搬离高温环境,移至通风阴凉处等凉爽的地方,松开或脱掉紧身衣物。及时为孩子补充水分,以免体内液体流失过多加重中暑症状。之后尽快进行物理降温,先用温水,再用冷水擦浴孩子全身,擦浴时可在额头、双侧颈部、腋下、腹股沟等部位放置冷水袋,并使用风扇增加对流散热。对于年龄较大、体质较好、意识清楚的儿童,还可采用浸泡降温的方法,将患儿的躯干和四肢浸入冷水浴缸中。降温过程中可不断按摩四肢,保证循环通畅,切忌降温力度过猛。如症状严重,应立即送往具备儿童重症监护条件的医疗机构救治。(据《生命时报》)

# 献血对身体有害吗?

一个人的总血量约占体重的8%,以一个50公斤的人为例,他的体内血液约4000毫升(约4公斤)。一次献血最多400毫升(约0.4公斤),不超过体内总血量的10%。通常失血超过有效循环血容量的20%,差不多成年人一次失血800~1000毫升(约0.8~1公斤)以上,就会发生失血性休克。因而献血对身体来说是非常安全的。

献血会使人体失去一部分血液中的白细胞与抗体,但是从献血量200~400毫升来看,人体失去的白细胞与抗体的数量是非常少的。白细胞约7~14天、血小板约7~9天就可恢复正常。

另外,献血后,血液中失去的水分和无机盐类可由组织液得到补充,而血浆蛋白和红细胞等则分别由肝脏、骨髓造血组织加速合成。

定期适量献血,不仅对身

体没有害处,还有以下六点好处——

1. 预防心脑血管疾病的发生,定期适量献血,能将血液里的杂质、毒素、脂肪带出体外,可使血液黏稠度明显降低,从而降低了动脉硬化及心、脑血管疾病的发生率,缓解或预防高黏血症;

2. 增强造血功能:适当献血可以促进血细胞的新陈代谢,刺激骨髓造血,产生新的红细胞,增强造血功能;

3. 降低血液中铁的浓度:适量献血可以使机体血液中的铁浓度降低,从而可以减少铁对内脏造成的损害。《国际癌症》曾报道,体内的铁含量超过正常值的10%患癌症的几率会大大增加,因此男性适量献血还可以预防癌症;

4. 降低血脂,俗称“血稠”。“血稠”的结果就是脂肪一层层附着在人的血管壁上,最

后导致动脉硬化等疾病。而定期献血,可减少体内一部分黏稠的血液,使血液自然稀释,血脂就会下降,也就减轻了动脉硬化的隐患;

5. 免费临床用血:无偿献血者如需临床用血时,可以免交相关规定的费用。另外,如果是无偿献血者的配偶或直系亲属需要用血时,可根据省、市、自治区、直辖市人民政府的规定免交或者减少缴纳相关规定的费用;

6. 有助于心理健康:大量研究表明,健康的情绪可通过神经、体液、内分泌系统沟通大脑及其他组织与器官,使其处于良好的状态,有益于人体免疫力的增强、抵抗力的提高。而献血是救人生命的高尚品行,在助人为乐、与人为善的同时,也使自己的精神得到升华,心灵得到慰藉。

(据中国输血协会)

# 新研究:深部脑刺激法可在睡眠中增强记忆

新华社耶路撒冷6月10日电(记者 王卓伦)以色列特拉维夫大学日前发布公报说,该校人员参与的一项研究发现,深部脑刺激法可使人在睡眠期间增强记忆。

研究报告发表在新一期英国《自然·神经学》杂志上。研究人员指出,他们首次证明了一个长久以来的说法——睡眠期间海马体和大脑皮层的协同活动是增强记忆的关键机制,即通过睡眠期间海马体和大脑皮层之间的交流,大脑中的记忆能够得到持久巩固。

深部脑刺激法是治疗帕金森病等神经疾病的重要方法之一,即把电极植入脑中特定的神经区域,再外接电池给予刺激,以改善脑细胞的功能。新研究由美国加州大学洛杉矶分校和以色列特拉维夫大学等机构的研究人员合作完成。研究人员在18名癫痫患者脑中植入电极,研究睡眠期间深部脑

刺激法的作用。

研究报告说,睡眠期间深部脑刺激法可改善大脑中负责获取新记忆的海马体和负责长期存储记忆的额叶皮层之间的交流。监测睡眠期间海马体活动发现,这一疗法能够精确、定时将电刺激传递到额叶皮层。通过接受和不接受深部脑刺激法两组受试者的对比性测试发现,睡眠期间深部脑刺激法能够显著改善受试者记忆的准确性。

研究人员还监测了这一方法以单个神经元为单位对大脑活动的影响,结果发现,在睡眠期间开展精准刺激有助于加强海马体和额叶皮层之间的交流。他们认为,作为特殊的干预式刺激疗法,深部脑刺激法有助于改善和巩固记忆,增强大脑中海马体和额叶皮层的协同性,未来有望为治疗痴呆症等记忆障碍疾病带来启发。

## 库尔勒启康药品有限公司服务承诺

我公司自申请定点零售药店以来,积极组织相关人员学习医疗保险政策的相关知识,本着方便广大医疗保险患者,加强定点零售药店的服务和管理,库尔勒启康药品有限公司郑重承诺:

- 一、药店内张贴便民措施和服务公约,营业时间内保证有1名药师在岗。
- 二、药店内悬挂有巴州城镇职工基本医疗保险定点零售药店、药品经营许可证、营业执照、驻店药师相关资料。
- 三、药店设施设备基本配套,各项规章制度健全。
- 四、药品的存储和陈列都分类并按规定摆放。
- 五、销售小票书写都能做到清楚、规范、真实、准确并有专人妥善保管。
- 六、积极为参保人员绑定电子医保凭证刷卡。
- 七、严格控制进货渠道,保证药品质量,不允许从证照不全或无证照的企业进货。
- 八、严格执行自治区价格行政管理部门批准的药品价格,不超标准收费或乱收费。
- 九、严格按照审方、配方和审核的程序进行配药。外

配处方用药必须由定点医疗机构有处方权医师审核签名后方可发药。

十、药店定期组织营业员培训,加强专业知识及服务意识的提高,为广大患者提供高水平、专业化的服务,同时有专职药师提供用药咨询,保证患者的用药安全。

十一、积极做好医保定点服务工作计划措施。药店应保证基本医疗保险目录西药备药率达90%以上,中成药备药率达80%以上。有专人负责医保部门提供的终端软件及配套的计算机硬件系统进行维护和管理,保证系统正常运行,能提供全天刷卡服务。

十二、按规定每月上报医保结算报表;将参保人中个人账户在本药店清单装订成册留存备查;按要求每日及时上传数据。

十三、坚决不销售化妆品、生活用品、假劣药、过期失效药品,杜绝以基本医疗品种换取目录类的药品等违规行为。

监督电话:0996-2109725  
服务监督电话:0996-2092050

巴州气象台  
2023年6月11日发布

### 天气预报

<p><b>库尔勒</b> 晴间多云, 39℃~25℃, 东北风 3~4级转4~5级。</p>	<p><b>焉耆</b> 晴间多云, 37℃~20℃, 西北风 3~4级转4~5级。</p>
<p><b>轮台</b> 晴间多云, 39℃~21℃, 北风 3~4级转4~5级。</p>	<p><b>博湖</b> 晴间多云, 36℃~21℃, 风力 3~4级。</p>
<p><b>尉犁</b> 晴间多云, 39℃~24℃, 风力 3~4级。</p>	<p><b>若羌</b> 多云间晴, 39℃~19℃, 风力 3~4级。</p>
<p><b>和静</b> 晴间多云, 37℃~23℃, 西北风 3~4级转4~5级。</p>	<p><b>且末</b> 晴间多云有浮尘, 38℃~21℃, 风力 3~4级。</p>
<p><b>和硕</b> 晴间多云, 37℃~20℃,</p>	