

炎炎夏日，还有人在用电热毯？

近期多人“热”进重症监护室，这种中暑千万别硬扛

“蒸笼”模式刚启动没多久，就陆续有人“热”进了重症监护室。从7月9日到21日，镇江江大附院(江滨医院)EICU(急诊重症监护室)，就收治了4名热射病重症患者。院方29日介绍，几人入院时都出现了不同程度的肝肾功能损伤、心肌损伤。该院急诊内科副主任胡振奎表示，热射病是重度中暑最凶险的类型，病死率高达30%至70%，从发病到多器官衰竭往往仅数小时。

通讯员 孙卉 钱小蕾 扬子晚报/紫牛新闻记者 万凌云 姜天圣

“闲不住”诱发劳力型热射病

很多老年务农人群有着“不怕晒、闲不住”的习惯，认为夏季晒太阳、出出汗是正常现象。7月15日下午，75岁的孔大爷(化姓)顶着高温下地务农，连续劳作2个多小时，到家后也没有开空调降温。晚上8点左右，孔大爷开始发热，双手不由自主抖动，意识不清。家人赶紧将其送至江大附院急诊中心。检查发现，孔大爷存在中枢神经系统受损体征，血液系统白细胞减少、血小板减少，肝肾功能受损，为重症热射病典型表现，团队随即将其收入EICU救治。

无独有偶，55岁的田师傅(化姓)高温天里坚持一个人搬运货物。7月10日搬了一车货物后，田师傅出现头晕、乏力、身体酸软等不适，他以为就是累到了，歇歇就好。第二天继续高强度作业，直至出现持续恶心呕吐、尿量骤减等症状，才前往医院。检查提示已出现急性肾功能不全、高钾血症，符合重症热射病诊断，被收入EICU开展救治。

“这两起病例都是典型的劳力型热射病，多在高温天进行重体力劳动或剧烈体育运动时发病。”胡振奎表示，此类患者易发生横纹肌溶解、急性肝肾衰竭等，治疗不及时可导致死亡。

无暴晒、无劳作，“捂出”热射病

炎炎夏日，居然还有人在用电热毯？今年77岁的王阿姨(化姓)因为髌关节问题在骨科就诊后，医生建议其行局部热疗(理疗灯在患处局部照射)。会错意的王阿姨为了达到热疗效果，不仅穿上了长袖长裤，还给床上铺了电热毯，且未开启空调、风扇等任何降温设备。持续高温下，王阿姨相继出现大汗淋漓、恶心不适、全身乏力等症状，最终晕厥。入院检查提示全身内环境紊乱，多脏器功能受损，结合病史及体征，被诊断为重症热射病，随即转入EICU救治。

在王阿姨入院前，EICU刚转出一名年龄相仿的热射病患者，其发病原因和王阿姨十分相似：因为基础病较多，患者秉承着宁可保暖也不能受凉的原则，大夏天依然穿着外套长裤，且不愿开空调电扇，最终导致热射病发作。

胡振奎介绍，这两名患者为经典型热射病，多发生于年老体弱人群，他们虽然没有外出从事高强度的劳作，但因为长时间呆在不通风、持续高温的环境中，由此引发中暑。

热射病≠普通中暑，并非歇歇就能好

很多人对中暑存在认知误区：觉得中暑只是小问题，



歇一歇、喝口水就能好转。实则不然，中暑分为以下三个等级，热射病是最严重的阶段。

中暑先兆：口干舌燥、大量出汗、耳鸣、胸闷、恶心、注意力涣散。这是身体在发出“求降温、求休息”的信号，及时躲去阴凉处补水休息，很快就能恢复如初。

轻度中暑：在先兆中暑的基础上症状进一步加重，体温突破38℃，面色潮红或苍白、皮肤灼热、大汗淋漓、脉搏加快。除了转移阴凉通风处和补水外，还需要解开衣扣，用湿毛巾冷敷额头、腋下等。如果休息、降温后半小时到1小时内症状没有明显好转，或出现意识淡漠，需要立即送医。

热射病：热射病是最严重的中暑类型，核心体温可达40℃以上，主要表现为头痛、恶心、皮肤干烫、意识模糊、抽搐等。此时需要立即拨打急救电话，并将患者转移到阴凉通风处，用湿毛巾或冰袋敷在患者的颈部、腋下、腹股沟等处进行物理降温。需要特别提醒的是，如果患者已经陷入昏迷，切不要试图喂水，以免发生窒息。

号称“一年长10厘米”宅家“长高操”靠谱吗

“一年长高10厘米”“4个动作快速长高”“骨骺线(决定身高能否继续增长的核心结构)闭合前都能练”……近期，江苏多地最高气温突破40℃，不少家长选择让孩子宅家“避暑”，一批主打“居家追高”的“长高操”短视频随之在社交平台走红。

真有这么简单的事吗？重庆市医师协会运动医学医师分会会长陈光兴教授告诉记者，运动对身高发育确有积极意义，但“一年追长10cm”的说法缺乏科学依据，不能被“速效”话术收割。

“运动是健康长高的助力因素，而不是‘增高药’。宣称的‘追高10cm’，很可能孩子本身就可以长高9cm。”陈光兴表示，运动虽不能突破遗传决定的身高范围，也不能保证孩子多长几厘米，但能帮助优化生长环境，发挥生长潜力。世界卫生组织建议，5至17岁儿童青少年平均每天应进行至少60分钟中高强度身体活动，每周至少3天安排较高强度及强化肌肉、骨骼的运动。青少年身高增长有其自身规律，一年增长5至10厘米属正常范围，真正的“追高”并非单一运动所能达成。

陈光兴提醒，6至14岁是孩子骨骼发育的黄金期，此时生长板尚未闭合，通过科学运动干预能挖掘身高潜力；18岁后生长板闭合，很难再通过运动长高。网上流行的“长高操”大多是一系列蹦跳、拉伸动作的组合，适当练习有助于促进生长激素分泌、改善睡眠质量，但过度

追求“猛长”效果反而可能带来健康隐患。

暑期高温，青少年居家时间增多，一些室内运动游戏确实值得推荐。诸如“学动物走”、头顶沙包行走、障碍闯关等游戏，能够锻炼孩子的协调性、平衡能力和动作控制。但陈光兴提醒，这类游戏对心肺耐力、骨骼肌肉发育及能量消耗的促进作用相对有限，不能替代跑步、跳跃等中高强度运动。

需要特别注意的是，有些居家运动游戏包含长时间深屈膝的“鸭子走”等动作，膝关节承受压力较大，不宜反复长距离进行，建议每次做10—20秒，中间休息。孩子如果存在膝前疼痛或下肢力线异常，应减少或避免这类动作。

那么，暑假到底怎么动才科学？陈光兴建议，将室内协调训练与户外中高强度运动相结合：白天在室内安排2至3次、每次10至15分钟的障碍闯关、接球等游戏；清晨或傍晚较凉爽时，再进行快走、跑跳、跳绳、骑车或球类活动，使一天的总运动量逐步接近60分钟。纵向运动对长高最有效，跳绳、摸高、篮球等运动能有效刺激骨骼生长。

陈光兴特别强调，没有任何一种运动能保证孩子突破遗传身高。对孩子而言，只要保证规律运动、均衡饮食以及充足睡眠，就能“好好长高”。

通讯员 苏眺
扬子晚报/紫牛新闻见习记者 贺东婷

延伸阅读

这种“高温病”很像中暑 猛喝白开水不可取

高温天气下，人们出汗量增加，水分流失加快，容易出现口渴、乏力、头晕等症状，不少人以为自己中暑了，通过大量喝水来“缓解”。其实，这样可能起反作用。近期，“医生提醒高温天警惕低钾血症”话题登上社交平台热搜。

盛夏酷暑，人们汗如雨下的同时，身体里的电解质也在悄然流失，尤其是钾元素。而且天气一热，人容易没胃口，吃得少，钾的摄入量也会不足。丢失过多、摄入又不足，双重影响下血钾就会下降。

此时大量补充水分，只会加剧电解质流失。当血清钾小于3.5mmol/L(毫摩尔/升)

时，会引发“低钾血症”，出现肌无力、腹胀等，严重时甚至可致心脏骤停。

当身体出现缺钾，以下5个信号，请务必留意：1.肌肉无力，特别是下肢，这也是最早期的症状；2.耐热能力下降；3.心慌、心脏不适；4.抽筋；5.厌食、恶心、食欲不佳等。

低钾血症和中暑症状十分相似，如出汗、乏力、胸闷等，两者的区别在于四肢乏力的程度，低钾血症主要是四肢酸软无力，尤其是下肢最为明显。低钾血症体温基本正常，而中暑者体温会异常升高。

高温天如何预防低钾血症？专家提醒注意几点：

注意补水方式。别等到口渴、出大汗后再喝水。日常可少量、多次饮水，每次喝150~200毫升。运动或出汗较多时，可选择含电解质的饮料。

多摄入含钾丰富的食物，如香蕉、橙子、西瓜、土豆、菠菜、番茄、豆类等。

老年人、儿童、慢性病患者和使用利尿剂的人群需特别留意血钾水平。

留意身体信号。持续乏力、手脚无力、抽筋或心慌，应及时就医。

定期检查。有慢性疾病或长期运动习惯的人群可通过血液检查了解血钾情况。

国家应急广播

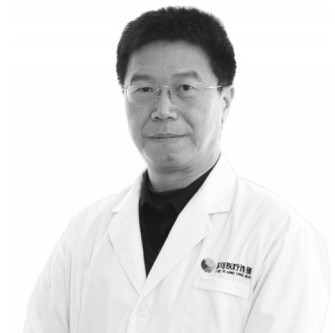
72岁老人腰腿痛了快20年 为啥做过手术，还一根筋牵拉着疼？

Q&A 上海专家答 筋骨「问」疑难

本期专家：余安胜 主任医师
南京易可中医“筋骨”科特聘专家 上海中医药大学附属曙光医院名中医

栖霞区刘大爷：我刚72岁，但已经腰腿痛快20年，一开始是腰肌劳损，后来发展到腰椎间盘突出，腰部一根筋牵拉着痛到脚，针灸、推拿、正骨、吃药理疗都试过，却反反复复不断加重。后来想着一劳永逸，就做了手术，但没想到术后一动腿就像触电似的，腿上没力气，不能走路，这可怎么办？

专家答疑：颈肩腰腿痛“怪筋不怪骨”，9成不需开刀。腰椎间盘突出就是因为筋伤了，不能保护、代偿椎间盘承受的压力，时间一长、卡压神经，酸痛麻就发生了。目前手术只能清理突出、滑脱等卡压物，缓解一定症状，但无法解决“筋”的劳损、筋膜的炎性



反应、术后肌肉的瘢痕、粘连等问题，“腰腿痛”必然卷土重来。

临床上，传统保守治疗不见效、术后复发或反复发作、久治不愈的人群，一是要寻求专科医生“手诊”，精准揪出细微、易被忽略的筋伤；二是要治透深筋，如借助以“高频电火花”疗法为核心的特色治筋，发挥针药电磁的协同作用，像钻地弹一样靶向“深筋”。筋柔骨正，气血流通了，颈肩腰腿痛就迎刃而解。 通讯员 赵雷