



三伏天,是一年中气温最高且又潮湿、闷热的时段。如果防护不当,可能会患上热射病,热射病的死亡率很高。那么,什么是热射病?热射病又该如何防护?本期我们就邀请《求证》专家给大家娓娓道来。

警惕“高温杀手”热射病

本报记者 毕雪

表现为谵妄、嗜睡、癫痫发作、昏迷等;还可出现其他神经系统异常表现,包括行为怪异、幻觉、角弓反张、去大脑强直等。部分患者后期可遗留长期的中枢神经系统损害,主要表现为注意力不集中、记忆力减退、认知障碍、语言障碍、共济失调等。其他症状还包括头痛、恶心、皮肤发红、皮温升高、呼吸急促、心率加快、肌肉痉挛或无力。

为什么会得热射病?

杨海玲:高温高湿的气候因素和高强度体力活动是导致热射病最主要的危险因素。

非劳力型热射病,也叫经典型热射病主要由高温和(或)高湿环境因素引起,通常没有剧烈的体力活动。

劳力型热射病主要由于高强度体力活动引起机体产热与散热失衡而发病。

哪些人群容易得热射病?

杨海玲:劳力型热射病主要由于高强度体力活动引起机体产热与散热失衡而发病,常见于夏季剧烈运动的健康青年人,比如在夏季参训的官兵、运动员、消防员、建筑工人等。

而经典型热射病常见于年幼者、孕妇和年老体衰者,或者有慢性基础疾病或免疫功能受损的个体,通常是被动暴露于热环境引起机体产热与散热失衡而发病。

高温高湿的气候和高强度体力活动是导致热射病最主要的危险因素。

警惕“热射病”早防是关键

杨海玲:中暑分为先兆中暑、轻度中暑、中度中暑和重症中暑4个阶段。先兆中暑与程度最严重的热射病之间,尚有一个进展过程,所以热射病不是“一蹴而就”的,只要在中暑前期及时处置和治疗,就能最大程度地避免热射病的发生。

先兆中暑的主要表现为头晕、乏力、大汗、口渴、注意力不集中。此后体温升高、出现发热,但没有意识转变,则进入了轻度中暑阶段。如不加以干预,体温将持续升高,可达40℃至42℃的高热,并伴有四肢抽搐、意识障碍,则进入了中度中暑、重症中暑阶段,重症中暑就是热射病,通常合并多脏器功能衰竭。

因此,应尽量避免到高温、高湿及不通风的环境,减少和避免中暑发生的危险因素,保证充分的休息,避免脱水的发生;如在高温环境下出现头晕乏力、精神恍惚、严重的口渴和出汗多等先兆症状时,应尽快转移到阴凉环境下,多喝含盐分的饮料或水,避免发展到热射病。如果病人出现热衰竭,可能神志基本清醒但同时存在头晕、乏力甚至痉挛等表现,需到医院采取静脉输液等措施,同时保证有效降温。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

本期专家

杨海玲:吉林大学中日联谊医院急救医学科副主任医师,研究生导师。吉林省康复医学会第一届健康管理专业委员会,吉林省医学会第十二届理事会急救医学专业委员会委员,吉林省康复医学会第一届重症专业委员会。主要从事急救以及危重症病人的救治工作。

热射病=中暑?

杨海玲:热射病是高温相关急症中最严重的情况,即重症中暑,是由于暴露在高温高湿环境中身体调节功能失衡,产热大于散热,导致核心温度迅速升高,超过40℃,伴有皮肤灼热、意识障碍,如谵妄、惊厥、昏迷及多器官功能障碍的严重致命性疾病,是中暑最严重的类型,一旦发生,死亡率极高。根据发病原因和易感人群的不同,热射病可分为劳力型热射病和非劳力型热射病。

热射病的常见症状

杨海玲:热射病的常见症状有以下几个方面。首先体温升高。体温升高是热射病的主要特征,患者核心体温多在40℃以上。其次,中枢神经系统症状明显。中枢神经系统功能障碍早期即可出现严重损害,

在这个暑假生活中,我省各地中小学生学习走进乡村、车间、图书馆……用眼睛看,用笔记录,用心感悟,度过了一个丰富多彩的假期生活。

来自东北师范大学附属中学、哈尔滨师范大学附属中学、辽宁省实验中学的同学们欢聚在吉林,大家去牧场、进车间、下农田,将理论学习与社会实践相结合,感受乡村振兴的新气象。

为了丰富小学生的生活体验,全省各地积极倡导学生走进图书馆、书店,读好书,塑梦想。长春市一〇八学校号召全校学生选择自己喜欢的书籍,《三国演义》《海底两万里》,或古典或现代,同学们用饱满的热情品味精神食粮。长春市明德小学学校的同学们在朋友圈展示读书成果,精美的读书卡、思维导图,还有一本本读书笔记、特色摘抄,孩子们通过读书,心中的世界越来越大,越来越美。

不少学生选择利用假期充电补课。利用国家中小学智慧教育平台和长春市、吉林市、通化市等地智慧教育平台,同学们可以免费观看各学科的教学视频。

长春市第五中学预高三的同学们全员收看了长春市名师云课堂高三复习攻略视频。刘同学说:“一次性听到各学科名师分享复习经验,真是太过瘾了!老师的分析从实例入手,给我们讲解思路,同时也教复习方法,这样干货满满的课程真是‘及时雨’呀。”

通化市智慧教育平台邀请心理咨询师做客直播,利用假期为学生解答心理困惑,帮大家辅导家庭教育难题。孙女士和女儿一起上网学习,“听完老师的分析,我才发现以前对女儿的管束确实有很多越界的做法,对女儿心理健康很不利。今后,我要注意做好家长该做的事情,给女儿适当的空间,伴她快乐成长。”

多彩暑假 收获多多



暑假期间,孩子们参加丰富多彩的文体活动,充实假期生活。图为日前小学生在福建省福州市长乐区吴村村陶源里文创街区学习制作陶艺作品。新华社发(王旺旺摄)

大学生光电设计竞赛东北区赛在长举行

本报讯(记者张鹤)日前,第十一届全国大学生光电设计竞赛东北区赛暨第七届东北地区大学生光电设计竞赛决赛在长春理工大学举行,来自东北三省的49所高校、317支队伍同场竞技。

全国大学生光电设计竞赛是由中国光学学会主办的一项全国高校光电类专业重要的学科竞赛。赛事有利于激发高校学生创新创业的热情,增进教学与实践的融合,促进光电知识的普及,为全国光电及相关专业学生综合运用所学知识开展科研实践活动提供了国家级的权威交流平台。

此次东北区赛决赛分为实物类竞赛和光电设计竞赛创意组。其中,实物类竞赛决赛(包括酒精浓度的非接触测量、“迷宫寻宝”光电智能小车)共计275组,光电设计竞赛创意组决赛共有42组,参赛指导教师代表168人,学生代表近600人。

作为本次赛事的承办方,长春理工大学有113支队伍参赛,其中创意组47队、实物组66队。在创意组决赛中,学校获得一等奖18项、二等奖8项;在实物组决赛中,获得一等奖27项、二等奖32项。最终,实物组9支队伍进入了全国总决赛。

走进农村、走进西部,积极开展“我为群众办实事”实践活动,志愿者们用行动充分诠释“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神。

目前,服务团共开展社会实践与志愿服务活动1200余次,中医药文化宣讲130余次,服务时长达5万小时,参与的志愿者达到4500人次,累计服务群众近4万人。团队还在2020年成立了博硕亚健康调理工作室,以便更好地实现志愿服务。

通过开展志愿服务,博硕医疗服务团不仅受到了各地群众的热烈欢迎,也得到了社会的认可,先后获得第五届中国青年志愿服务项目大赛金奖、吉林省赛区金奖、“圆梦中国,公益我先行”大学生微公益大赛优秀团队和优秀组织奖、2013年全国大学生社会实践优秀团队、全国大中专学生志愿者暑期“三下乡”社会实践“千校千项”最具影响好项目等奖项和称号。面对所取得的众多荣誉,服务团的志愿者们表示:“群众认可、获得健康,就是服务团最大的幸福!”

14年过去,从当年的“80后”到如今的“95后”“00后”,志愿者换了一批又一批,但长春中医药大学博硕医疗服务团的接力棒却从未中断过,他们用实际行动诠释了“医者仁心”。

一场持续14年的接力

黄海鹏 本报记者 张鹤

每当长春中医药大学博硕医疗服务团的微信群发布去社区义诊的通知时,群内志愿者们踊跃报名。

这支以“精研仁术,服务社会”为服务理念,为服务理念的医疗志愿服务团队,自2009年成立以来,从最初10多人发展到现在有超过1000名活跃成员,服务覆盖长春市100多个社区。一批批医学生们志愿接力,通过义诊练就了过硬本领,守护了无数人的健康,也让传统中医药文化走进了千家万户。

长春中医药大学博硕医疗服务团由中医学、针灸推拿学、中药学、健康管理等多个专业的博士、硕士研究生组成。服务团坚持每周下社区义诊,脉诊、测血糖、测血压、针灸、推拿、刮痧、拔罐……大家会根据患者的病情灵活选择治疗方案。除了当面诊断和治疗外,服务团还为每个前

来就诊的居民建立了个人电子信息健康档案数据库,实现个性化、定制化医疗服务,确保了义诊的连续性。

“保健品可不能乱吃,您得根据自己的情况啊。”义诊中,志愿者们发现普通群众对于日常健康保健有着很多的误区,于是,除了为大家检查身体,服务团志愿者们还会耐心地做着另一件事:普及中医药文化及健康养生知识。

为做好这项工作,从2016年起,博硕医疗服务团就成立了宣讲团,每次去社区义诊,都要先进行半小时的健康知识宣讲。此外,大家还将自己的电话和微信等联系方式留给了社区,方便患者随时就能联系到他们。

经过14年的发展,博硕医疗服务团已成为师生们坚定信仰、锤炼意志、提高能力的阵地。按照长春中医药大学党委的统一安排部署,博硕医疗服务团持续走进社区、

本报讯(记者张添怡)近日,胎龄23周、体重仅有600克的新生儿在吉大二院新生儿科医护人员的精心治疗与护理下,125天接连闯过新生儿窒息、新生儿呼吸窘迫综合征、新生儿肺出血、凝血障碍、感染、支气管发育不良、贫血等十余道“生命关卡”后,顺利康复出院。体重也增长到2300克,各项生理指标发育良好。

“125天的努力,真的是太不容易了!”3月28日,一名孕妇因身体不适导致胎龄仅23周的胎儿提前出生。在吉大二院妇产科出生时,新生儿体重仅600克,不能自主呼吸,全身肤色青紫。出生后6分钟内,被迅速转运到新生儿重症监护室进行抢救。

由于全身各器官系统发育不成熟,超低出生体重儿面临着呼吸衰竭、严重感染、血液系统疾病、凝血功能障碍、肺出血、喂养不耐受等各种问题,医护团队每做一个决定,既需要认真权衡利弊,又必须当机立断。“不仅要保障宝宝存活,更要尽全力避免各种早产并发症以及后遗症。”儿科诊疗中心主任张雪峰说。

新生儿科主治医师马迪介绍,孕妇孕产史复杂,由于双胎妊娠,胎膜早破47小时,一胎娩出后发现已经胎死宫内,另一胎带着微弱呼吸的新生儿分娩出来,早已等候多时的新生儿科医护人员立刻对其进行心肺复苏,并迅速转运到新生儿重症监护中心。

新生儿肺部发育不全,无法自主呼吸,新生儿科医护团队给新生儿进行心肺复苏、气管插管、呼吸机辅助通气、暖箱保暖、肺表面活性物质应用等紧急救治。

“为了保住孩子,医护人员寸步不离。”新生儿科护士长高玉先告诉记者,超早产儿皮肤呈胶冻状,极其单薄,这无疑给护理增加难度,必须动作轻柔,对技术要求极高。为确保每个环节不出意外,护理团队采取一系列个性化保护措施,通过特殊暖箱模拟子宫环境,采用“鸟巢式”护理,暖箱隔光、箱温恒定、减少噪音,维持孩子各项生理指标稳定,促进神经系统的发育。

经过治疗和喂养,新生儿的进食奶量从每次1毫升、2毫升、3毫升……逐渐增加并实现全肠道营养,小家伙的身体也肉眼可见地“壮实”起来。

终于,经过125天的日夜精心守护,孩子各项生命体征平稳,身体指标达到出院标准,终于可以回家了。

提高大型科学仪器使用效率 助力企业科研成果快速转化

本报讯(记者景洋)日前,省科技厅为提高科研设施与仪器使用效率,实现科技资源共享,已向全社会开放大型科学仪器共享服务平台,开放共享科研设施与仪器,助力企业科技创新和科研成果转化。

近年来,省科技厅为贯彻落实《国家重大科研基础设施和大型科研仪器开放共享管理办法》和《吉林省人民政府关于进一步推进科研基础设施和大型科研仪器向社会开放的若干意见》,正在逐步完善大型科学仪器共享服务平台建设。一方面,省科技厅将省内符合条件的科研设施和仪器全部纳入平台管理,实现按照科研设施与仪器功能分类开放共享,建成了涵盖全省各行业的网络化管理服务系统,并完成与国家网络管理平台的联通对接。另一方面,建立科研设施与仪器共享使用联合评议机制、科研设施与仪器开放共享相关管理制度以及促进开放共享的激励引导机制,形成了统筹规划、协同配合、科学管理的良好环境。

自2015年吉林省大型科学仪器共享服务平台正式上线运行以来,共享服务平台访问量超16万人次,在平台注册并有仪器共享的单位共72家,已纳入科研仪器2387台/套,仪器原值总计253464.6万元。2022年度,仪器开放共享总时长为509663.3小时,对外服务单位3657家,对外服务金额总计7801.4万元,服务企业2852家,服务金额总计5817.2万元,其中,中国科学院长春应用化学研究所服务企业229家,服务金额391万元;中国科学院长春光学精密机械与物理研究所服务企业37家,服务金额736.6万元;吉林省计量科学研究院服务企业871家,服务金额590.2万元;吉林农业大学服务企业113家,服务金额173万元。

据省科技厅资源配置与管理处处长郑原驰介绍,下一步,省科技厅将进一步加大大型科学仪器开放共享宣传范围及力度,促进企业围绕大型科学仪器的应用技术、检测方法与应用创新进行研究,为企业科技创新提供技术支持,促进企业科研成果转化,助力企业高质量发展。

东北六校校长论坛在吉大举办

本报讯(记者张鹤)日前,2023年东北六校校长论坛在吉林大学召开。本次论坛聚焦“新时期协同推进高质量人才培养”主题展开深入讨论,务实推进东北六校共享优质资源、共谋发展增量。

会议交流环节,吉林大学、东北师范大学、哈尔滨工业大学、哈尔滨工程大学、大连理工大学、东北大学等六校与会校长分别结合各校实际,围绕协同推进高质量人才培养主题,先后就如何加强协同合作、共建共享,形成发展倍增效应进行了充分讨论。

会上,6位校长还共同审议了东北六校协同推进高质量人才培养若干举措,确定了2024年东北六校论坛的举办时间、地点和主题,共同签署了本次论坛备忘录。六校校长一致表示,希望进一步加强六校合作交流,建立常态化沟通交流机制,推动务实合作,实现优势互补、融合发展,着力打造东北地区科技创新和人才培养新高地,引领推动东北高等教育创新发展。