



秋季户外运动时,白天温暖炎热的天气很容易让人忽视温差,尤其是夜间的山区温度,可能大大低于城区温度,如果准备不足,容易引发失温,产生危险。究竟什么是失温?有哪些症状?如何预防失温?发生失温该怎么办?本期《求证》专家为大家详细解答。

秋季户外运动,小心“失温”

本报记者 郑玉鑫

失,造成失温现象,更不用说遇到恶劣极端天气。

如何预防失温

李光淳:注意内衣的选择。户外出行的人注意力大多集中在防风保暖,只顾保暖,而忽略了大量出汗引起的失温风险。要选择快干排汗的内衣,切忌棉质内衣。棉制品很吸汗,不容易导出从而引起失温。

注意衣物的增减。在高寒地区徒步出发前,要将保暖衣物放在随身携带的包里,出发时穿着薄快干T恤或加一件透气好的外套,每到一个休息点就立即取出保暖衣物穿上,避免着凉和失温。

注意保暖防护。如果遇上寒冷天气出行,应做好相应的防风防护措施,不要暴露在寒风中。保暖的帽子、手套、围脖、防风衣、厚袜子、防风面罩等,都是大风寒冷天气出行的必备物品。

及时补充体能。不要让自己体能透支,防止脱水,避免过度出汗和疲劳。备好食物和热饮,随时补充身体热量。

失温后的急救方法

李光淳:如果在户外发生失温现象,要抓紧时间对患者进行急救。首先应立即停止所有户外活动,将患者转移到避风处,如岩石后、建筑物内等可以遮挡风寒的地方。如果条件允许,应迅速搭建帐篷或寻找其他能够遮挡风寒的避难所,以进一步减少热量的散失。

失温症的治疗要从避免散失更多的热量开始,让患者不再暴露在寒冷中。首先应脱去湿衣物,换上干衣服,以温暖的衣物、睡袋等裹住患者全身。如果只能现场救治的话,应将热水袋包在厚手套或袜子里,放在患者的腋窝或腘窝(膝关节后方)、腹股沟等处,因为这里的大血管最接近身体的表层。如果患者仍有吞咽能力,可给其服用热而甜的流食。如果患者呈半昏迷状态,则不必喂其喝水。用嘴将热气吹入患者体内也是一种提供热量的方法。

患者若已不省人事,则让其以复原姿势躺着。若患者



杨倩 制图

呼吸及心跳停止,应立即开展心肺复苏术,并需要将患者尽快转送到医院治疗。失温症患者必须小心搬移,以免无意间让大量的冷血液从表皮回流到心脏,引起心律失常。

避免错误加热,对失温症患者突然加热会导致患者休克。严重失温患者需要较长一段时间恢复正常体温,这段时间必须密切观察,切记不可给患者喝酒,亦不可擦拭或按摩患者四肢,也不能鼓励患者做运动。特别需要注意的是,不要试图给失温严重患者进行四肢加热或喝热水,这样做可能会使大量低温血液回流至心脏,导致低血压和体温进一步降低,增加复苏失败的风险。



持续关注
本栏目,请
扫描二维码,
可获取更多
内容。

本期专家

李光淳 吉林省人民医院创伤骨科主任,副主任医师,2006年毕业于吉林大学,硕士研究生导师。

什么是失温

李光淳:失温是一种身体温度下降过快导致的病症,指人体核心区温度低于35℃(人体的正常体温是36℃至37℃),引发寒战、心肺功能衰竭等一系列症状,甚至可能导致死亡。造成失温的原因是多方面的,比如,在高海拔地区,雪线高度以上空气含氧量低,登山者的正常新陈代谢受到影响,如果长期暴露于低温、大风、缺氧环境,加之缺乏适当的保暖措施,极易发生失温。

失温有哪些症状

李光淳:失温按程度可分为轻度失温和重度失温。轻度失温指患者体温下降到33℃至35℃,同时会产生剧烈的寒战、四肢冰凉、脸色苍白、严重疲劳、语言不清、肌肉不受意识控制、呆滞、记忆力减退、情绪改变或者失去理智、脉搏减缓、幻觉等。重度失温则是患者体温降到32℃以下,患者口齿不清、反应迟钝、出现恍惚的状态。具体表现为脉搏和呼吸速度放慢、体表血液循环大幅度下降、丧失意识等。

秋季失温原因

李光淳:人体本身就是一个热原体,随时随地和外界进行热传递作用,其中温度、湿度和风力影响是导致失温的最常见因素。

进入秋季,早晚温差加大,由于户外运动会造成人体出汗湿度加大,再加上风力加大,也极易出现热量迅速流

本报讯(记者毕雪)

近日,在吉林大学第一医院儿童医院各相关科室的配合下,小儿神经科护理平台静脉治疗专科成功实施了东北三省首例婴幼儿隧道式PICC置管技术。此举标志着东北三省在儿童静脉治疗领域迈上了一个崭新的台阶,为患儿开辟了输液治疗新途径。

据介绍,患儿年龄仅4个月19天,体重仅有5.3公斤,身高61厘米。该患儿抽搐发作频繁,间断高热、进乳后呕吐、前囟略膨隆、腹泻,已确诊为化脓性脑膜炎、低钠血症,预进行约6—8周的静脉治疗。

患儿能否得到及时有效治疗,建立静脉通路成为至关重要的环节。鉴于该患儿年龄小、体质弱、病情严重,以及血管条件差,传统的静脉置管及维护难度极大。小儿神经科护理平台静脉治疗专科护士郭露露综合评估患儿病情及血管条件后,采用经皮隧道式置管技术,成功为其置入PICC导管。

隧道式PICC置管技术是将隧道技术应用到PICC置管,能够有效降低导管相关感染、血栓、渗血、接触性皮炎、导管移位等并发症的发生率。近年来,该技术主要在成人科室得到广泛应用,此次创新性地将其引入婴幼儿患者群体,为那些血管条件不佳的患儿开辟了一条安全且有效的输液治疗新途径。该技术既降低静脉置管和维护难度,还能减少患儿因反复穿刺带来的痛苦,降低治疗中断的风险,保证患儿静脉治疗的需求。



日前,长春市荣光街道兴隆社区联合吉林省人民医院,举办了一场健康义诊活动。活动现场,专家们耐心为每一位居民提供诊疗服务,并根据居民不同的身体状况提供相应的治疗方案,还就居民日常保健、饮食调理方面提出了建议,受到了社区居民的一致好评。陈雪 本报记者 赵博 摄

科学家精神进校园主题活动举办

本报讯(记者刘晓娟)日前,“弘扬科学家精神 赋能科技教育”科学家精神进校园主题活动在长春汽车经济技术开发区第三中学举办。活动通过视频方式进行直播,全区19所中小学校学生在在线观看。活动中,北京大学教授杨爱民以《弘扬科学家精神》为主题,为全校学生带来

一场精彩的专题讲座。杨爱民通过讲述6位科学工作者在北京大学求学和工作的经历,展现了学者们胸怀祖国、服务人民的爱国精神;勇攀高峰、敢为人先的创新精神;追求真理、严谨治学的求实精神;淡泊名利、潜心研究的奉献精神;集智攻关、团结协作的协同精神;甘为人

梯、敢掖后学的育人精神,引导学生们把个人理想追求融入国家发展伟业。汽开三中高一三班的程焕听了专题讲座后表示,“这次授课帮助我打开了科研兴趣大门,科学家们忠诚爱国、精勤求索、百折不挠的科学精神让我钦佩不已。今后,我会以科学家们为榜样,努力学习。”

方解:这道菜以鹿肉为主要食材,在鹿肉外面包裹由山药粉和百合粉调和的面糊,即保留了鹿肉的温阳之性,又综合了山药、百合的养阴生津之效,补而不燥、益气助阳、健脾润肺。

提示:本期药膳由长春中医药大学附属医院提供,药膳功效解释权归其所有。该院治未病中心主治医师曹明明提醒:服用药膳因人而异,请谨遵医嘱服用。(本报记者张添怡整理)

脆烤鹿柳

配料:鲜鹿肉200克,山药粉10克,百合粉10克,玉米淀粉30克,白芝麻、葱段、姜片、孜然、酱油少许。

功效:益气助阳,健脾润肺。
制作方法:
1. 山药粉、百合粉和玉米淀粉加水调制成糊裹好鹿肉,粘白芝麻;
2. 放入6成油温中炸制成型后捞出,待

油温升高后二次复炸酥脆,捞出控油待用;
3. 锅里倒少许油,放入葱、姜片、孜然炒香后捞出,加入酱汁烹香,将炸酥脆的鹿肉裹上汁出锅装盘。
适宜人群:适用于畏寒肢冷、语声低微、面色萎黄、腰脊冷痛人群。
注意事项:阳盛实证及外感发热者禁用。

舌尖上的本草

助力突破鹿茸科学关键技术

本报讯(记者张鹤)为适应新时代全球鹿业的高速发展,进一步加强国际间的交流与合作,聚焦智慧突破鹿茸科学关键技术问题,日前,由吉林农业大学主办,中国畜牧业协会鹿业分会、东丰县梅花鹿产业发展局、长春科技学院和吉林省东麓鹿业集团有限公司共同协办的“第五届国际暨第七届国内鹿茸科学与产品技术研讨会”在长春召开。

会议吸引了来自全球鹿茸科学及鹿产业领域的200余位学者前来参会,邀请15位国内外顶级专家作主题报告,13名研究生在青年论坛作学术报告。会议期间,与会专家、学者重点围绕鹿茸生长发育机制、鹿茸对癌症、帕金森等重大疾病的治疗作用、鹿茸有效成分的发掘和分析以及鹿茸综合利用、创新产品开发等关键技术领域进行了深入探讨,分享了鹿茸科学领域的最新技术和经验,拓展了视野和思路。丰富多彩的学术交流方式,让与会者碰撞出更多的思维火花,不仅为鹿茸科学的深入发展贡献出新的智慧和力量,也有力促进了鹿茸科学领域国际间的学术交流与合作,为解决当前世界鹿产业发展中的实际问题提供了新的思路和方法。

本次大会以“茸”创时代——推动国际一体化鹿产业创新发展”为主题,聚焦学科国际前沿,集中展示各领域优秀原创成果,促进不同领域的融合和互补,推动形成鹿业科学国际一体化发展的新局面。同时,也为全球鹿业行业顶尖专家、学者搭建起一个集展示、交流、合作于一体的高端平台。

为患儿开辟输液治疗新途径

