

夏天到了,“大白”更需要防暑降温

上海正式入梅后,闷热潮湿的日子已经来临,之后还有高温天气考验,这对于普通公众来说已很难受,而奋战在抗疫前线、穿着密不透风防护服的“大白”们更需要防暑降温和劳动保护。国家卫生健康委今年专门组织制定了《新型冠状病毒肺炎疫情防控人员防暑降温工作指南》,并于近日发布,以保护“大白”们的生命健康。



合理安排工作岗位

1. 患有心脑血管性疾病、慢性肾炎、呼吸系统、中枢神经系统疾病、未控制的内分泌疾病(如糖尿病、甲状腺功能亢进等)及其他身体状况不适合从事高温作业的人员,不应从事高温作业或高温天气作业。
2. 怀孕的疫情防控人员不能在35℃以上高温天气期间,从事室外露天作业,及温度在33℃以上的工作场所作业。
3. 其他因身体原因不适宜继续从事高温作业或高温天气作业的疫情防控人员,应及时调整作业岗位。

科学安排作业时间

1. 高温天应尽量避免每天11时

至15时光照强烈、气温较高的时段工作,尽量选择早晚温度相对较低的时段开展工作。

2. 加强轮换休息,降低劳动强度,缩短一次连续作业时间(高温环境下缩短到2小时以内)。

改善工作环境

1. 工作场所配备必要的通风或降温设备设施,如防晒遮阳棚、移动式送风风扇、喷雾风扇或固定式空气淋浴设备等。
2. 工作场所附近应设置休息室,休息室内外温差不宜过大,并配备必需的防暑降温设施或用品。

加强个体防护

防护服内可穿戴风冷马甲、散热背心等个人防护用品,防护服内穿戴的衣物应尽可能宽松、轻薄、吸汗、透气,比如棉、麻、丝等材质就是不错的选择。

配备防暑饮料及急救物品

1. 防暑降温饮品,包括糖盐水、盐茶水、含盐清凉饮料(含盐量0.1%~0.2%、水温8℃~12℃为宜)、绿豆汤等。
2. 防暑降温急救药品和物品,包括仁丹、十滴水、藿香正气水、清凉油、无极丹、避瘟散、生理盐水等防暑药品,以及冷水、冰块或化学冰袋、冰水毛巾等降温用品。

科学饮食

1. 减少高脂饮食,增加富含优质蛋白、维生素等食品摄入,如蛋、奶、蔬菜和水果等,控制高糖、酒精饮料摄入和冰镇品的食用。
2. 严禁空腹上岗,注意补充水盐,忌缺水作业,工作前适量补充水、盐及矿物质,以含盐凉白开水、盐茶水为宜。

增强防暑意识

1. 及时识别中暑先兆和症状

在高温作业环境下工作一定时间后,如出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗、心悸、注意力不集中、动作不协调等症状,体温正常或略有升高但低于38℃,可伴有面色潮红、皮肤灼热等,短时间休息后症状即可消失,这就是中暑先兆。

在高温作业环境下从事体力劳动或体力活动,大量出汗后如出现短暂、间歇发作的肌痉挛,说明发生热痉挛。

如出现多汗、皮肤湿冷、面色苍白、恶心、头晕、心率明显增加、低血压、少尿等症状,属于热衰竭。

如果以体温明显增高及意识障碍为主的临床表现,包括皮肤干热、无汗、体温高达40℃及以上、谵妄、昏迷等,说明发生热射病。

热痉挛、热衰竭、热射病都是重症中暑。

2. 掌握中暑现场处置技能

一旦出现中暑先兆或症状,应立即停止工作,按防疫要求脱掉防护服,迅速转移至阴凉通风处。采用冰袋、扇风等措施快速降温,少量多次饮用含盐清凉饮料、盐汽水等,以补充水电解质,可采用涂抹风油精或清凉油于太阳穴等方式,使中暑人员保持清醒状态。如中暑严重,应及时拨打“120”送医救治。

疫情防控固然重要,防暑降温也不能松懈,可敬可爱的“大白”们在竭力守护大家的同时,管理者和保障部门也要守护好他们的健康,让我们一起迎接健康美好的未来!

上海市疾病预防控制中心

童玲 胡逸欢

指点

迷津

年纪大了,进高压氧舱吃得消吗

2019年的一项全国调查发现,我国中老年动脉粥样硬化患病率达36.2%,且农村高于城市,男性高于女性,年龄越大发病率越高。中老年人如果经常出现易疲劳、嗜睡、注意力不集中、精神抑郁等情况,很可能已出现慢性缺氧。

高压氧因对于缺氧缺血性疾病的独特疗效而在临床上得到广泛应用,尤其是老年患者,由于大多伴有动脉硬化造成各类器官缺血缺氧而需阶段性进行吸氧保健。有人问:“我年纪大了,进高压氧舱吃得消吗?”

年纪大的患者,除非有禁忌证,完全可耐受常规的高压氧疗法。常规的高压氧疗压力只有2个大气压左右,没必要担心。在接受高压氧的过程中,机体有氧代谢旺盛,体内氧化过程加快,氧的消耗增多。加上在高气压环境中,气体密度和呼吸阻力增加,呼吸运动幅度加大(尤其是一些想多吸点氧而在舱内拼命呼吸的患者,其实完全没有必要),呼吸肌可能疲劳,因此有些患者在高压氧治疗期间会感到有点疲劳,尤其是一些年老体弱者。但是,只要注意正确的舱内呼吸方法(平静呼吸),就完全可以适应。

老年人由于其特有的生理情况,随着年龄增大,血管舒缩功能下降,血液黏度升高,许多组织细胞会出现缺氧缺血情况,如果不采取相应措施,这些组织细胞就会出现有氧化代谢不足、代谢产物堆积。定期或不定期进行高压氧疗,可阶段性地纠正缺氧缺血,从而直接弥补由于生理功能下降所引起的供氧量不足,以改善身体各器官的正常功能,预防由于缺氧引发的各种老年病,延缓衰老过程。

当然,慢性缺氧缺血,除了高压氧疗,还需特别重视保持良好的心态,进行适当运动,做到合理作息、戒烟限酒及清淡饮食,定期进行门诊随访。

复旦大学附属中山医院青浦分院高压氧科副主任 徐春江 副主任医师

本栏目由上海市预防医学会提供支持

大脑——人体司令部 (一)

头晕就是脑供血不足?

辟谣

头晕不一定是脑供血不足,很可能是耳石症。

分析

耳石症常由快速移动头位诱发,如躺下、起床、在床上翻身、弯腰、站立、头后仰等,患者可出现天旋地转,伴恶心、呕吐、头重脚轻、飘浮感等症状。发作时间较短,当头部保持在一定位置时,症状可消失;改变头位时,症状又可出现。耳石症是一种可治疗、可自愈、易复发的疾病,症状明显时需要手法复位治疗。

记忆力衰退,是因为年纪大了?

辟谣

部分老年人记忆力变差,须排除老年痴呆可能。

分析

很多人认为,老年人健忘是自然老化所致,没必要担心。但若老人出现“不正常健忘”,如刚吃了午饭却想不起来吃了什么,出门买东西忘了要买什么等,家人应提高警惕,及时带老人去医院就诊,排查老年痴呆可能。老年痴呆是指各种原因导致老年人出现严重的认知功能衰退,主要表现为近事记忆力减退,言语重复或表达障碍,性格行为改变,判断力及定向力障碍,计算力及注意力下降,严重影响日常生活和社交活动。

脑萎缩就是老年痴呆?

辟谣

脑萎缩分生理性和病理性两类,并非都患了老年痴呆。

分析

脑萎缩是各种原因导致脑神经元(即脑细胞)丢失或死亡所致,表现为脑组织体积缩小和重量下降。脑萎缩是许多疾病的影像学表现,其原因包括生理性(自然老化)和病理性(疾病)两类。生理性脑萎缩并不一定会出现以记忆力明显衰退为主的病理性老年痴呆。

复旦大学附属中山医院 供稿

