

“热死人”？夏日炎炎谨防热射病

平顶山市第一人民医院重症医学科主管护师 祁鹏飞

热！热！！热!!! 近日全国各地的高温天气“霸占”热搜，而热射病这个词也再次被大众熟知。得了热射病真的能热死人？

什么是热射病？

热射病，通俗点讲就是最危险、最严重的中暑，是由于暴露在高温高湿环境中导致机体核心温度迅速升高，超过40℃，伴有皮肤灼热、意识丧失（如惊厥、抽搐、昏迷）并导致肌肉组织、凝血功能、肝肾功能、呼吸功能、心血管功能等全身性问题，极易引发多器官衰竭，具有很高的病死率。

热射病是如何发生的？

发生热射病的原因存在个体因素，比如户外作业前48小时存在急性疾病的症状和体征，如感冒、发热、呕吐、腹泻等；户外作业前24小时存在睡眠不

足或者睡眠质量差；身体超重、肥胖者皮下脂肪厚、不容易散热，比瘦人更容易中暑。从环境因素来讲，热射病的发病与高温、高湿、无风这三个因素密切相关，如户外作业场地热负荷过重、强烈的太阳直射等。

哪些人群容易出现热射病？

热射病常见于户外作业人员如建筑工人、外出干农活人员，超重或者肥胖人员，独居老年人，有基础性疾病如患有甲状腺功能亢进、精神分裂、帕金森病、少汗症、严重的皮肤疾病等人员，以及夏季剧烈运动的健康青年人，如夏季参训的官兵、消防员、运动员等。

如何预防热射病？

1.避免在高温下暴晒。酷暑时节，气温会到达极值，很多地区会突破40℃，要尽量避免在一天中最热的时间

段（12时至15时）出行并减少户外活动或运动锻炼。着装选择长袖衬衫、长裤，戴上透气性好的帽子，多穿宽松、轻便、颜色浅的衣物出门，出门前往头部抹一点清凉油。

2.户外作业时少量多次饮水。随着气温不断攀升，高强度户外作业者往往会大量出汗，一定要及时补充水分和盐分。少量多次饮水，最好是每15分钟喝一次，一次400至500毫升。

3.工作前睡眠要充足。夏季人体新陈代谢旺盛，容易导致疲劳。一定要保证充足睡眠（7小时），睡觉时不要躺在空调的出风口和电风扇下，以免患上空调病和热伤风。

4.科学安排工作时间。避免在一天中最热的时间段进行户外作业；如果必须在温度较高时工作或运动，应逐渐增

加工作强度和运动持续时间，每半小时休息一次，每次工作时间不超过1.5小时。

5.要有一个凉快的环境。酷暑来临，在清凉的环境中待上几个小时，有利于机体恢复活力。如果家中或住处没有空调，也可以选择到商场、电影院等公共场所乘凉。在晚间睡觉时也要警惕室内高温，合理调节室内温度，保证房间通风。

6.多食清淡饮食。饮食上，要多选择一些带苦味的清淡饮食，如冬瓜、生菜、黄瓜、西红柿等含水量较高的食物。桃子、杏、西瓜、甜瓜等水果水分含量为80%至90%，都可以用来补充水分。少吃荤腥、辛辣刺激食物。

一旦发生热射病，要迅速将患者转移至阴凉的地方给予降温处理，并迅速拨打120送往医院救治。

麻醉医生为您揭秘“术后咽喉痛”

平顶山市第一人民医院麻醉科主治医师 王梦

相信很多做过全麻手术的患者都有过这样的经历：明明做的是其他部位的手术，为什么手术后嗓子会那么痛？甚至一部分患者咽喉部的疼痛程度或者不适感超过了手术刀口。大多数人都不清楚为什么会这样、应该怎么办。作为麻醉医生，我带您了解术后咽喉痛。

一、什么是术后咽喉痛？

术后咽喉痛是气管插管全麻或喉罩全麻术后比较常见的气道并发症之一，据报道，发生率高达10%至30%。临床表现为术后口干、咽喉干燥、咽喉痛，可能伴有声音嘶哑和咽喉异物感，其中以咽喉痛最为多见，通常发生在术后48小时内，一般术后72小时内自行缓解，一般不需要特别处理。但严重的术后咽喉痛可能影响患者呼吸功能及术后饮食吞咽，需要进一步治疗。

二、术后咽喉痛的诱因有哪些？

如果在手术后嗓子痛了起来，可能有两个原因：1.全麻期间麻醉医生做了气管插管或喉罩通气，这些人工气道装置可直接刺激声带以及咽喉部黏膜，即便手术结束气管导管或者喉罩拔除，患者仍会有不同程度的咽喉不适感；2.手术前长时间的禁水，也可导致

或加重术后的咽干咽痛等症状。

三、哪些患者更容易出现术后咽喉痛？

1.手术时间越长，发生术后咽喉痛的风险性就越高；2.手术体位为俯卧位的患者，术后咽喉痛的发生率明显高于其他体位的患者；3.头颈部手术的患者，术后咽部不适发生率也明显高于其他部位的患者；4.女性患者的发生率明显高于男性，年轻患者的发生率要高于老年患者；5.有吸烟史、慢性咽炎病史、近期有呼吸道感染病史均可增加术后咽喉痛的发生率；6.存在气管插管困难的患者，比如：肥胖、牙齿异常、张口度过小、鼾症、强直性脊柱炎、头面部及颈椎损伤等患者，可能需要反复多次插管，自然会增加术后咽喉痛的发生率。

四、如何预防术后咽喉痛？

麻醉医生会依据患者具体情况，选择大小和材质适宜的气管插管或喉罩，通常还会在气管导管前端涂抹润滑油或者局麻药膏，来减少插管过程对咽部黏膜的刺激，同时在拔管和吸痰时动作尽量轻柔，避免损伤声带及黏膜；在术前准备期间，避免禁水时间过长而导致脱水；如果在手术前已存在咽喉部不适，应积极处理后再行手术。

五、术后咽喉痛如何缓解？

1.常规治疗：术后6小时患者在无不适的情况下可适量饮水，少量多次，每次5至10ml，术后清醒状态下早期饮水是缓解气管插管全麻术后咽喉痛的重要措施，同时应保持口腔清洁卫生，减轻炎症反应；2.药物治疗：局部麻醉药、糖皮质激素、非甾体类抗炎药以及治疗咽喉痛的中药等均被证实对缓解术后咽喉痛有效；3.患者吞咽功能恢复后，适当咀嚼口香糖也可减轻咽喉部不适感。咀嚼口香糖可刺激唾液的分泌，不仅可以润滑咽喉部黏膜，而且唾液中含有淀粉酶和溶菌酶，有一定的抗菌杀菌作用，可以有效治疗咽喉部炎症。

如果患者术后咽喉痛持续加重，或合并有严重的声音嘶哑、饮水呛咳、呼吸困难等，应及时与医生沟通，必要时可请耳鼻喉科医生会诊协助治疗。



Gravess 甲亢的终结者 放射性核素¹³¹I治疗

平煤神马医疗集团总医院核医学科 石翔

患者：“医生你好，我最近总感觉吃得少，容易饿，怕热，出汗多，晚上睡不着觉，烦躁，稍有不顺心就生气，上个楼梯还会心慌不舒服，最近体重还一个劲地减，您看我得了什么病？”

医生：“从你描述的这些表现上来看，像是得了甲状腺功能亢进症，你的手有没有出现不自觉地发抖？”

患者：“您说得对，大夫，我的手真的会有时候不自觉地发抖。”

医生：“这都是甲亢的表现，但是引起甲亢的病因有很多，还要进一步检查明确病因和发病的类型后才能做出正确的处理。”

Gravess 甲亢又叫毒性弥漫性甲状腺肿（简称GD），是甲亢中最常见的类型，常见于女性患者，是一种自身免疫性疾病。除了上面这位患者的表现外，部分患者还会有甲亢性突眼、水肿，病程长的还会合并心脏病、白细胞减少等表现，其发病原因是人体免疫系统因识别了血清中特异性抗原，产生了一种叫促甲状腺激素受体抗体（TR-Ab）的特异性抗体。这种抗体可以刺激甲状腺功能亢奋，大量产生甲状腺激素（T₃、T₄），最终导致患者出现上述临床表现。

病因找到了，下面我们说说治疗，目前针对GD的治疗方法主要有三种：口服抗甲状腺药物、¹³¹I治疗、手术治疗。

口服抗甲状腺药物和手术治疗分别属于内科和外科治疗范畴，今天我们主要介绍第二种方法。首先说一下治疗机理，甲状腺是人体唯一具有高选择性主动摄取¹³¹I的器官，¹³¹I衰变过程中释放的绝大多数为β射线，β射线在组织中射程仅几毫米，故其辐射效应仅限于局部，不会引发周围组织及相应脏器组织的损害；这种射线作用在甲状腺细胞上破坏甲状腺细胞，进而使甲状腺激素合成、分泌减少，甲状腺体积随之缩小，由此达到治疗GD的目的。

最后再说一下大家最关心的治疗效果的问题。¹³¹I治疗较另外两种方法具有疗程短、见效快（一般3至6个月即可初步评估治疗效果）、不良反应少等优势，大部分病人在首次治疗后症状都可以得到有效缓解（50%至80%），部分患者甚至可以一次性治愈，所以说放射性核素¹³¹I是Gravess甲亢的终结者。

那些年，我们一起跨过的安检

平顶山市职业病防治所主治医师 赵丹阳

提起安检，相信许多人会有疑问：安检辐射会不会危害健康啊？安检后的食物还能吃吗？

现在就让我们一起细数那些年我们一起跨过的安检。

车站的安检一般分为两个部分：安检门和行李包检测仪（又称X射线行李包检查系统）。

安检门主要是探测金属的，依靠微弱电磁场进行工作，正常输出的电压非常小，不会对人体或孕妈、胎儿造成不良影响。所以安检门是可以放心跨过的。

不过，行李包检测仪是有电离辐射的。车站安装的是柜式X射线系统，用于对进入柜体内部的行李包进行X射线照射检查。在X射线产生时，该柜式系统不仅能屏蔽辐射，还能阻挡人员进入柜体内部。行李包

检测仪前后的铅防护帘，就是用来防止X射线外泄的。市职业病防治所每年都会对我市三个车站的行李包检测仪外表面辐射进行常规检测，其结果均在正常值范围内。所以，我们可以放心使用行李包检测仪。

唯一要注意的是，行李包检测仪的辐射主要是在进口和出口。行李包检测仪的铅帘是防止辐射泄漏的重要保护措施。行李包检测仪在运行过程中，行李会不停地掀开铅防护帘，特别是人多时，防护帘基本处于半开状态，如果碰到大的货包甚至会达到全开状态，也经常有人因急于拿回行李而去掀行李包检测仪的帘幕。这无疑是在把自己暴露在辐射危险下。所以，乘客在安检

行李时，尽量避免直接面对行李包检测仪，最好等行李全部从传送带出来后伸手去取，也不要靠近帘幕位置停留时间过长，更不要钻进去一探究竟，行李包检测仪出现故障或者行李被卡住时要及时向工作人员求助。带小朋友的家长要特别注意，防止小朋友好奇钻入安检机内或者直接掀开帘幕。

此外，食物在过行李包检测仪会被射线照到，但这种短时间低剂量照射不会留在物体中，所以，大家不必过分担忧，过了安检的食物仍然可以放心食用。

共享职业健康 助力健康鹰城

科普宣传专栏

本栏目由平顶山市职业病防治所主办

