

# 伏天工作 四招防中暑

通讯员 高世博 卢祎舟

进入三伏天以后,天气越来越热。为此,郑州市疾病预防控制中心提醒:高温天气,注意防暑降温,保证健康。

郑州市疾病预防控制中心预防医学门诊部主任刘战伟说,当人较长时间处在烈日下或高温环境中,体内的热量不能及时地散发出去,一旦超出人体耐受能力,就会中暑。

中暑的先兆表现有头昏、眼花、胸闷、口渴、出汗、乏力、恶心、呕吐、皮肤灼热等。除上述症状加重外,轻度中暑患者可能出现全身发烫,神志恍惚,昏睡,突然昏倒。重症患者会出现呼吸急促、抽搐、体温高达40摄氏度等症状。如果不及时抢救,可能危及生命。

据刘战伟介绍,中暑的原因很多。在高温作业的车间里工作,如果通风差,极易中暑;农

业及露天作业时,受阳光暴晒,大气温度高,人的脑膜充血,大脑皮层因缺血而引起中暑;空气中湿度的增强,易诱发中暑;在公共场所的人群密集处,由于产热集中,散热困难而引起中暑。

一旦出现中暑症状,群众应该如何应对呢?刘战伟提醒,如果有头晕、恶心、心慌等症状,应立即停下正在做的事情,找阴凉处休息;同时,补充水分,小口慢饮,以防加重心脏负担;迅速解开领口的扣子、领带、皮带等,保持身体周围通风,并涂抹或服用解暑药物;休息后,如果症状不减轻,反而加重,应及时就医。

此外,一旦周围有人中暑,应当立即将患者移到阴凉处,并保持周围通风;让患者躺下,解开其衣扣,可以使用扇子、电风扇为其

散热,也可以将患者安置在有空调的房间里为其降温;将凉毛巾放在患者的头部、颈部、腋下、腹股沟等处,也可用温水或酒精为患者进行全身擦浴。清醒的患者可以饮用绿豆汤、西瓜汁,服用人丹、十滴水等。昏迷的患者,如应用上述方法未缓解症状,应立即送医院治疗,必要时可以向120求助。

刘战伟特别提醒群众要注意以下几点,以预防中暑。


**穿耐热工作服** 在高温环境中工作的人要做好个人防护,工作服应宽大、轻便,工作服的质地要结实、耐热、导热系数小、透气性能好,还要能反射热辐射;适当配备工作帽、防护眼镜、手套、鞋盖、护腿等个人防护用品。露天作业者应戴宽边草帽、遮阳隔热帽或通风冷却帽,最好涂上防晒霜。

**增加工作间休息次数** 合理安排作息制度。高温作业要尽可能缩短劳动持续时间,可采取轮换制的方法,增加工作间休息次数、缩短作业时间、延长午休时间等;要在工作地点附近设置工作间休息室或凉棚;这些休息的地方应有供水设备、风扇及半身淋浴装置等。

**吃含钾食物** 饮食中要有含钾丰富的牛肉、绿叶菜、水果等食物,因为人在缺钾时容易中暑。在高温环境中工作的人一定要及时补充水和盐,具体的补充

量取决于出汗量和食物中的含盐量。一般每人每天至少应补充水3.5升,补充食盐20克左右;气温在36.7摄氏度以上时,每小时0.1摄氏度,每天应增补1克盐,但是总量不应超过30克;可少量多次喝淡盐水,每次喝一两杯为好,不要喝得过多过快;淡盐水以每500毫升水中加食盐1克左右为宜。

**使用药物预防** 在高温环境下工作的人员,可以使用藿香正气水、十滴水、仁丹、暑症片、清凉油、避瘟散等防暑药物。



**健康视点**  
郑州市疾病预防控制中心  
(0371)95120

## 骨感女性 夏日小心低血压

本报记者 卜俊成

身材瘦弱的丁女士,在整理公司的资料时,一下子晕倒在办公室。赶来的120急救人员经过认真检查,诊断丁女士患了低血压。郑州市中心医院内科主任医师海莉告诉记者,像丁女士一样身材瘦弱的女性,夏季应小心低血压。

海莉说,夏季天气热,血管扩张,再加上出汗多,血容量减少,会造成人体血压比正常水平偏低。这个时候,如果再不注意合理膳食,非常容易引发低血压。在生活中,很多年轻的女性为了保持理想的身材而过度节食、偏食。如果长期这样饮食不规律,低血压就会悄悄地“找上门”来。

低血压虽然不一定是疾病的表现,但是会影响生活质量。长期出现低血压症状的人群会出现头痛、头晕、浑身没有力气、容易疲劳或者失眠健忘等症状,严重时可引起休克。

据海莉介绍,低血压可分为生理性低血压和病理性低血压两种。很多生理性低血压者没有不舒服的症状,不影响正常的生活起居,不用特别的药物治疗,只要注意补充营养、加强锻炼、增强体质即可。病理性低血压多由心脑血管疾病引起,病程较长。长期出现低血压症状的人群要及时到医院排查治疗,以防诱发脑梗死和心肌梗死等心脑血管疾病。

夏季容易出现低血压症状的人群,在晨起时可以喝一杯淡盐水,来补充血容量,以防止血压降低;同时多喝水,保证正常饮食,选择容易消化而营养丰富的食物,不要过度节食;另外,要尽量避免长时间站立,从躺位、蹲位和坐位转为站立位的过程中动作要缓慢,以免造成脑部突然供血不足。

## 三招化解“心理中暑”

通讯员 黄洪勇

“心理中暑”指的是在夏季莫名其妙地出现情绪和行为异常,如情绪烦躁、爱发脾气、心情低落、容易骂人等。这种情况通常在清晨好一些,但是下午和晚上变得比较糟。医学心理学研究表明,人的情绪、心境和行为与季节变化有关。当气温超过35摄氏度、日照超过12个小时时,气候变化对人的情绪会明显造成影响,导致情绪和认知行为紊乱。部分人会出现情绪、心境和行为的异常,这就是“心理中暑”,医学上称为“夏季情感障碍”。

从河南省心理咨询中心了解到,第一线的工人、服务行业人员等频繁在室外工作的人群受天气影响最大,其中处于30~40岁的人最为突出。他们既期望在事业上更进一步,又要兼顾家庭,两方面的压力碰撞,致使心理出现短暂失衡。

**保证充足睡眠。**合理安排生活,避免在10~16时外出,并适度增加午休时间。当温度超过35摄氏度时,要减少工作量,不要做剧烈运动,以免体能消耗过多,有损身体新陈代谢。

**饮食须清淡。**在饮食方面,可以适当多喝水,食物以清淡、易消化为主,少吃油腻、辛辣的食物。高温天应尽量避免喝白酒,少抽烟,不要滥服补药。

**调节好心理。**在盛夏时节要静心、安神、戒躁、息怒。天气越热,人遇事越要心平气和。遇到不顺心的事,要学会情绪转移,进行“冷处理”,切忌暴躁如雷,最好是先冷静下来,暂时回避。

## 自我按摩法防感冒

自我按摩通过手法刺激,可激发身体内的免疫功能,增强抗病能力。因而,自我按摩可使感冒的发病率减少,或症状减轻。

**搓手掌** 取坐位或站位,两手掌相对迅速搓动,搓到发热而止。

**擦脸** 用搓热的两手掌,擦两侧面部,先上下擦,再旋转擦,各数十次,使脸部发热而止。

**擦颈** 用两手掌擦颈部两侧,主要以掌面着力,向后擦动要快,向前擦动要较慢而用力,来回擦动数十次,使皮肤发热而止。

**拍胸背** 用两手一前一后交替轻拍胸背部数十次。

**点揉足三里穴** 用一手食指、中指,用力点住同侧足三里穴。小腿外侧上端有一个突起的骨头名叫腓骨小头,在这个骨头突起的下方约4个手指宽处即是足三里穴。该处肌肉较丰满,按压有酸胀感。先用力点住该穴,使之有较重的酸胀反应,然后用手指慢慢揉动数十次,再用另一只手点揉另一侧的足三里穴。

自我按摩预防感冒 每天早上做一遍,或早晚各做一遍;感冒流行时可多做一遍;自觉有感冒症状,如鼻塞等时,可加做一遍。

(李桂柱)



## 首届泄血(排瘀)特色疗法 套管针灸刀疗法培训班近期在郑州举办

特色泄血疗法是按照中医学理论、由韩国泄血疗法创始人朴楠羲先生创新的绿色疗法。在近20年的临床实践和推广过程中,韩国已有10多万家庭采用此方法用于自治自病,我国引进此疗法后,反响热烈,求学者众多。

特色泄血疗法集中医学经穴、刺血、针灸、拔罐疗法于一体,运用现代科技改进传统工具,容易掌握,一学即会。4个主要的安全穴位可有效治疗50多种慢性病,无痛微创,没有风险。工具价格低廉(国产全套工具不足100元),常规消毒后可反复使用!适合各级医院特色门诊、美容机构、按摩推拿门诊和社区门诊!本疗法属康复治疗类别,不受执业医师条件限制,办理营业执照即可开业!

本次培训由泄血疗法创始人朴楠羲先生事业伙伴、韩中自然医学学会会长杨钟闻先生(韩国),韩中自然医学学会秘书长孙凤女士莅临授课!培训增设套管针灸刀新疗法,快速缓解各种疼痛。主讲老师:北京御舜堂医学研究院院长石洪印教授。

参加培训的学员或机构优先加入河南省医学科学普及学会成为会员或会员单位(办理证书、颁发铜牌、发表论文、优惠参加本学会组织的各类新技术培训)。

报名时需携带近期一寸蓝底彩照5张、身份证复印件3份、学历复印件3份,报名表现场填写。

**主办单位:** 韩中自然医学学会 北京御舜堂医学研究院 河南省医学科学普及学会 医药卫生报社 中国婚育健康网

**培训费用:** 每人1900元(含培训、考试、合影、会员证),需办理卫生专业人职业资格培训费2800元,交通费食宿统一安排,费用自理,需报证的学员开具正式发票,可回单位报销使用。

**时间安排:** 8月17日全天报到;8月18日至20日,泄血(排瘀)特色疗法;8月21日至22日,套管针灸刀疗法。

**报名地址:** 郑州市纬五路与经二路交叉口,河南省卫生厅卫生监督局511室 河南省医学科学普及学会教育培训部

**联系电话:** (0371)65962891 15037197983  
**QQ:** 442835059 **联系人:** 孟老师

## 防治病毒性肝炎的基本知识

### 一、基本知识

#### (一)什么是病毒性肝炎

病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的常见传染病,具有传染性、传播途径复杂、流行面广、发病率较高等特点,临床上以疲乏、食欲减退、肝肿大、肝功能异常为主要表现,部分患者出现黄疸,部分患者无症状。肝炎病毒通常分为甲型、乙型、丙型、丁型和戊型。

甲型肝炎和戊型肝炎多为急性发病,预后良好;乙型肝炎和丙型肝炎感染易发生慢性化,危害较大,且感染时的年龄越小,越容易发生慢性化。丁型肝炎病毒只有与乙型肝炎病毒同时或在乙型肝炎病毒感染的基础上才可能感染。

#### (二)我国肝炎现状与挑战

我国是病毒性肝炎的高发地区,发病率高。2010年,我国报告病毒性肝炎病例近132万例,死亡884例,位居传染病发病率之首,其中乙型肝炎占肝炎病例的80%。

2006年,全国乙型肝炎血清流行病学调查结果:1~59岁人群乙型肝炎表面抗原携带率为7.18%,15岁以下儿童病毒表面抗原携带率为2.08%。与1992年全国病毒性肝炎血清流行病学调查结果相比,我国1~59岁人群病毒表面抗原阳性率下降了2.5个百分点,15岁以下儿童下降更明显,下降7~8个百分点。特别是4岁以下儿童携带率已经降低0.96%,达到发达国家水平。

根据2006年中国疾病预防控制中心开展的乙型肝炎血清流行病学调查结果估计,全国约有9300万乙型肝炎病毒感染者,每年因该病所致的直接经济损失至少5000亿元。卫生部将乙型肝炎列为重点控制的传染病。

#### (三)肝炎的传播途径

甲型肝炎和戊型肝炎主要经粪-口途径传播,水源或食物被污染可引起暴发流行,也可经日常生活接触传播。

乙型肝炎、丙型肝炎的传播途径包括:血液传播(输血及血制品以及使用被污染的注射器或针刺等)、母婴垂直传播、性接触传播。丁型肝炎的传播途径与乙型肝炎相同,但是与乙型肝炎病毒同时或在乙型肝炎病毒感染的基础上才可能感染。

### 二、病毒性肝炎的预防

#### (一)疫苗是预防乙型肝炎的首选,国家实施以新生儿乙型肝炎疫苗预防接种为主的控制策略

接种乙型肝炎疫苗是预防乙型肝炎最安全、最有效的措施。全程接种乙型肝炎疫苗后,80%~95%的人群可产生免疫能力,保护效果可持续20年以上。由于乙型肝炎病毒感染是导致原发性肝癌的主要原因,因此接种乙型肝炎疫苗也可降低原发性肝癌的发生。丁型肝炎病毒只有与乙型肝炎病毒同时或在乙型肝炎病毒感染的基础上才

能发生感染,因而接种乙型肝炎疫苗还可预防丁型肝炎病毒感染。

1992年,我国开始实行新生儿乙型肝炎疫苗接种策略,2002年实施新生儿免费接种乙型肝炎疫苗的策略。新生儿的第一针乙型肝炎疫苗应在出生后24小时内接种,其他两针分别在1个月和6个月时接种。2009~2011年,我国实施对15岁以下人群进行乙型肝炎疫苗查漏补种措施,以最大程度保护儿童少年免受乙型肝炎病毒的危害。

医务人员、经常接触血液的人员、托幼机构的工作人员、经常接受输血或血液制品者、乙型肝炎病毒表面抗原阳性者的家庭成员、男性同性恋或有多个性伴侣和静脉内注射毒品者等也应接种乙型肝炎疫苗。

#### (二)防止“病从口入”,预防甲型肝炎和戊型肝炎

甲型肝炎和戊型肝炎病毒主要经消化道传播,注意饮食和饮水卫生,防止“病从口入”可预防甲型肝炎和戊型肝炎病毒感染。

甲型肝炎疫苗已经纳入国家免疫规划程序,对18月龄儿童给予免费接种甲型肝炎疫苗。甲型肝炎灭活疫苗接种1剂,灭活疫苗间隔6个月接种2剂,接种甲型肝炎疫苗,可有效预防甲型肝炎。

#### (三)切断传播途径,预防丙型肝炎

丙型肝炎目前虽然无法通过接种疫苗进行预防,但是通过采取有效措施切断其传播途径(如使用安全的血液制品、不共用注射器、避免不洁医疗行为等),是完全可以预防的。

### 三、病毒性肝炎的治疗

#### (一)慢性乙型肝炎和丙型肝炎患者要到正规医院进行检查,定期接受随访,根据病情进行规范化治疗,切勿轻信虚假广告

慢性乙型肝炎和丙型肝炎患者需到正规医院进行检查,根据医生的建议,6~12个月定期检查,根据病情进行规范化治疗。慢性乙型肝炎和丙型肝炎患者的抗病毒治疗是关键,只要有适应症,且条件允许,就应进行规范的抗病毒治疗。在诊断和治疗过程中,患者切勿轻信虚假广告,以免延误病情,造成经济损失。

#### (二)慢性乙型肝炎和丙型肝炎患者需要遵从医嘱,主动配合,切忌自行停药

慢性乙型肝炎和丙型肝炎治疗的目标是最大限度地长期抑制或清除病毒,延缓和减少肝脏失代偿、肝硬化、肝癌及其并发症的发生,从而改善生活质量和延长寿命。因此,患者遵从医嘱和主动配合治疗是影响疗效的一个重要因素。患者在医生的指导下详细了解抗病毒治疗的必要性、疗程和疗效,所需费用,以及不良反应及其预防和减轻的方法,积极配合,可以提高疗效。相反,如果患者自行停药可能会引起病毒耐药、反弹或复发。

#### (三)鼓励检查了解乙型肝炎感染状况,建议有疑似肝炎症状或高风险行为的人群主动到医疗机构进行检查

我国是乙型肝炎的高流行国家,鼓励有条件者到医疗机构检查自身乙型肝炎感染状况。建议疑似乙型肝炎或高风险行为的人群进行血清病毒表面抗原、核心抗体和表面抗体检测。乙型肝炎感染者的配偶、性伴侣、家庭成员要进行相关检测,了解感染状况,做到早发现及早治疗。

#### (四)丙型肝炎需要早期诊断和治疗(主动检测,规范治疗,良好预后)

丙型肝炎病毒感染后多无临床症状,建议有输血史者、创伤性治疗者、共用注射器者、多个性伴侣者、器官移植者、艾滋病病毒感染患者到正规医疗机构接受检测。通过早期诊断和规范治疗,70%的丙型肝炎患者可以治愈。

### 四、健康教育

#### (一)日常生活、工作、学习接触不会传播乙型肝炎和丙型肝炎病毒

乙型肝炎和丙型肝炎病毒不会通过消化道和呼吸道传播,日常接触不会传播乙型肝炎和丙型肝炎病毒,与乙型肝炎和丙型肝炎感染者共同生活、工作、学习不会被感染。

#### (二)乙型肝炎病毒表面抗原阳性者可结婚、生育

乙型肝炎病毒表面抗原阳性者的配偶及时注射乙型肝炎疫苗是最好的预防措施。注射乙型肝炎疫苗后一定要检查有无表面抗原产生。一般而言,体内产生表面抗原后,即使同乙型肝炎患者有性密切接触也不会被感染。另外,大多数免疫功能正常的成人,在感染乙型肝炎病毒后,可以自动清除病毒而痊愈。在现实中,乙型肝炎患者的配偶都是成年人,婚后虽然可能被感染,但是很少转为慢性乙型肝炎,相反多数可产生对乙型肝炎病毒的免疫。建议乙型肝炎病毒感染者配偶要及时(最好在婚前)注射乙型肝炎疫苗。

由于乙型肝炎病毒存在母婴传播,一些携带乙型肝炎病毒的育龄妇女在生育问题上,产生畏难情绪,担心自己的孩子感染乙型肝炎病毒。自乙型肝炎疫苗问世以来,乙型肝炎疫苗阻断母婴传播已经取得了非常显著的效果,如联合接种乙型肝炎免疫球蛋白和乙型肝炎疫苗,并保证在出生24小时内接种(越早越好)首针乙型肝炎疫苗,可保护95%以上的小孩不被感染。但是极少数(2%~3%)可能通过宫内感染而导致乙型肝炎病毒的母婴传播,目前还没有很好的阻断宫内感染的方法。总体来看,绝大多数新生儿在及时接种乙型肝炎疫苗后是可以避免感染乙型肝炎病毒的。

#### (三)我国已经明确取消了入学、就业乙

### 型肝炎体检项目

随着人们对乙型肝炎传播途径的认识,目前确认乙型肝炎传播途径主要为血液传播、母婴传播和性传播。乙型肝炎病毒携带者在生活、工作、学习和社会活动中不对周围人群和环境构成威胁。为保护乙型肝炎病毒表面抗原携带者的合法权益,2010年2月10日,人力资源社会保障部、教育部、卫生部联合下发《关于进一步规范入学和就业体检项目维护乙型肝炎表面抗原携带者入学和就业权利的通知》(人社部发〔2010〕12号),取消了入学和就业体检中检测乙型肝炎项目。

但以下入学、就业情况仍需检测乙型肝炎项目:1.根据人力资源和社会保障部发布的《公务员体检特殊标准(试行)》,“乙型肝炎病毒携带者,特警职位,不合格。”2.根据《卫生部关于民航空勤人员体检鉴定乙型肝炎检测调整意见的复函》要求,民航招收飞行学生体检鉴定乙型肝炎项目检测,可以保留体检鉴定乙型肝炎项目检测。3.血站从事采血、血液成分制备、供血等业务工作的员工(卫生部政务公开办公室2011年2月17日发布)。

需要指出的是,此规定只针对入学和就业体检,其目的是保护公众的平等教育和就业权利。从医学角度讲,为早期发现和早期治疗乙型肝炎,对于有医疗需要或常人常规健康体检,并不限制检查乙型肝炎感染标志物。对于单位组织在职员工集体健康体检,则应本着自愿和私密的原则(乙型肝炎检查结果只反馈给个人,不得告知单位和任何其他第三方)。

从保护未感染者自身的角度讲,也鼓励个人通过体检、检测了解自身感染状况,如为乙型肝炎易感者(未感染乙型肝炎病毒且未患乙型肝炎),应接种乙型肝炎疫苗。

### 五、综合

#### (一)认识肝炎,科学防治

我国法定传染病系统每年报告超过130万例病毒性肝炎病例,占法定传染病报告总病例数的1/3,由此带来严重的公共卫生问题及巨大的经济负担,给疾病防治工作带来严峻挑战。我国政府重视肝炎防治工作,将乙型肝炎病毒性肝炎作为4个重大传染病之一,不断加强病毒性肝炎的防治力度,积极开展科学研究,制订防治策略,采取综合措施,控制病毒性肝炎的流行与传播,已取得明显效果。

#### (二)防治肝炎是全社会的责任

我国病毒性肝炎流行广泛,感染者众多,防治难度大,防治病毒性肝炎关系千家万户的利益,对保障国家经济建设发挥重要作用。防治病毒性肝炎,需要教育、卫生、财政、药监、人力资源和社会保障等很多部门相互配合,共同做好病毒性肝炎的防治。

(中国疾病预防控制中心印发)

## 招聘启事

登封市妇幼保健院因业务发展需要,面向全省公开招聘专业技术人员。

### 一、招聘人员

拟聘专业技术人员8名,其中妇产科专业2名、神经内科专业1名、肾内科专业1名、神经外科专业1名、眼科专业1名、骨科专业1名、麻醉专业1名。

### 二、应聘条件

(一)拥护中国共产党的领导,遵纪守法,作风正派。  
(二)医疗专业,本科以上学历。  
(三)身体健康,年龄在35岁以下。专业技术骨干(副主任医师)年龄可放宽至45岁。  
3、待遇:面议。  
有意应聘者请与医务科联系。  
李主任:(0371)62902775

**适合基层医院的检验设备**  
ZC系列血细胞仪、HCC系列全自动生化分析仪、XN系列血凝仪、W-200尿机、血液分析仪、电解质全套检验设备及耗材。试剂开放、成本低、操作简便、性能稳定、性价比高。  
长春紫辉公司15年的专业研发和制造经验,进口材料品质,自主研发核心技术。  
郑州办事处:13503860245 (0371)63963757  
售后热线:15803803944 地址:郑州市南阳路320号  
诚招各地经销商及销售经理

**郑州贝斯特科技发展有限公司**  
(天津大学宇科技河南总代理)  
厂价直销: 妇科自凝刀、妇科利普刀、阴道镜、可视人流、宫腔镜、无痛人流、腹腔镜、精子分析仪、腹腔镜治疗仪、臭氧治疗仪、微波治疗仪、乳腺治疗仪、宫颈电凝治疗仪、电凝电切治疗仪、彩色经颅多普勒血流仪、心电图工作站、脑电图形仪、等高科技医疗设备。半自动生化分析仪、血液流变仪、微量元素分析仪、监护仪、各种类型B超等。  
地址:郑州市南阳路68号  
联系电话:13703865906 (24小时服务热线)  
(0371)66215388

**www.YLQX888.com**  
**医疗器械网上商城**  
免费咨询:400-699-1096  
或致电:(0371)65370167 65370177  
-送货上门,货到付款  
-厂家直销,省掉诸多中间环节,价格更低。  
-产品涵盖了诊断、治疗、病房护理等200多个品种,并且以每月几十个产品的速度递增,品种更全。  
-网上逛逛,就能省钱

**疼痛专科常年招生 综合门诊加盟**  
使你的业务突飞猛进,使你的科室,诊疗更具竞争力,这一切都不是难事。本科传授徒手骨伤性整脊、浮针、火针、三氧等各种特殊疗法,治疗突发性见显效,功效神奇,包教包会,学会为止。主治颈椎病、腰椎间盘突出症、各种关节痛、失眠、偏瘫后遗症及三高症等;另加盟治疗癫痫、肾输尿管结石。每月1日、15日开班  
医院地址:河南省郸城县张完医院二楼疼痛专科  
报名电话:13939403763 联系人:刘涛

河南省长垣县公疗医院冯素梅执业医师证书(证号:210410700001137)不慎丢失,声明原件作废。 遗失声明