

你了解失温症吗?

有研究报道,不适宜的室外气温与每年超过500万例额外死亡相关,占到全球总死因的9.43%,其中低温所致的死亡占8.52%,因此有人也将失温症称为“静悄悄的死神”。什么是失温症?出现这种情况又该如何应对?

什么是失温症

失温症,简而言之就是人体的体温调节失衡,产热低于散热,导致人体热量逐渐丧失,无法维持正常体温的现象。一般冬季较容易发生,但即使在夏季、秋季,也会有早晚温差、遭遇极端天气、淋湿衣物等,造成失温现象。

什么情况下会发生失温症

引发失温症,最常见的情况有四种:

1. 喝醉酒躺在路边,夏日刮风下雨,冬季寒风肆虐,都可能导致温度快速流失,造成失温。
2. 特殊体质的人群,如老年人、体质弱、营养不良、甲状腺功能减退人群。在较冷的环境里(如空调开十几摄氏度)待的时间较长,可能出现全身冰冷的情况。
3. 服用了特殊的药物,如安眠药、抗抑郁药物等镇静类药物。
4. 一些户外运动时突然遭遇极端天气,温度骤降,也容易导致失温的发生。

失温症的三个发展阶段

失温症分为轻度失温、中度失温和重度失温。

在第一阶段,人体的热量开始流失,体温开始下降,直至核心温度低至32-35℃。此时,身体的第一反应就是减少散热,加快产热。

因此,为了加速产热,肌肉会不停收缩,出现“寒战”的症状。

为了减少散热,外周的血管开始收缩,血液主要集中流入核心部分,皮肤逐渐变得苍白。与此同时,气血交换率也下降,血液中二氧化碳含量增加。为

了调动身体各器官排出多余的二氧化碳,大脑处于兴奋状态,呼吸和心率相应加快。但是,大脑在维持一段时间兴奋后,发现无法使体温回升,故开始节能减排,呼吸和心跳逐渐减慢,肌肉逐渐僵硬,患者行动变得迟缓。

在第二阶段,随着热量继续流失,核心温度低至28-32℃。患者口齿不清、反应迟钝,出现恍惚的状态。

此时,温度感受器已经麻木,无法将温度信号传输给大脑。下丘脑体温调节中枢发出错误指挥,外周血管开放,“节能减排”中好不容易储存于核心的能量被分散到皮肤等血管,短时间内让人有“仿佛置身炎热环境”的错误感觉,而实际上带来的是更多热量丧失及核心温度迅速下降的结果。

在第三阶段,人体温度严重降低,核心温度下降至28℃以下。

此时,失温情况已经非常危急。患者没有意识,呼吸和心率都变得很慢,血压降低,肌肉变得僵硬,心脏出现纤颤,随时面临心脏停搏的危险。

因此,失温症的危险不容小觑。

失温时的自救与施救

首先在意识较为清醒的第一阶段和第二阶段早期,是可以凭借自身热量来改变失温状况的。这时的自救需要先把湿冷的衣物脱掉,然后进入一个相对干燥的环境中,补充一些热量较高的含糖食物。

其次如果周围的人出现了重度失温的情况,甚至已经昏迷,就要采取相关的施救措施。比如用热水袋等东西温暖其体温,用干毛巾等将其身体擦干,让其脱离“湿冷”的环境。需要注意的是,由于情况比较严重,所以此时全身加热其实已经不起作用了,要针对核心部位进行加温。核心部位一般是脖子、腋下等部位,可以在这些部位放上热水袋。当然,这些补救措施只能暂时维持失温者的生命体征,后续要尽快送医。

(本报综合)

身体这个部位变黑是怎么回事

■张旌

洗澡的时候有些人可能会发现,自己屁股上的皮肤比别的地方暗沉很多,有“两团黑”,有些宝宝屁股上也有两块黑色的印记。屁股这个部位很少有直接接触阳光的机会,那为什么会变黑呢?

造成原因是什么

屁股出现黑色印记的情况在成年人和小孩身上都有可能发生。虽然我们的皮肤表面出现黑色印记的原因主要是黑色素的累积,但对于成年人和小孩而言,造成黑色素积累的原因并不相同。

成人。如果不仅屁股黑,胳膊、脸还有全身皮肤表面都很黑的话,很可能是天生黑色素水平较高。

如果只是屁股上有两团黑色印记的话,那可能是因为日常生活中的一些习惯导致屁股上黑色素的沉积。

例如,很多上班族久坐不动,让原本就因为脂肪组织偏多、血液循环较弱的屁股“雪上加霜”,流通不畅的血液导致屁股新陈代谢较慢,因此黑色素便容易积累。而且这种情况在体重较大、脂肪比例较高的人群中更容易发生。

另一方面,如果裤子比较紧的话,在行走或者跑步的时候,屁股会和裤子反复摩擦,进而增厚屁股表面的角质层,导致皮肤表面黑色素的沉积。

小孩。对于刚出生的宝宝或小孩来说,屁股上出现的两团黑色主

要来源于胎记。

在生长发育过程中,因为皮肤组织的异常增生或异常活动,在皮肤表面形成特别的形状和颜色的区域便是胎记。

胎记有多种颜色、形状和类型,包括蒙古斑、太田痣、色素痣等。而屁股上的黑色通常属于蒙古斑,这种青黑色的胎记面积不定,不仅会出现在屁股上,还可能分布在背、腰部等地方。

掌握变白小技巧

一些生活习惯可能是屁股变黑的原因,所以可以尝试去改变这些习惯。

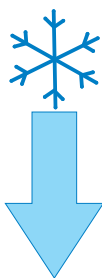
避免久坐。可以设定一个倒计时,每隔40分钟到1个小时起身活动一下。

选择合适的裤子。尽量少穿材质偏硬且紧的裤子,尤其是在进行跑步等大量使用臀部肌肉运动时,最好穿相对宽松、柔软的裤子。

垫软垫。可以在凳子上垫一些比较柔软的坐垫等。

适当控制体重。对于体重过重、脂肪过多的人来说,减肥对于缓解屁股上的角质层增厚或变黑也会有所帮助。

需要强调的是,如果要使用一些酸性药物或其他药物进行外用治疗的话,务必先去医院进行诊断,并在专业医生的指导下进行,不要擅自使用。



老年人要当心摔倒

■唐芹

随着年龄的增长,老年人的各项身体功能都在下降,身体也变得不再灵活。年轻时走路风风火火,年纪大了,走路开始小心翼翼。然而,摔跤、崴脚等还是经常在不经意间找上门来。这到底是什么原因呢?一旦出现突发状况,老年人又该怎么做?



老年人为什么容易摔倒

生理因素。随着年龄的增长,老年人的视听觉功能下降、肌肉力量下降、骨骼退化,平衡功能也会随之减退,所以老年人摔倒的风险较大。

行为因素。老年人有时会动作过急、过快,如果再加上衣服、鞋子不合适等外部因素,摔倒的概率就会大大增加。

环境因素。如果老年人行走的地方照明不足、地面湿滑、地面有障碍物,或者走楼梯时楼梯过陡、缺少扶手等,都会导致老年人摔倒。

发生摔倒如何处理

首先,切勿揉搓。老年人摔倒后最易受伤的部位主要是腕关节、髌关节和脊椎,揉搓有可能导致受伤的关节错位,从而加重受伤程度。

其次,不能让摔倒的老年人立即活动。老年人摔倒后不要着急,应该在确定无疼痛感时再起身活动。如果摔伤后疼痛感很明显,应该尽快去医院接受治疗。

防摔小贴士

老年人冬天要减少外出。冬季天气寒冷,路面湿滑,易增加摔倒风险;出门时尽量穿舒适、防滑的运动鞋或旅游鞋;有糖尿病、高血压的老年人外出活动时,一定要先确保血糖或血压稳定;要加强补钙,补充维生素,防止骨质疏松。

梁平区:开展心理健康科普进社区活动

本报讯(通讯员 张小燕)近日,梁平区精神卫生中心以“营造良好环境,共助心理健康”为主题在区人民广场开展了系列宣传活动。本次活动向公众宣传身心同健康的理念,呼吁全社会关注心理问题,理性对待疾病,从而进一步形成尊重、理解和关爱患者及其家庭的良好社会氛围。

活动现场,医务人员通过发放宣传资料、开展心理咨询、心理测评和健康义诊,向公众普及精神卫生知识,积极宣传精神卫生工作政策,着力创建有益于居民身心健康的生活环境,倡导家庭成员之间应当相互关爱,创建和睦的家庭环境,提高疾病预防意识,切实引导公众关注心理健康,预防疾病的发生。