

空调怎么吹 中暑怎么防 防晒怎么涂

据解放日报 7日小暑,申城发布首个高温橙色预警。尽管医疗机构急诊尚未出现明显变化,但夏日容易出现的热伤风、中暑、晒伤该怎么预防等问题受到关注。本报记者采访了多家医疗机构,专家为市民详解“夏日防护指南”。

空调怎么吹

复旦大学附属中山医院全科医学科团队表示,热伤风是夏季感冒的一种,是以阳热、暑热夹杂为主的“暑湿型”感冒。夏季感冒多发,与空调密切相关,专家列出“几宗罪”:室内长时间使用空调后,室内外温差大,在室外活动出汗后进入室内衣物增减不及时,就会造成寒邪入侵;长时间待在开着空调的室内,门窗紧闭,室内空气不清新,易导致感冒病毒传播;贪凉饮冷,易造成机体抵抗力下降;因天气炎热很多人不愿意户外活动,导致机体免疫力降低。

预防热伤风,怎么吹空调才科学?专家建议:尽量不要频繁进出空调房间,也要避免室内空调温度过低;尽量避免晚上直吹空调睡觉;早晨或傍晚,天气略微凉快时建议到户外适当活动;不要在大汗淋漓时突然进入空调环境或冲冷水澡,不能对着冷风直吹;可适当饮用薄荷、竹叶、菊花等,对预防感冒有一定效果。

中暑怎么防

中暑是高温天常见疾病之一。东方医院急诊科主任白建文介绍,按照症状严重程度,中暑一般分

为三个等级。轻度中暑,症状不典型,头晕、眼花、乏力,感觉像感冒了;中度中暑,出现较为强烈的头痛、恶心、呕吐、汗如雨、浑身无力等症状,甚至轻度意识障碍,神情异样;重度中暑,除了比中度中暑症状更严重外,还会出现抽搐痉挛和体温高达40摄氏度甚至以上的爆发性高热。

针对轻度和中度中暑症状,白建文建议,中暑患者应立即离开热源,转移到阴凉处,同时补充适量水分,最好喝些盐汽水,或者在水里放少许盐,效果会比喝白开水更好一些。

对于重度中暑症状,特别是热射病患者,应第一时间呼叫救护车,火速将患者送往医院急诊科救治。等待救护车来临之前,周围人应努力以最快速度将患者体温降到正常水平,设法将其转移到通风状况良好的遮阳处,把病人的衣服尽量脱掉,向裸露的皮肤上适当洒一些水,再以电风扇或手摇扇降温。

如果现场能够找到冰袋或冰镇矿泉水,可以用毛巾或者衣物包裹,然后分别置于患者额头、后脑勺、胸前、手肘窝以及大腿根部等处,迅速为这些部位的皮下血液降温。

白建文提醒:“老年人更要提防‘隐性中暑’。高温天气对体弱老年人的影响最为明显,老人在室内因为闷热、喝水少等原因,可能会出现尿量少、脱水等现象,这就是‘隐性中暑’。”

防晒怎么涂

炎炎夏日除了注意防暑降温,还要注意防晒问题。上海交通大学医

学院附属瑞金医院皮肤科医师徐倩楠说,“防晒不仅是爱美的问题,短期不防晒可能出现晒红、晒黑、晒伤、多形性日光疹等;长期不防晒则可能出现慢性光化性皮炎、光老化(皱纹、色斑等),甚至皮肤肿瘤。”

专家建议:首先,应避免太阳强烈照射时出门,寻找一些建筑物的背阳面或者树荫;其次,应戴上宽边浅色遮阳帽,戴太阳镜,穿防晒服或防晒衣;第三,应使用防晒霜,不同的日晒指数使用的防护方式可以不同,如日晒指数低时可用防晒霜和太阳镜,而三伏天里日晒指数较高时,建议多种防晒方式并用。

夏天也可以注意饮食,增加对紫外线的抵抗力,一类是富含维生素C的水果,如番石榴、猕猴桃、草莓、圣女果、西红柿或柑橘类等,具有一定的抗氧化能力;另一类是黄红色蔬果,如胡萝卜、芒果、木瓜等,因含有大量胡萝卜素,有助于抗氧化;还有一类是豆制品,大豆中的异黄酮是一种植物性雌激素,具有一定的抗氧化能力,以增强皮肤抵抗力。

真的晒伤了应该怎么办?徐倩楠说,“日晒伤”又称日光性皮炎或晒斑,表现为面、颈周、上胸V字区、双前臂等暴露部位的弥漫性鲜红色斑疹,有烧灼感或有刺痛刺痒,严重者可出现肿胀,甚至水疱。“可自行用硼酸洗液或生理盐水冷湿敷,减轻日晒后皮肤的红、热和触痛;外用炉甘石洗剂或激素类药膏以消炎止痒过敏。如果严重,应立刻寻求医疗机构就诊。” ■侍佳妮 黄杨子 顾泳

加拿大、俄罗斯、印度等地气温创纪录,引发林火等次生灾害 罕见热浪席卷:气候危机信号?

据解放日报 连日来,北半球多地遭遇热浪袭击,气温创下历史最高纪录,数百人因酷暑导致的相关疾病死亡。同时,罕见高温还可能致林火等次生灾害。有观点认为,这一轮致命热浪是气候危机的明确信号。若不采取行动,这种毁灭性的极端天气或在2100年前成为常态。

“不太可能是巧合”

近日,加拿大西南部一些地区气温飙升至47摄氏度以上,创下当地历史最高纪录。罕见高温使医院急诊数量激增,数百人因酷暑导致的相关疾病死亡。

加拿大西部不列颠哥伦比亚省首席法医拉普安特近日表示,热浪席卷期间,该省报告的“意外和突然死亡”人数远高于往年同期。

在不列颠哥伦比亚省利顿村,6月29日最高气温达到49.6摄氏度。而在往常,当地六月最高气温仅在25摄氏度左右,大部分居民家里没有安装空调,房屋设计以“保暖”为目的。

除了高温,利顿村还面临着另一大威胁——林火。近日,一场迅速蔓延的林火把该村大部分地区烧成灰烬,迫使村中及其周边地区数百人逃离。

另据报道,不列颠哥伦比亚省目前已发生240多起林火,其中大部分仍在燃烧。加拿大环境与气候变化部气象学家乔纳森·鲍说,高温是引发频繁闪电的原因之一,而闪电可能引发林火。同时,不列颠哥伦比亚省近日警告,天空中的热高压区域停滞不动,“热穹顶”现象导致冰川和山上积雪融化,可能引发洪灾。

几十年来,科学家们一直警告说,气候变化将使热浪来得更加频繁和强烈。眼下,这些预警正在成为现实。除加拿大外,北半球多地也在经受“考验”。

据美国有线电视新闻网(CNN)

报道,美国西北部地区同样遭遇热浪袭击,气温达到47摄氏度左右。社交媒体上的照片显示,一些电线热到熔化,路面裂开。同时,高温导致供电紧张,天然气价格暴涨,多地进入干旱状态。

在俄罗斯,莫斯科6月23日最高气温达到34.8摄氏度,创下历史新高。西伯利亚农民正在努力挽救庄稼,以免其在持续的热浪中死亡。

即使在北极圈,温度也飙升到30摄氏度。6月20日,西伯利亚的一个气象站录得38摄氏度的气温,世界气象组织正在核实北极圈以北地区的气温是否创下了历史新高。

在印度西北部,数千万人受到热浪影响。印度气象部门6月30日将首都新德里及其周边城市列为“极端高温”状态,当地气温持续在40摄氏度左右,比平常高出7摄氏度以上。在拉贾斯坦邦等地区,高温也使农民的生活变得困难。

在伊拉克,近日气温飙升至50摄氏度以上,加之电力供应趋紧,政府宣布7月1日在包括首都巴格达在内的几个省份实行公共假日放假。

专家表示,很难准确地指出这些极端天气事件之间的联系,但热浪同时席卷北半球多地不太可能是巧合。

“我们目前看到的高温前所未有,完全打破了纪录。”英国皇家气象学会的首席执行官利兹·本特利说。

人为因素是推手?

是什么让这些原本环境宜人的地方面临“炙烤”?大气与环境研究公司的气象学家朱达·科恩说,太平洋西北部出现的荒凉温度一方面被认为是“黑天鹅事件”,另一方面符合气候变化的长期趋势。

根据世界气象组织今年4月发布的报告,自2015年以来的6年是有记录以来最热的6年,2011至2020年是有记录以来最热的10年。

英国气象学家尼科·克里斯蒂蒂斯表示,研究发现如果没有人为因素的影响,北美几乎不可能出现这样创纪录的高温 and 如此炎热的6月。

克里斯蒂蒂斯说,过去,如果没有人为造成的气候变化,美国西北部和加拿大西南部的极端高温“每几万年才会发生一次”。如今,这种情况大约每15年发生一次。如果温室气体继续排放,这种极端天气在下一个世纪之交之前,每一到两年就会发生一次。

科学家们表示,北半球近来出现的热浪应该为世界各地的决策者和政治家敲响“警钟”,尤其是在英国将于11月举行联合国气候变化大会之际。

同时,越来越多的领导人承认,气候变化是导致许多极端天气事件,尤其是热浪和风暴的原因之一。美国总统拜登6月30日表示:“气候变化正在导致极端高温和长期干旱的危险交汇。我们看到野火强度更大,移动速度更快,持续时间远远超过以往。”

尽管美国、英国和一些欧盟国家的领导人最近做出相关承诺,但许多科学家和环保人士说,这些承诺仍不足以将全球平均气温较工业化前水平升温控制在1.5摄氏度之内。

“这是美国西北太平洋地区和加拿大西南部地区有记录以来最致命的天气。加拿大极端高温和毁灭性火灾造成的损失和绝望提醒人们,随着气候危机加剧,还会发生什么?”气候变化行动网络的国际气候外交经理埃迪·佩雷斯说。

“加拿大正在经历历史性的气候造成的损失和破坏。同时,在应对危险的气候变化方面,加拿大却没有尽自己应有的责任。作为石油和天然气生产国,加拿大仍在考虑扩大化石燃料的使用,这是导致全球气温上升的直接原因。” ■陆依斐

暑期预防溺水等非故意伤害

据新华社 进入暑期,家长最放心不下的就是孩子的安全问题。专家提示,儿童非故意伤害是儿科急诊的常见就诊原因,如跌落伤、烧烫伤、溺水等。发生伤害后,学会正确处理至关重要,同时也要学会预防。

首都医科大学附属北京儿童医院急诊内科主任王荃介绍,最常遇到的儿童非故意伤害包括跌落伤、烧烫伤、交通意外伤、触电、异物卡喉等。“如果孩子受到伤害,建议家长根据孩子的情况评估是否需要立即带孩子到医院就医。就医前,根据孩子所受到的伤害种类不同,家长也要有所准备。”王荃说,若孩子误服了药品,家长要带上孩子可能误服的药品,以便医生明确应从哪些方面为孩子做检查。若家长怀疑孩子出现食物中毒,则需带上可能引发孩子中毒的食物或呕吐物。

暑期孩子们玩耍时,家长需要密切关注并规避可能对孩子造成严重伤害的跌落伤。专家表示,儿童跌落最容易损伤头部。年龄越

小,其头部所占身体的比例就越大,因此发生跌落后其头部受到损伤的概率就越大,严重的甚至会出现颅内出血的情况。

专家表示,如果发生跌落伤,家长应先观察孩子的状态,不要急于将孩子抱起来。当孩子的肢体活动正常、精神状态良好时,表示没有大碍。家长还应观察孩子身体是否有肉眼可见的出血,若有出血要及时按压止血。若肢体出现畸形、疼痛或肢体无法动弹时,家长不要随意搬动孩子,要及时拨打急救电话。

王荃表示,出现烧烫伤后一定不要涂抹香油、牙膏,甚至香灰、酱油等。发生烧烫伤后,要记住“冲、脱、泡、盖、送”5字口诀。

专家提醒,预防儿童非故意伤害很重要是家长做到有效看护,让孩子在自己伸手可及的范围内。一旦孩子发生危险,家长可以立即帮助孩子脱离危险。如果孩子不幸发生了伤害,要及时正确处理,避免造成二次伤害。 ■佚名