

严重时致命，快速降温是良策

三伏天来了，小心中暑！

张向阳



中暑是一种常见于夏季高热环境的疾病表现，在合并高湿环境情况下更容易发生，轻者可能有头晕、无力、呕吐等表现，重者可发生痉挛、晕厥、衰竭、休克等，如果发现或者处置不及时，可能导致严重的不良后果。因此，对中暑决不能掉以轻心。

中暑能有多严重？

正常人体温波动范围很窄，构成人体的细胞只有在37摄氏度左右才能存活并发挥正常的生理功能。人体高温持续42摄氏度以上不退时，就会出现机体蛋白变性、功能失活，甚至出现细胞坏死。

中暑引起死亡是由于高温引起身体机能失常，使人体细胞和器官发生功能障碍甚至损伤坏死，最终导致多个器官功能衰竭。

高温会导致全因死亡率增加（即不局限于某种疾病），在老年人、冠心病人群中更为明显。其他中暑的高危人群有体弱者、长时间户外高温环境或强体力活动者等。一次热浪对人体机能的不良影响，可能会持续1周左右。

中暑的主要致病环节是因为散热障碍，超出人体体温调节范围，体温不断升高，导致一系列严重的后果。上述的各种脏器功能衰竭，以及电解质异常、酸中毒等，彼此相互影响，恶性循环，完全可能将生命置于危险的边缘。因此，对于中暑，治疗的核心原则就是快速降温。

中暑了怎么办？

高温高湿的环境下容易中暑，在此条件下进行高强度运动、劳动更容易发生中暑。老年人、孩童、体弱者没有高强度活动也容易中暑。三伏天的产妇长衣长袖捂被，也容易中暑。

发生中暑，应迅速脱离高温、高湿、日晒环境，至阴凉处、通风处静卧，避免高强度运动和重体力劳动，有条件的要将病人置于空调环境，争取去掉衣物以帮助散热。神志清楚无吞咽困难者及时补充含盐清凉饮料，如淡盐水、冷西瓜



7月7日是二十四节气中的小暑，图为浙江省湖州市长兴县小浦镇，环卫工人开心地享用冰镇西瓜。
谭云俸摄（人民视觉）

水、绿豆汤等。轻者经以上处理即可恢复，重者需要至医院诊治。

中暑高热者要迅速降低核心体温（测量肛温或耳温），争取在半小时左右将核心温度降至39摄氏度以下，同时注意生命体征、神志变化及各脏器功能状况，早期发现并处置并发症。医生会抽血检查多种生理指标，进行头颅CT等影像学检查，目的就是早期发现脏器功能障碍，早期干预、早期遏制脏器功能障碍的进一步发展。

降温多主张采取物理降温措施，利用传导、对流、辐射和蒸发的机制进行。如将身体（头部除外）浸于4摄氏度水中降温，但这种冷水会让神志清楚者感到非常不适，还要避免将体温降得过低；或者去除衣物，身上洒上温水，用风扇吹风加强蒸发降温；也可辅冰毯或者包裹的冰袋置于大血管部位降温。

要注意，中暑的高热并不等同于感染性炎症所致的“发热”（即我们平时说的“发烧”），因此不建议使用常用的解热药物（如阿司匹林、对乙酰氨基酚等）。另外，也不建议酒精擦浴。

如何预防中暑？

高温中暑重在预防。如改善高温、高湿的作业条件，加强隔热、通风、遮阳等降温措施，外出时注意遮挡日晒；适当多喝含盐清凉饮料，而不是等口渴后才补充水分，含盐加糖的饮料有利于提高饮水量；注意饮食和休息，休息不足、疲劳和饥饿条件下也容易发生中暑；使用空调降温，或多次到空调环境降低体温，即使短时间在空调环境停留，也会大幅度降低中暑或严重中暑的发生，尤其是老年人和儿童、体弱者等机体调节能力差的人群。但使用空调时也要避免空调风直吹或者温度调得过低。

采取计划性主动性热适应的方式，也有利于预防中暑，比如间断接触热环境，控制在热环境下停留的时间长度，逐渐延长时间，逐步增加运动量，等等。

（作者为北京清华长庚医院急诊科副主任医师）

维护生殖健康权益 构建和谐医患关系

本报7月8日电（记者王美华）在国家卫健委妇幼健康司、云南省卫健委妇幼健康处、昆明市妇幼保健服务中心的大力支持下，7月6日至8日，中国人口与发展研究中心在云南省昆明市举办了“生殖健康权益维护与和谐医患关系构建培训班”。

近年来，医患关系有了很大改善，但局部地区的医患矛盾仍然紧张。研究表明，医患矛盾的主要原因之一是医患双方缺乏有效的沟通。从医务人员的角度看，部分医护人员缺乏以人为本的意识，对患者缺乏人文关怀。传统的医学教育多注重医学专业知识和技能的传授，欠缺医学人文关怀精神，特别是医患沟通技巧的培养。加强基层医疗服务人员的人文精神，提升医患沟通技巧，对于改善医患关系、促进社会和谐具有重要意义。

本次培训班面向西部地区基层妇幼保健医护人员，围绕生殖健康十大权利保护等主题，向来自云南省线上和线下共70多名学员开展授课，主要内容包括基本公共卫生免费避孕项目、医学伦理相关理论知识、生殖健康权利保护等。在培训方式上，采取参与式培训教学方法，通过互动参与，学员积极贡献自己的知识与经验，促进知识吸收、理念转化、行为转变。

本次培训旨在提供生殖健康权益保护知识和理念、传递构建和谐医患关系的方法和技能，帮助基层妇幼保健医护人员将生殖健康权益保护的理念融入到具体的服务过程，促进基层妇幼保健医护人员服务意识和水平提升、增强与患者沟通协调的能力，促进医患关系和谐。

传播罕见骨病知识 减少疾病误诊错诊

本报北京电（记者王美华）日前，由瓷娃娃罕见病关爱中心联合多方主办的“从骨子里酷起来”演讲盛典在京举办。8位身患不同罕见骨病的病友代表，与现场和线上的观众分享了克服病痛、顽强拼搏的精彩人生。

罕见骨病是指多种以骨骼异常为特征的骨或软骨疾病。由于认知度较低，许多患者因身体畸形、残障，在求医、用药、上学、就业等方面常面临巨大压力，饱受误解和偏见。宣传罕见骨病知识、倡导公众了解病友真实面貌，对于减少疾病误诊、鼓励病友融入社会有重大意义。

“全国自强模范”刘大铭讲述了自己从考入国外名校到回国创业的经历，鼓励大家不断突破自身局限；“巧手姑娘”王妙分享了自己从学习掌握编织手艺、成为非遗传承人，到带领100多位乡村留守妈妈创业脱贫的故事；“山东青年五四奖章”获得者肖岚，坚持心理热线15年，创办公益组织开展助残活动300余次，从受助到助人，她说：“经历过风雨，才最渴望让每个人看见人生的彩虹”……

瓷娃娃罕见病关爱中心与联合主办方病痛挑战基金会的创始人王奕鸥表示，这场演讲盛典希望告诉广大病友和公众，每一个人有独一无二的生命价值，期待全社会共同关注罕见骨病群体，支持每一位病友都能“从骨子里酷起来”。

倡导公众关注、支持罕见骨病群体，是瓷娃娃罕见病关爱中心的使命。从2009年至今，中心每两年举办一届瓷娃娃全国病友大会，“在一起，让改变发生。”今年第七届瓷娃娃全国病友大会暨首届罕见骨病病友交流会将于8月在上海召开，届时将有上百名病友及家人汇聚一堂，围绕医疗康复、教育、就业等议题进行交流和学习。

公告

因福建省厦门市集美区灌口镇陈井村整村搬迁，需征收坐落于福建省厦门市集美区灌口镇陈井村陈井三里38号的房屋，该房屋《厦门市集体土地使用权证》厦集土证灌灌口字第003089号，用地面积110.00平方米；《厦门市农村房屋所有权证》厦农房证灌灌口字第003089号，记载总建筑面积204.92平方米，权属人为陈万殊。陈万殊户籍为台湾省，查无联系方式，上述房屋及权证由其侄孙陈保福代为管理使用，现陈保福提出由其本人代为选择产权调换安置并签订安置补偿协议，相关款项由其领取代管，今后如有相关权利人主张该房屋的权益，由陈保福协助相关权利人实现权利，陈万殊或其他权利人如对上述房产补偿方式、补偿补助数额有异议，请在登报之日起3个月内与厦门市集晟房屋征迁服务有限公司联系（联系人：梅先生，联系电话：18030277977），并提交书面异议书及相应证据，异议期届满没有收到异议书及相应证据的，征收实施单位将按征收补偿协议约定履行，相关款项支付给陈保福代管。特此公告。

厦门市集美区灌口镇人民政府
2021年7月9日

公示

因“三社村（东蔡社）整村征收”项目建设，需征收坐落于厦门市集美区灌口镇三社村东蔡社208号的同字第39855号《福建省同安县土地房产所有证》房产。上述房产经认定符合征收补偿条件，政府将予以征收补偿。上述房产的《福建省同安县土地房产所有证》原件遗失，存根联登记的权属人为户主魏国文，人口魏口人。魏国文已去世，其他权属人难以确定。现魏国文的孙子魏大弟以上述房产权利人的身份提出货币补偿，政府拟按货币化给予补偿补助，其他权利人如对上述房产权属或对补偿方式、补偿价值有异议，请在本公示登报之日起3个月内与厦门市集晟房屋征迁服务有限公司（联系电话：13400730938）联系，并提交书面异议书及相应证据，异议期届满没有收到异议书及相应证据的，补偿补助款将由魏大弟代为领取。

厦门市集美区灌口镇人民政府
2021年7月9日

遗失声明

本单位因“西亭大社片区旧村改造项目”需对西亭社区辖区内的房屋及地上物进行补偿，要求厦门市集美区杏林街道西亭社区权属人陈吉成壹口人提供《福建省同安县土地房产所有证》同字第058247号，右起第一栏东至：空地，西至：巷，南至：叶圈，北至：空地；右起第二栏东至：沟，西至：陈吉成，南至：巷，北至：叶圈；右起第三栏东至：陈吉成，西至：共有地，南至：空地，北至：叶圈。因陈国欣（身份证号：350205198707271031）等人保管不慎，遗失证件，特代为发布房屋产权证遗失声明。如有异议者，请即日起15日内向征收人厦门市集美区人民政府杏林街道办事处或实施单位厦门市集晟房屋征迁服务有限公司提供有效证件。

联系电话：厦门市集美区人民政府杏林街道办事处0592-6288007
厦门市集晟房屋征迁服务有限公司18030283536

地址：厦门市集美区九天湖六里80号（新城保障大队）六楼征拆指挥部

厦门市集美区人民政府杏林街道办事处
2021年7月9日

遗失声明

本单位因“西亭大社片区旧村改造项目”需对西亭社区辖区内的房屋及地上物进行补偿，要求厦门市集美区杏林街道西亭社区权属人陈村等叁口人提供《福建省同安县土地房产所有证》同字第057938号，右起第一栏东至：黄乌贼，西至：黄乌贼，南至：水沟，北至：黄乌贼；右起第二栏东至：黄万丁，西至：黄清吉，南至：叶国胜，北至：黄万丁；右起第三栏东至：陈天赐，西至：陈水辽，南至：陈水辽，北至：叶；右起第四栏东至：路，西至：埕，南至：陈水辽，北至：陈猪母。因陈武世（身份证号：350205195404251013）等人保管不慎，遗失证件，特代为发布房屋产权证遗失声明。如有异议者，请即日起15日内向征收人厦门市集美区人民政府杏林街道办事处或实施单位厦门市集晟房屋征迁服务有限公司提供有效证件。

联系电话：厦门市集美区人民政府杏林街道办事处0592-6288007
厦门市集晟房屋征迁服务有限公司18030283536

地址：厦门市集美区九天湖六里80号（新城保障大队）六楼征拆指挥部

厦门市集美区人民政府杏林街道办事处
2021年7月9日

遗失声明

本单位因“2007C57号储备用地（二期）项目”需对西亭社区官任社区辖区内的房屋及地上物进行补偿，要求厦门市集美区杏林街道西亭社区权属人黄亚格等贰口人提供《福建省同安县土地房产所有证》同字第057906号，右起第一栏东至：黄锦碎，西至：埕，南至：黄成阵，北至：黄锦碎；右起第二栏东至：黄锦碎，西至：黄锦碎，南至：黄有才，北至：黄成阵。因黄宝和（身份证号：350203195611174011）等人保管不慎，遗失证件，特代为发布房屋产权证遗失声明。如有异议者，请即日起15日内向征收人厦门市集美区人民政府杏林街道办事处或实施单位厦门市集晟房屋征迁服务有限公司提供有效证件。

联系电话：厦门市集美区人民政府杏林街道办事处0592-6288007
厦门市集晟房屋征迁服务有限公司18149505754

地址：厦门市集美区九天湖六里80号（新城保障大队）六楼征拆指挥部

厦门市集美区人民政府杏林街道办事处
2021年7月9日