

毓璜顶医院专家提醒：

热射病严禁使用退烧药

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧

连日来，烟台持续遭遇高温闷热天气，在湿热交织的“桑拿模式”下，各类热性疾病进入高发期。近期医院接诊的热疹、热衰竭等中暑患者明显增多，其中致死率最高、危险性最大的热射病，已成为当前市民夏季健康的重大隐患。对此，烟台毓璜顶医院急诊科主任康海提醒广大市民，科学识病、规范急救、做好防护，平安应对高温考验。

两类热射病各有侧重，隐蔽发病更需警惕

康海介绍，热射病是重度中暑的危重类型，核心是人体产热与散热机制彻底失衡，可造成全身多器官损伤，延误救治或处置不当会危及生命。临床上热射病主要分为经典型与劳力型两类，高发人群各有侧重。

经典型热射病多见于老年人、婴幼儿、慢性病患者等

特殊群体，这类人群体温调节和散热能力较弱，长期处于密闭不通风的闷热室内、高温时段外出，都可能诱发疾病，发病较为隐匿，初期症状易与普通不适混淆，往往容易被忽视。

劳力型热射病则集中于青壮年人群，高温环境下从事重体力劳动、开展高强度

户外运动，身体超负荷产热，极易引发急症。值得注意的是，以往大众认为只有极端高温天气才会诱发热射病，但临床近年接诊多例不典型病例：常规温湿度环境下，长时间高强度劳作、运动也会发病，这类隐蔽性发病情况缺乏明显高温诱因，更易被轻视，风险也更高。



核心体征明确识别，勿等典型症状再处置

临床判定热射病有明确核心标准：患者人体核心体温升至40℃，同时伴随头晕、意识模糊、抽搐、嗜睡等中枢

神经损伤症状。康海强调，公众无需拘泥于典型症状才启动处置。只要处于高温高湿高危环

境，且出现体温异常、精神萎靡、身体乏力、呕吐等不适，都要立刻排查热射病风险，及时采取降温措施，切勿硬

扛拖延。很多重症病例正是因为初期轻视轻微不适，持续暴露在热环境中，最终发展为危重状态。

黄金救治仅十分钟，严禁使用退烧药物

急救是挽救热射病患者生命的关键，黄金救治时间仅有十分钟。康海重点纠正大众急救误区，明确规范处置流程：首先立即将患者转移至树荫、空调房等阴凉通风处，彻底脱离高温环境；其次通过清水泼洒、风扇吹风加速体表蒸发散热，条件允许且有专业指导时，可将患

者冷水浸泡快速降温。同时她着重警示一处致命误区：严禁使用退烧药物。此类药物无法降低人体核心高温，还会损伤肝脏、扰乱凝血功能，加重多器官衰竭风险，造成不可逆的身体损伤。热射病累及全身脏器，错误用药、拖延救治都会大幅提升死亡风险，现场处置的核心原则

就是快速物理降温，并第一时间拨打120送医。

为有效规避暑热伤害，康海建议，日常尽量避开正午高温时段外出；外出做好遮阳防护，随身携带饮用水，少量多次补充水分；户外从业者要提前评估环境温湿度，配齐防暑物资，坚持劳逸结合，避免长时间连续高强度作业。

家庭层面要重点关照老人、孩童及慢性病群体，保持居家环境通风凉爽，密切监测身体状态，切不可因节省用电长时间密闭门窗、停用降温设备。高温天气持续期间，市民需增强防暑意识，掌握基本急救常识，科学规避暑热风险，才能远离各类热性疾病，平稳度过盛夏。

过度刷短视频可能诱发“脑腐”

暑假期间，一些学生长时间刷短视频、玩网络游戏，甚至熬夜玩手机，不仅影响睡眠，还易出现注意力不集中、记忆力下降等问题。医生提醒，长期无节制刷短视频，会造成记忆力衰退、专注力下滑、情绪易躁等认知损耗，这种现象被称作“脑腐”。青少年儿童大脑发育不完善，要严格管控假期手机使用时长。

“过度依赖手机可能‘脑腐’，这是长期暴露于碎片化信息而引发的认知衰退与脑功能损伤。”中南大学湘雅医学院副院长、神经外科专家李学军提醒，长时间刷短视频会刺激大脑，使负责自控、决策的前额叶皮层功能弱化。

李学军说，夜晚刷手机产生的蓝光，会抑制褪黑素正常分泌，睡眠修复机制受阻，脑细胞得不到休息，削弱记忆存储能力。此外，频繁的被动零散资讯会打断深度思考，久而久之将削弱深度思考和静心阅读的能力。

湖南省健康管理学会学生心理健康专业委员会主任委员赵丽萍指出，学生应该严格控制暑期使用手机的时长，刷短视频时间不能超过1小时。家长要和孩子理性沟通，共同合理规划使用手机的边界，平衡好线上线下生活节奏，守护孩子的大脑认知健康。

李学军建议，改善“脑腐”带来的认知损伤，需要控制孩子使用手机时长，用纸质阅读、户外运动、线下社交等填充空余时间，主动训练其持续思考能力；家长在孩子面前要少刷短视频，坚持睡前一小时远离手机，营造良好的睡眠环境。

据新华社

蛭子比猪肝还补铁

夏季，各种贝类海鲜十分受食客喜欢。其中最令人垂涎的，莫过于形态修长、味道鲜甜的蛭子。蛭子不仅美味，营养也不赖，还是夏季减肥的神仙搭子。

在脂肪含量上，每百克鸡胸肉为1.9克，而蛭子只有0.3克，蛭子的热量也很低，只有40千卡/100克。一个普通蛭子的可食部约为6克，即便吃下20个蛭子，摄入的热量都不如1个苹果，仅为鸡胸肉的近1/3。

蛭子富含蛋白质，为7.3克/100克，并且必需氨基酸组成合理，是一种优质的贝类蛋白质资源。有研究显示，蛭子的游离氨基酸主要以丙氨酸、甘氨酸、精氨酸为主，甘氨酸和丙氨酸赋予了甘甜的风味，精氨酸可增加其风味的醇厚感。

蛭子的钙含量比牛奶还高，为134毫克/100克。根据《中国食物成分表》中的数据，蛭子的铁含量高达33.6毫克/100克，分别是猪肝、猪血、猪里脊的1.5倍、3.9倍、22.4倍。这意味着只要吃10个蛭子，就能满足一般成年女性一天的铁需求量。另外蛭子的锌、钾、镁、硒含量也都不错。

蛭子的脂肪酸含量为0.2克/100克，占总脂肪的67%，其中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸含量分别为43.3%、18.5%、33.6%，DHA和EPA含量分别为20.4毫克/100克、9.4毫克/100克。高含量的多不饱和脂肪酸，能显著增强风味和体现肌肉多汁性。

据人民网

中西医“携手”，向病毒性肝炎说“不”

病毒性肝炎，特别是乙肝和丙肝若得不到有效抗病毒治疗，可逐步发展为肝硬化甚至肝癌，是严重危害健康的重大传染病。

大量研究和临床案例证实，中西医结合防治病毒性肝炎，在多个关键环节展现出“1+1>2”的效果。

以乙肝治疗为例，中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师王奕晨介绍，西医治疗乙肝的优势是抗病毒，即抑制乙肝病毒复制，中医药的优势在于改善临床症状和抗纤维化（抗硬化）治疗。

此外，对于乙肝表面抗原低于1500IU/ml的人群，中药联合西药干扰素还可以提高乙肝e抗原阴转率或血清转氨率，部分患者甚至可以辅助提高乙肝表面抗原阴转率。

在西苑医院肝病科主任医

师张引强看来，治疗病毒性肝炎，西医方法是控制病情发展的基石，而中医的优势在于整体观念和辨证论治，能缓解患者的乏力、腹胀、口苦、胁痛等症状以及腹水等并发症，延缓甚至部分逆转肝纤维化或肝硬化，中药在保肝降酶、退黄方面也有辅助作用。

“西医与中医的关系是各司其职、优势互补的‘黄金搭档’。”张引强说，中西医结合防治病毒性肝炎已然形成共识，中药在肝病领域临床使用广泛。

经过努力，我国甲肝、戊肝经饮食饮水传播得到有效控制，乙肝、丙肝经输血传播基本阻断，乙肝经母婴传播正在迈向消除。在此基础上，《中国防治病毒性肝炎行动计划（2025—2030年）》作出“中医药部门进一步完善中医临床诊疗方案，加强中西医结合诊疗工



作，探索开展中医特色健康管理”的部署。

当前，多地正通过义诊、培训和免费乙肝/丙肝快速筛查等方式，将中西医结合防治关口前移，并借助医联体构建“筛查—诊断—转诊—随访”全流程服务链，努力实现“防、筛、管”协同。

“防治病毒性肝炎是全社会的共同责任。”首都医科大学附属北京地坛医院肝病中心主任李明慧说，多措并举、医防协同，将为消除病毒性肝炎公共卫生危害奠定良好基础。

据新华社