

# 老年人盛夏在家也要提防热射病

夏日炎炎,多地持续高温预警。我们都知道,高温户外作业容易中暑,而热射病作为最严重的中暑类型,已经引起了社会的广泛关注。

热射病是由于暴露在高温、高湿环境中,机体体温调节功能失衡导致的严重急性热致疾病。由于机体产热大于散热,导致核心温度迅速升高,超过40摄氏度,伴有皮肤灼热、意识障碍(如谵妄、惊厥、昏迷)及多器官功能障碍。热射病一旦发生,病情进展迅速,会造成多器官功能受损,严重威胁患者的生命安全。若不及时救治,死亡率高达50%—70%。

临床上将热射病分为劳力型热射病和经典型热射病两种类型。劳力型热射病主要发生于高温、高湿环境下从事户外作业或运动的人群,以年轻人为主。他们由于长时间暴露在高温环境中进行高强度体力活动,产热增加,导致体温调节功能失衡,从而引发热射病。而经典型热射病则多见于老年人。

大家可能会问,高温、高湿环境下,户外作业或运动会产热增加,容易得热射病,这比较好理解,可老年人很少出门,绝大多数时间都在家里,更别提户外运动了,为什么还成了经典型热射病的好发人群呢?

许多老年人通常怕冷,家人也怕老人着凉感冒,所以即便天气炎热,老人在家的时候,可能不喜欢开空调,甚至从不开空调。此外,老年人通常会穿相对较多的衣物,这时候,他们虽然不像劳力型热射病会有产热的明显增加,但容易出现散热功能的障碍,并且由于老年人体温调节能力减弱,可能会诱发热射病。

不同于劳力型热射病发病急、进展快,经典型热射病起病相对隐匿、缓慢,更容易被大家忽略。老年人常合并一些基础疾病,一旦患上热射病往往更容

易发生脏器损伤,并发症的发生率更高,所以经典型热射病死亡率更高。

在这里提醒大家,老年人家属更需要对热射病有一定了解。老人在家中,室内环境也应该保持适当的温度和湿度。在日常生活中,家人需要关注老年人的身体状况,如果老人出现发热、意识水平下降,一定要提高警惕,及时就医。

对于曾处于高温封闭环境中的年老体弱的患者,若出现发热、意识障碍等症状(除脑卒中的可能)时,应首先考虑经典型热射病。当患者有高温、高湿环境作业或高强度体力运动经历,出现高热、意识障碍等症状时,应首先考虑劳力型热射病。需要强调的是,不管是哪一种类型,都会导致多器官功能衰竭,甚至危及生命。一旦发生,不要犹豫,及时拨打急救电话,尽

快送医。

在热射病的治疗过程中,快速、有效、持续降温是首要治疗措施。呼叫急救人员的同时,可以将患者转移到阴凉通风的地方,使其迅速脱离高温、高湿环境。还可用凉毛巾或冰袋冷敷患者头部、腋下及大腿根部等,迅速给患者降温。患者还需及时补充水分及电解质,维持水电解质平衡。

需要强调的是,降低热射病病死率的关键在于预防。有效的预防措施有很多,比如避免长时间暴露在高温、高湿及不通风的环境,减少和避免中暑发生的危险因素,保证充分的休息时间,避免过度劳累,同时及时补充水分及电解质,避免脱水的发生。对于老年人等易感人群,要特别关注他们的身体状况,从而减少热射病的发生。

据《人民日报》

## 香喷喷的烤面筋不能多吃

烧烤是很多人的宵夜顶配,在“万物皆可烤”的“吃货”菜谱上,除了羊肉、鸡翅、海鲜这些寻常烤货,也不乏鸡爪、面筋、脆骨等花样食材。面筋是生活中常见的食材,不论是凉皮里吸满料汁儿的面筋块还是烧烤摊刷着香辣酱的烤面筋,都是让人垂涎不已的美味。不过,也有很多食客心存疑问:这些口感筋道的美食到底什么“来路”,它的本来面目到底是啥?这个被烤得焦香诱人的“非主流”食材是否安全健康?

### 哪种烹调方式更健康

面筋,其实是除去面粉中的水溶性成分、淀粉和麸皮物质后,分离出的面粉“骨干分子”——蛋白质。从这个角度来看,面筋一如其名,的确是面的“筋”。

面筋的海绵状网络结构易于吸附,可以百搭不同风味儿的食材,而其韧性所形成的口感质地,又让面筋比其他植物蛋白食品更易“高仿”肉食的味觉体验。所以,有些地方又称面筋是“小麦肉”。

从营养角度来看,面筋是一种高蛋白、低脂、低糖、低热量的美食,面筋的蛋白质含量高于瘦猪肉、鸡肉、鸡蛋和大部分豆制品,还含有钙、铁、磷、钾等多种微量元素。面筋还能帮助增加饱腹感,素食者和有控制体重需求的群体可以在均衡饮食的前提下适量食用。

### 吃面筋有哪些安全风险

记者检索最近3年市场监管部门的抽检信息发现,面筋及其制品质量总体安全可靠,部分品牌或经销单位存在的问题主要是因为生产或储运环境卫生不达标,导致菌落总数超标,此外也有个别产品存在违规使用脱氢乙酸及其钠盐以延长产品保质期的问题。

据了解,脱氢乙酸及其钠盐是食品生产中的一种广谱防腐剂,能有效抑制霉菌和酵母菌。长期食用脱氢乙酸及其钠盐超标食品,可能对人体造成一定危害。建议消费者到正规商超或餐饮店选购和食用面筋食品,同时应注意控制食用频次。一般来说,预包装面筋产品的钠含量相对较高,因

生面筋经煮、蒸、炸、烘干等进一步加工,可以做成各种特色美食。比如将面筋发酵后蒸熟做成的蒸面筋,又或者将生面筋揪成小块油炸成的油面筋。

蒸面筋相对来说更健康,而经过油炸的油面筋,脂肪含量高达25%,热量高达492千卡/100克,虽然口感更好更解馋,但也应该少吃。

至于夜市烧烤摊或店里常见的烤面筋,是食品流水线上统一制作而成的,经卷紧、煮熟、切割,大小一致、花刀均匀,类似弹簧状,表面积大幅度增加,能够尽可能多地挂上酱汁。一般来说,烤面筋原料是煮熟的半成品,只要注意控制时间,产生苯并芘、杂环胺等有害物质的可能性相对较小。但经过长时间烘烤、颜色焦黄的面筋,还应尽量少吃。

此食用面筋应尽量搭配少盐清淡的菜肴或主食。

各色面筋食品虽然风味浓郁、口感喜人,但并不是所有人都有口福可以享受。面筋属于小麦麸质食品,对于麸质敏感的人,吃面筋可能导致诸如腹胀、腹泻、疲劳、腹痛、特异性皮炎等过敏反应。有些麸质过敏者还会出现低血压、呼吸困难和全身荨麻疹等症状。

此外,面筋虽然富含蛋白质,但并不是完整的蛋白质,缺少人体所需的所有氨基酸。因此,食用面筋菜肴时应注意均衡饮食、巧妙搭配,以确保人体获得所需的营养素和氨基酸。

据《中国消费者报》

## 游泳池空调房里避暑 这些健康风险不容忽视

进入夏季后,天气变得炎热,人们倾向于前往游泳场所或在有空调系统的公共场所内活动。专家提示,在这些场所要做好个人健康防护,避免相关疾病发生。

“游泳场所存在多种复杂的健康影响因素,若不注意卫生,感染红眼病、中耳炎和胃肠道疾病的风险较高。长时间待在有空调系统的公共场所内,如新风量不足或空调系统清洁不到位,除了患‘空调病’外,还会增加感染呼吸道疾病风险。”中国疾病预防控制中心研究员潘力军说。

为降低相关健康风险,公众如何做好个人防护?潘力军说,前往游泳场所前,要注意自身健康状况,有高血压、心脏病患病史、急性结膜炎等患者

不宜在公共游泳池游泳;进入游泳场所前,要观察场所卫生质量,如是否有卫生质量公示栏、游泳池水是否浑浊等;游泳时要佩戴好泳帽、泳镜和耳塞,游泳时间不宜过长,游泳后不要立即大量补水,注意保暖、休息等;离开游泳场所后,若出现发热、腹泻等症状要及时就医。

专家介绍,“空调病”指人们在封闭的空调环境下工作、学习时,因空气不流通、温度较低,出现鼻塞、头昏、打喷嚏、乏力、记忆力减退等症状。公众要做好空调清洁,设定好空调温度,不宜低于26℃,每隔2至3小时,开窗通风20到30分钟。此外,从户外刚回到空调房间时,要注意防止室内外温差过大,温度骤变。

据新华社

## 夏季游泳注意安全卫生

夏季是涉水安全与卫生事故高发期。中国疾控中心近日发布健康提示,提醒夏季游泳要提高卫生与安全意识,选择正规场所,严格遵守泳池卫生管理要求。

中国疾控中心环境所有关专家表示,由于客流量增加,夏季游泳场所水净化消毒的压力增大,中耳炎、眼结膜炎、感染性腹泻等易经水传播的传染性疾病发生风险有所升高。泳池水中的消毒剂及消毒副产物也可能刺激人体皮肤及黏膜。因此,发现泳池水质浑浊、气味刺鼻或皮肤有刺激感时,应谨慎下水。游泳前后可以充分淋浴,游泳时佩戴泳镜泳帽,做好个人防护。不要在身体不适时去游泳。

根据健康提示,在我国,游泳场所属于实行卫生许可管理的重要公共场所。游泳场所应配备符合卫生要求的更衣室、淋浴室、卫生间、机械通风设施,以及专业的救生员、急救人员,在醒目位置公示卫生检测合格报告、卫生信用等级、从业人员健康证等相关信息。游泳者进入游泳场所后应当严

格遵守卫生管理要求,杜绝不文明不卫生的行为。

专家还提醒,儿童、老年人和初学者在游泳时需格外注意安全、适度。除了加强对上述人群的看护,预防溺水、滑倒等意外事故,还应加强教育宣传,增强大众游泳健康意识和安全意识。

据新华社

新聚焦传媒

新聚焦电梯广告

①广告形式

多媒体视频+数码海报

②覆盖范围

兰州城关、七里河、安宁、西固4区  
【公共区域】交通枢纽/宾馆/人气商场  
【楼宇电梯】高档写字楼/精品住宅楼  
【特色餐饮】品牌拉面馆/特色餐饮店

③播放频次

每天早6:30至晚11:30全天17小时循环播放,最低150次/天

广告热线 610 2222 611 2222

国家二级广告企业 甘肃省一级广告企业