

# 高温高湿“三伏天”如何有效预防热射病

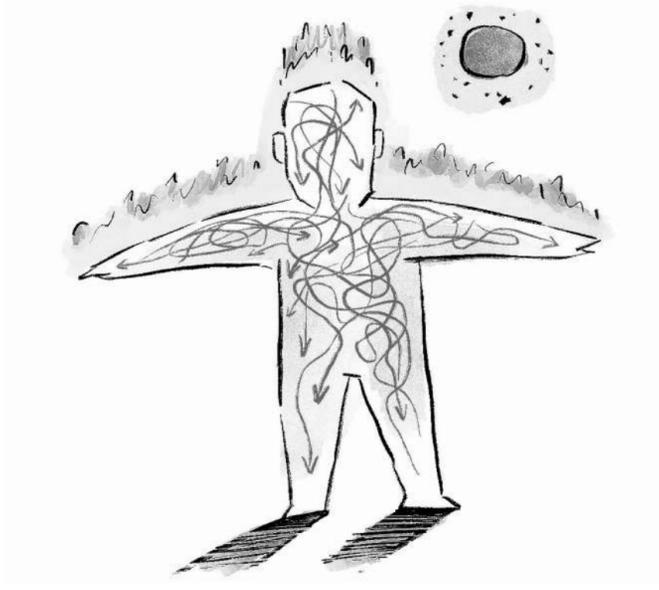
中青报·中青网记者 张诗童

入伏以来，多地发生因中暑、热射病造成生命危险的案例，不断刷新人们对中暑的认知。5月，广东东莞市石碣医院接诊了今年首例热射病例，一名53岁男性户外连续作业8小时后出现头晕、大汗、呼吸急促、意识模糊，抢救数日保住一命；6月，北京一名57岁女性患者出现严重意识障碍，体温高于42摄氏度，出现了多脏器功能衰竭，经过近7个小时抢救无效后离世；7月，49岁的导游“龚哥”在北京颐和园跟团研学行程结束后晕倒在大巴车内，抢救无效去世，病因也为热射病。热射病发病急，病情进展快，发病多，如果得不到及时有效的救治，病死率高达80%以上，急需引起公众警惕。

热射病和“一般中暑”有什么区别？为什么热射病会致死？在日常生活中，人们如何对热射病进行有效预防？中青报·中青网记者独家采访了全军热射病专家组组长、解放军总医院海南医院危重症中心主任宋青和解放军总医院第八医学中心重症医学科主任张玉想。

中暑是夏季较为常见的热损伤性疾病，由轻及重可以分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。重症中暑又分为热痉挛、热衰竭和热射病。

区分热射病和一般中暑的有效方法是看病人是否出现意识障碍以及脏器功能的损害。一般中暑症状包括：身体温度通常超过38摄氏度，并伴有面部潮红、大量出汗、皮肤透热、恶心呕吐，或四肢冰冷、脸色苍白、血压下降、脉搏变快等症状，但不会出现意识障碍，这点是明显的区别。“一旦



高温下，人体体温调节、水盐代谢、消化、神经、泌尿和循环系统会出现生理功能的变化，当变化超过人体可承受范围时就容易中暑。

出现了意识障碍，脑子不清楚，常伴有多个器官（肝脏、肾脏、横纹肌、胃肠）功能的障碍，严重凝血功能障碍等，就可以判断是热射病。”张玉想介绍。

热射病是最严重的重症中暑，通常由于高温、高湿、无风等外部环境原因，及剧烈运动或强体力劳动，导致机体产热过多。

“当机体产热大于散热，积累到一定程度，体温超过40摄氏度，就会损伤人体各个器官。”宋青说，这个过程好比生鸡蛋经过不断加热就变成了固态，这就是蛋白质变性。

而人体内所有的组织、脏器、各种酶都是由蛋白质参与组成的。当人体的温度异常增高时，这些脏器内的蛋白质就会像开水煮

鸡蛋一样发生变化，多器官损伤就会致人死亡。“温度越高，持续时间越长，对机体的损害越严重。热的血液经循环通过各个器官，最后将每个器官‘煮熟’，可以将热射病理解为一种内烧伤，有时候外观看不出明显的差异，一旦发现，可能就非常严重了。”

有效防控热射病，首先要了解热射病的预警信号。一旦自己或周围的人出现：烫，自觉身体发烫（从里向外发热）；晃，异常疲倦，走不稳像醉酒一样；晕，头晕、意识模糊、抽搐；乱，出现脸白、心慌、气短、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，极有可能是发生热射病的先兆，一旦发现，应立即采取措施。

虽然热射病可致命，但仍然可防可治。预防热射病要做到避免长时间处于高温、高湿的环境，在户外剧烈运动时要注意及时补充水分和降温。如果已经出现热射病预警信号，第一步，应立即脱离高温环境，尽快将患者移动到阴凉通风处，解开衣服散热，并判断患者意识状态，尽量让其保持清醒。第二步，用水、冰进行全身降温，迅速降低患者核心体温。张玉想介绍，最佳的降温方法是将患者除头面部外的其他身体部位浸泡在20摄氏度左右的水中，也可以用冰水浸泡过的毛巾擦拭患者全身，如有冰水或冰袋，可敷在患者颈部、腋窝、腹股沟等大动脉搏动处，全身降温。第三步，可以给患者补一些温水或冰盐水，帮助内脏降温。最后，遵循就近原则，尽快就医。在转运过程中，也要边转运边降温，这样到达医院时，患者可能保持较低的体温，有利于康复。

影响热射病预后的最重要因素是高热峰值和持续时间。宋青以煮鸡蛋为例，她说：“如果鸡蛋刚放到水里想不煮了，还可以改做炒鸡蛋。如果煮了三五分钟后不想煮，就算是关火，鸡蛋也已经凝固。鸡蛋

就像人体的最基本单位细胞一样，如果不能及时降温，细胞都‘熟’了，‘煮熟’了的人体器官再想抢救已经晚了。”所以发生热射病，要抓紧时间想各种办法降温，要尽可能在热射病发病半小时以内将患者体温降到39摄氏度以下，两个小时降到38.5摄氏度。这也是有效防止多器官功能损害、改善热射病患者临床结局、降低病死率的关键手段。

哪些人容易发生中暑导致生命危险？由于机体体温调节功能退化或功能不全，老年人、小孩等特殊群体，要避免长时间处于高温高湿环境。体重超重人群，也容易出现机体散热功能不佳。在工作中需要面对高温环境的群体，例如户外作业的建筑工程人、炼钢工人、环卫工人等，要注意及时降温并补充水分。经常熬夜的人，机体的免疫力和抵抗力会下降，也容易发生热射病。一些运动员或运动爱好者“夏练三伏”，进行剧烈户外运动前，如存在感冒、发烧、腹泻等症状，或刚刚“阳康”，心肺功能还没完全恢复，不能在高温高湿环境下进行剧烈运动。热射病不是一个“挺挺就能过去”的病，如果机体感觉不适，要立即停止运动，及早就医。

宋青认为，近年来热射病发生率升高，除全球气候变暖的原因外，最重要的是，随着人们生活水平和居住环境得到改善，随处可见的空调等降温设备，习惯性替代人体调节温度。“机体的许多器官原本应该自己工作，现在却不再需要了，就会导致废用性萎缩，一旦离开空调环境，机体就会不适应。”因此，宋青建议在夏天，特别是年轻人，可适当增加户外活动，让机体的体温调节功能强大起来。如果确实要在高温高湿季节进行剧烈运动，则需要提前10-14天做好“热习服”（也称热适应）。

# 阴雨连天引霉菌作乱 家里这四个地方是“重灾区”

中青报·中青网见习记者 陈晓

目前，全国多地正处于“七下八上”防汛关键期。提到暴雨带来的危害，大家想到的基本都是城乡积涝、山洪、泥石流、山体滑坡等灾害。事实上，夏季与强降水带来的高温高湿“桑拿天”非常适宜多种霉菌生长繁殖，室内4个地方是霉菌超标的“重灾区”。

每年的这个时候，你会发现，墙面、瓷砖缝隙、冰箱、洗衣机、砧板，甚至是衣服、书籍、窗帘上……都长出了一片片霉斑。可别小看霉菌的威力，霉菌产生的大量孢子是已知的强过敏原，长期接触或吸入，还可能诱发哮喘等疾病，危害人体健康。

变异性支气管哮喘患者，就跟霉菌有很大的关系。北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师、教授马艳良曾遇到过一例这样的病例，2021年7月，河南连遭暴雨，病人回到老家收拾被浸泡多日的老房子，回到北京后出现了严重的哮喘症状，经检查发现肺部阴影，被确诊患上变异性支气管哮喘病。马艳良表示，因接触或吸入霉菌导致患病的案例非常常见。

## 家里的4个地方是发霉“重灾区”

阴雨绵绵的潮湿天气里，衣服怎么也晾干不了，从鞋柜里拿出换季的鞋子，却发现上面尽是霉菌。墙角、卫生间的瓷砖上也是斑斑点点的霉。

这说明，空气中飘浮的霉菌已经在你家落地生根了。广东深圳的杨女士最近出现了胸背疼痛、反复咳嗽的症状，经医院检查后，确诊了因吸入了大量霉菌引起的“肺部真菌感染”。据她所说，家里的被子、衣物、厨房的砧板以及卫生间都出现了大量霉菌。

不仅仅是南方城市，马艳良表示，霉菌喜欢生长在暖和潮湿的环境中，“全球变暖，再加上碳排放导致的二氧化碳浓度高的环境，对霉菌生长也是有利的。”随着适合霉菌生长的地方越来越多，自然界里的霉菌比之前更多。

事实上，作为自然环境的一部分，霉菌无处不在。在温暖干燥的情况下，霉菌只在空气中飘着。一旦它遇到了水，就会瞬间活过来，并不断繁殖。

家里的很多用品都能给霉菌提供养分，帮助霉菌安家落户，例如木料、墙纸、石膏板、地毯、织物等。当湿度>75%，温度为20摄氏度至35摄氏度之间，并且有有机质作为生长的营养基础，霉菌孢子会长出菌丝或分支。霉菌一边生长，一边还散发出挥发性的有机化合物，也就是我们能够闻到的霉味。

卫生间经常处在潮湿状态，特别是有些“暗卫”，缺少光照还不通风，给霉菌迅速繁殖提供了良好的环境。卫生间的马桶周围、洗手台下方、墙角、瓷砖缝，甚至是水龙头、浴室密封胶、排气扇，都可能成为霉菌的“安家点”。

马艳良表示，洗衣机也是发霉“重灾区”。洗衣机内筒潮湿，且卫生死角多，容易滋生霉菌。上海市疾控中心曾抽样检查了128台使用半年以上的洗衣机，结果显示：洗衣机洗涤桶内槽中的霉菌检出率为60.2%，细菌总数检出率为81.3%，总大肠菌群检出率高达100%，有54.7%的洗衣机同时含有以上3种菌类。

尽管冰箱内温度很低，但是为了有好的制冷效果，冰箱门都会安装乳胶或塑料材质的密封胶，这些密封胶大多存在缝隙，很容易藏匿霉菌孢子。

地下室、工地、落叶特别多的树林里霉菌也比较集中。有些人在家里养花，而盆栽植物潮湿的泥土，也给霉菌创造了生长环境。“很多人特别喜欢把茶叶等异物倒在花盆里，也特别容易长霉。”马艳良提示，对霉菌过敏的人群尽量不要在室内或封闭的阳台种植盆栽。

## 霉菌对人体有什么危害

对于霉菌，许多人觉得除了影响室内美观，没啥大危害。其实，霉菌是国际公认的致过敏物质，被世界卫生组织列入I类致癌物。在自然界中，霉菌有3万多种，其中有200多种致菌，如毒性是砒霜68倍的黄曲霉毒素，其实就是来自黄曲霉毒素。



2021年3月，俄罗斯莫斯科，摄影师Daria Fedorova在自己家中培养了这些霉菌和细菌，特写照片看起来就像外星球色彩斑斓的风景。

霉菌在环境里大量存在，霉菌孢子是霉菌的种子，飘浮在空气中，因为孢子的表面是疏水的结构，而且比较光滑，被人吸进去后，可能直接在呼吸的时候就出来了，所以不容易致病。一般情况下，正常人对霉菌有很强的免疫力，能够及时清除或杀灭吸入的孢子。

但是，马艳良提到，如果有人本身对霉菌过敏或有哮喘，气道里不太光滑，黏液太多的情况下，霉菌孢子进入时就会被粘在气道壁上。“如果气道里面温度湿度适宜其生长，它可能从孢子变成菌丝。”在其生长过程中，会释放很多有害物质，使人出现皮肤过敏、哮喘、霉菌性感染等疾病。

马艳良提到一个令她印象深刻的病人。这位哮喘病人非常喜欢养鱼，他定期会给家里的大鱼缸换水，“每次他都会用嘴吸一下胶皮管，利用气压让水流到鱼缸里。”但由于胶皮管长时间保持湿润状态，已经滋生了霉菌，该患者每次吸水管时，也会吸一部分霉菌到肺里，引发哮喘。该病人改掉这个习惯后，哮喘症状好了很多。

对霉菌过敏的人可能会出现一些经典的过敏症状，比如打喷嚏、流鼻涕，咳嗽，眼睛、喉咙发痒，流泪等。对于有哮喘病患者的患者，还会因为暴露于某些霉菌的刺激下，导致严重的哮喘发作，出现咳嗽、喘息、呼吸急促和胸部紧迫感。此外，霉菌还会导致

过敏性鼻炎、鼻窦炎、肺炎等。不同于常见的细菌感染，霉菌可就顽强多了，如果人被感染了，治疗难度很大。如果出现上述症状，就需要考虑检查一下是不是由于家里霉菌增多导致的。尤其是老年体弱者或者免疫力低下状态时，更需要格外注意。

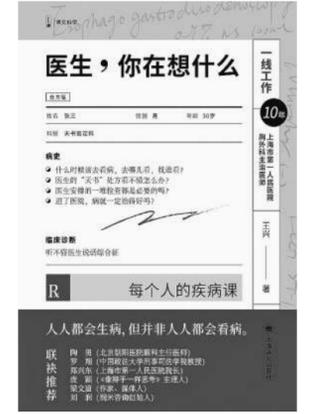
不仅在环境中，饮食中也要特别注意霉菌的存在。霉菌会侵染谷物、水果等农产品及其制品产生真菌毒素。真菌毒素一般可通过食物进入人体，会对消化系统、免疫系统和神经系统等产生多种毒性。真菌毒素具有稳定的化学结构和热稳定性，因此常规的烹饪方法不能将其去除，且真菌毒素可在生物链中富集，会在体内长期蓄积。

霉变的食物已经产生了大量肉眼看不见的细菌和毒素，如果被病人吃下去，很可能出现急性中毒，产生致病毒质，久之导致肝癌。即便不中毒也会导致身体不适，折磨肠胃。所以，如果食物有霉变，哪怕是一小部分霉变，全部扔掉为妙。除此之外，平时也应尽量不囤食物，避免发生霉变的可能性。

## 如何减少室内“霉变”

正常情况下，霉菌是肉眼看不到的，如果在环境中能够看到，说明这里的霉菌很多。因此，当你在家里看到绿色、褐色、黑色

# 有“恐医症”？这本科普书告诉你“医生在想什么”



中青报·中青网记者 沈杰群

你会“恐医症”吗？人人都会生病，但非人人都害怕看病：排队一小时，看病5分钟，你是否会担心医生对你过于敷衍？医生惜字如金，病历犹如天书，你会不会很纠结，想问医生写了什么？病人们恐惧的不仅仅是疾病本身，更在于不知道如何获得有用的医疗信息、如何和医生沟通、如何作出正确的判断、如何管理自己的健康……最近，医生王兴写了一本帮你消除“恐医症”的科普读物《医生，

你在想什么》。王兴，北京大学肿瘤学博士，先后任北京大学肿瘤医院胸外科主治医师、上海市肺科医院胸外科博士后、上海市第一人民医院胸外科主治医师。他出版了多部作品，如《病人家属，请来一下》《怪医笔记》《癌症病人怎么吃》《胸腺外科学》（英文版）等。

在人气颇高的作品《病人家属，请来一下》中，王兴结合自身肿瘤学的专业知识与作为胸外科主治医师的多年工作经验，解答了癌症病人及家属广泛关注的困惑和问题；而新作《医生，你在想什么》，则是从寻医、问诊、治疗各个环节中可能碰到的相关问题出发，用通俗易懂的语言讲述了医生面对这些问题时怎么会想、怎么做。

《医生，你在想什么》这本书脱胎于王兴在“看理想”App上主讲的《每个人的疾病课》。

“我作为医生，有很多所谓的知识，但这些都是知道到底对患者有什么用，我没有想过，只是做到集齐目之后，帮的人很多，有很多反馈和共鸣。比如，我在讲大家都很关心自己‘疾病的信号’，大家觉得这个还不错。”王兴不希望自己的讲述有太多说教味道，他觉得医生做科普必须要把自己放在一个普通人视角，思考“我到底怕什么”。

王兴回忆自己刚在北京大学学医时什么都不懂，后来一步步走上了治疗过程。他觉得，最后可以带着大众“一起走完这个过程”，去了解医生问诊背后的逻辑。

“医学思维是你与一个医生最短的距离。”这是王兴在书中反复提及的概念。他解释，所谓医学思维，就是医生在掌握了有关人体和疾病的生物学规律之后，根据病人的症状、体格检查和实验室检查做出相应的判断，并且依据诊疗指南为病人作出合理的诊疗建议，并指导或者直接为病人完成治疗的过程中，贯穿始终的思维模式。医生陶勇评价王兴这本书时说：“医学是海，医学思维无异于在疾病的暴雨中一艘乘风破浪的舟。当你乘上了本书作者所造的舟，你和医生就成了队友。”

医学思维不仅对医生重要，对病人也一样重要。对于病人来说，所谓建立医学思维就是理解医生是怎么想的，从而打好配合，共同完成“有效的医疗”。王兴认为，了解这套逻辑，一方面可以更好配合医生，另一方面也可以督促医生把自己的工作做好，更好促进医患沟通。

有一位听众告诉王兴，自己是在医院病床上听了课程。那一期主题是“医院那些隐形的人”，这位听众立马清楚了解到自己

身边的每个角色和职责。“他发现，原来身边有这么多人都在为自己服务，于是觉得很安心。”

王兴坦言，《医生，你在想什么》这本书并非架构在一个“理想世界”中去空谈毫无矛盾的医患关系，而是以真实世界为前提，在大医院里，我们每个人问诊必然会有很多不如意的情況发生。

“比如医生给我的时间过于少了，医生给我的结论是不容反驳的，我没法去做更深入的探讨等。但是我们通过学习和了解医学思维，就会了解如何有效问诊。”王兴告诉中青报·中青网记者，在门诊这样一个医生时间有限的空间内，看病逻辑更多在于“筛选”，而非“治疗”。那么这种时候没有必要去揣测和比较医生看似“冷漠”的态度，事实上只是说明你没有生病，或是目前状况不需要住院治疗。

王兴还表达的观点是，医学有局限性。“我们怎么定义‘病’？多数病其实医学没有那么好的办法，比如神经衰弱、认知症等，这些病我们称为‘自限性’（疾病），需要时间让人自己去康复。至于康复到什么程度，因人而异。像腰椎、颈椎，很多人处于不舒服的状态，但是又达不到手术指征，就不需要做手术，都处于‘自限性’的范畴。”

一些人认为去医院就能让身体恢复“一键返场”设置，这是误区。

书中，王兴通俗地解释了何为“自限性”，就是该病“识大体，知进退，有限度，到了一定程度自己就会好”。

胸外科的肋软骨炎就是一个典型的例子。“疼痛多数能够自行缓解，只是需要比较长的时间。这个过程中可以用镇痛药帮助缓解，但没有什么‘一针就灵’的方法，只是没法用手术的方法根除。目前，只有在病人疼得十分严重时，局部注射一定量的激素和长效局麻药进行封闭治疗。除此之外，也可以尝试针灸治疗。”

王兴感慨，深入学了医学之后才发现，人类真正能治疗的疾病并不多，多数看起来的病，不过是采用了一些手段使人扛过疾病不舒服的甚至是危险的状态，然后一切都依靠人体强大的自愈能力。

除了去医院看病的传统途径，当下很多年轻人身体不适往往先去搜一些社交App，寻求相似的情况和答案。王兴觉得，就像我们生活中更愿意相信亲友的建议一样，很多人愿意相信社交平台上诚恳的建议是很自然的，因为那些分享能引起共情。“我们可以让这个途径变好，比如有合理的监督，让我们它可以成为一个好的选择。”王兴希望，更多的专业医生可以加入这些社交App，而为网友们提供可靠可信的知识和建议。

# 治疗干眼症 中医有妙招

中青报·中青网记者 夏瑾

因为工作需要，许小玮经常长时间坐在电脑前，前不久，她觉得眼睛干又涩，很不舒服，便去医院问诊，发现自己得了干眼症。

“干眼症是当代人的常见病。”岐黄学者、中日友好医院眼科主任医师金明对记者说。“干眼与用眼不规范有没关系。正常情况下，眼表有一层泪膜，可以保持眼睛晶莹剔透，但如果过度使用电子产品、长时间佩戴隐形眼镜、化妆不当或受环境刺激等，泪膜的稳定性会受到影响，出现眼干、眼涩的症状。”

金明举例说，正常情况下，眼睛在1分钟内至少有10-15次眨眼，但如果长时间使用电子产品，眼睛可能几分钟都不眨，这样泪膜就会很快蒸发，眼睛就会觉得干涩。

得了干眼症，应该如何治疗呢？金明告诉记者，对于过度用眼引起的轻度干眼症，应注意不要长时间阅读，至少每隔半小时休息一下，可以做几次用力挤眼的动作，让泪膜重新铺展在眼球表面。伴有视疲劳的干眼症可以使用灸疗法，比如艾灸、雷火灸等，或者贴敷法，例如蒸汽眼罩等，以改善眼部供血，缓解眼肌痉挛。

此外，有些女性在化妆时可能使化妆品进入眼内，从而引起眼睛刺激症状，导致轻度干眼症发生。这时应暂停使用化妆品，待干眼症状减轻后再使用，并注意化妆的方式方法。

金明向记者推荐了一款代茶饮，可以缓解轻度干眼症和视疲劳：在茉莉花茶中加入杭菊花、枸杞子和炒决明子，用开水冲泡后，放置桌面，先用药茶的热气熏蒸眼睛，这样可以加速眼部血液循环，松弛眼肌等，等到药茶凉一些就可以饮用了。杭菊花可清肝明目，枸杞子既能养五脏，又增泪液，炒决明子有疏肝明目作用，饮用代茶饮可以很好地保养眼睛，减少眼睛干涩。金明特别提醒，虽然热气可以促进眼部血液循环，但不要热敷毛巾贴敷眼睛，避免烫伤。

“一般来说，只要保证正确使用眼药，治疗干眼症并不困难。”金明说，“但临床也有一些难治性干眼症，例如顽固性结膜炎、过敏或螨虫感染、免疫性疾病等引起的干眼。患者因不规范用药、乱用药和长期使用滴眼液造成睑板腺功能障碍，从而损害了泪膜的稳定性，这样导致的干眼症很难治愈。”

金明介绍，在干眼症的临床治疗中，大部分现代医学都会使用眼药水，但实际情况是，“越滴眼药眼睛越干，眼睛越干越想滴眼药。”其实，中医有独特的外治法可以治疗重度干眼症，例如药熏法，也就是中药超声雾化，避免了眼内用药，在临床上也有显著疗效。



扫一扫 看视频