

大热天，要防会夺命的热射病

本报记者 冯金灿

从本周一开始，郑州市进入新一轮的“桑拿天”。

虽然是极端高温天气，但建筑工人、冶金工人、清洁工人、交警、快递员、运动员等人群因工作需要还要外出工作，往往容易发生热射病。热射病是最严重的中暑，如果得不到及时科学有效的救治，死亡率高达60%以上。每年夏季，全省各级医院都会接诊多例热射病患者，大多病情危重，还有部分患者因此丧命。

那么，在高温湿热天气里，科学预防热射病就显得尤为重要，也成为广大百姓关注的热点问题。

对此，急救专家表示，长时间处于高温高湿环境中，人的体温调节中枢容易出现障碍。一旦热量难以散出体外，人就会出现四肢痉挛、血压下降、恶心呕吐等中暑症状。重症中暑分为热痉挛、热衰竭、热射病，热射病是其中最严重的一类，死亡率高达60%以上。因此热射病早期救治非常关键。

一般来说，热射病分为两种：劳力型热射病和非劳力型热射病。高温作业下发生的热射病大多是劳力型热射病，是由于暴露于高温高湿环境中导致机体核心温度迅速升高，超过40摄氏度，其特点为发病急、病情进展快，患者大多从事户外工作，如环卫工人、建筑工人等。但要注意的，温度不是很高，空气湿度大也会引起中暑。室外温度可能只有32摄氏度，但空气湿度（空气中所含水汽的大小）达到70%甚至80%以上，也很可能导致中暑。因为人体主要通过出汗来散热，外在环境的湿度过大会影响人体排汗，因而容易导致中暑。

作为一种致命性急症，热射病患者如果得不到及时有效的救治，病死率一般为20%~60%，50岁以上患者死亡率可高达80%。急救专家表示，热射病之所以危险，是因为人体器官都需要在一定的温度下才能正常运作，这和身体各种酶的生物学活性及机体代谢有关，一旦人体器官造成了损伤，并不总是可逆的，当出现多器官功能衰竭时，死亡率极高就不难理解了。

临床研究表明，热射病患者病死率与高热持续时间密切相关，超过3小时就会导致严重后果。因此，病发后的3小时被称为抢救热射病的“黄金3小时”。

在户外高温作业时，如果发现有人出现中暑症状，在求助于医生的同时，按照以下步骤进行现场急救。

立即转移。迅速将热射病患者由高温高湿环境转移到通风、阴凉的地方，有条件的的话转移到空调房间，使其平卧，垫高头部，迅速解开衣扣，松开或脱去衣物。

快速降温。以物理降温为主要方法，采取头部敷冷毛巾，用冷水或湿毛巾擦拭全身，有条件的也可用冰袋降温，将冰袋放置于患者头部、颈部、腋窝、腹股沟、大腿根部等区域，这些地方血管丰富，降温效果好；或用含量为30%~40%的酒精涂擦，同时使用电扇或扇子等器材为患者快速散热。5~10分钟测一次体温，使核心体温在10~40分钟内迅速降至39摄氏度以下，2小时内降至38.5摄氏度以下。

及时补水。若热射病患者仍有意识，可补充一些水分，并加入少量食盐，但不要急于大量补充水分，否则会引起呕吐、腹痛、恶心等症；也可为患者服用人丹、十滴水、藿香正气水等中成药，但要考虑病人是否能够耐受，神志不清的患者可能不具备服药条件。已经昏迷者不要强行喂水，以免引起气道梗阻或呕吐窒息。

紧急转运。一旦热射病患者表现出意识障碍、呼吸急促、皮肤干热，体温迅速升高达到40摄氏度以上，并出现嗜睡、昏迷等热射病典型症状，或者出现心跳骤停时，要立即做心肺复苏，并在第一时间联系120急救中心转运到有血液净化治疗条件的重症医学科室进行治疗，以赢得最佳抢救时机，通常要在2小时以内把患者体温从40摄氏度以上降到38.5摄氏度以下。

那么，应该怎样预防热射病呢？

急救专家指出，高温天气人们应尽量减少在室外的停留时间，如果遇到特殊情况需要外出，也尽量走在马路阴凉处。家里和办公室要注意通风降温，空调房如果窗户紧闭，通风条件差，而且室内的人员比较多，也可能发生中暑情况，一定要注意适当通风；同时，室内的温度也不要调得太低。室内外温差大，人的耐热性会降低。温差超过5摄氏度，人从空调房出去更容易中暑。一般认为，空调设定到26~28摄氏度比较合适。多喝水，适当补充盐分。喝水应该“量出而入”，根据自身出汗量来决定补充多少水分。一般认为，夏日每天喝1.5升~2升的水比较合适。补充水分最好少量多次。高温环境下，30分钟喝一次水，一次二三百毫升为宜，不要牛饮。同时，喝水不忘补充盐分。人通过排汗来散热，而汗水会带走体内大量的盐分。可以在1升水里加半匙盐，补充体内流失的盐分。

一、招生对象

15~19周岁的应届或往届初中、高中毕业生，免试入学。

提高服务能力 筑牢免疫屏障

焦作市提升免疫规划相关传染病识别报告能力

本报讯 日前，焦作市卫生计生委连续举办了2期医疗卫生机构免疫规划相关传染病识别报告能力师资培训班。各县（市、区）卫生计生委疾病预防控制科负责人、综合医院有关科室负责人、疾病预防控制中心免疫规划科科长和监测骨干约120人参加了培训。

在培训班开幕式上，焦作市卫生计生委负责人要求相关疾病预防控制机构、各级各类医疗卫生机构提高对师资培训的重视程度，全方位组织开展培训。其中，县级医疗卫生机构要组织对本辖区综合医院有关科室的所有医务人员开展培训，并在市级师资培训结束后7日内

完成；县级医疗卫生机构要组织各乡镇卫生院（社区卫生服务中心）进行相关培训；乡级医疗卫生机构负责对辖区各村卫生室、社区卫生服务站有关医生进行培训；疾病预防控制中心和医院疾病预防控制中心利用每次监测时机，主动与相关医生进行沟通。

下一步，相关单位要切实开展主动监测任务，主动监测不能只是对电子病历简单的浏览，监测人员还要询问相关医生，主动监测表上要有相关医生的签字；要规范电子病历各项内容的录入，鼓励研究如何利用医院HIS（医院信息系统）高效便捷地开展有关重点疾病

的监测工作。

此次培训，焦作市疾病预防控制中心免疫规划科工作人员对急性弛缓性麻痹、麻疹、流行性脑脊髓膜炎等重点传染病监测病例的定义、识别、报告与标本采集要求等内容进行了培训。

（王正勤 侯林峰 赵亮）

信阳市集中开展免疫规划全员培训

本报讯（记者王明杰 通讯员李宇军）日前，信阳市卫生计生委举办免疫规划全员培训班，1321名来自全市各级医疗卫生机构承担预防接种任务的及疾病预防控制机构

承担免疫规划任务的工作人员参加了培训考核和现场测试。此次培训班还为考核合格的学员颁发了河南省预防接种知识培训合格证。

信阳市卫生计生委、市疾病预防控制中心制作了培训课件，并抽调疾控专家到县（区）集中授课，确保每位学员培训课时不少于8学时。

培训内容包括预防接种规范、示范预防接种门诊建设及产科接种地点的管理、疫苗和冷链管理、接种率监测、免疫规划资料管理、免疫规划督导评价及评价、疑似预防接种异常反应的监测与处置、国家免疫规划疫

苗儿童免疫程序说明、预防接种操作、国家免疫规划疫苗针对传染病的监测与控制、入托入学儿童预防接种证查验、儿童预防接种信息系统安装、使用与管理等。



孟州市卫生计生委工作人员正在为群众发放宣传资料。近日，孟州市卫生计生委组织工作人员深入乡村，为群众宣传健康知识和健康生活方式，受到群众欢迎。

王正勤 侯林峰 王中贺/摄

浙川县健康主题公园落成

本报讯（记者方圆 通讯员邹强 刘昉）近日，由浙川县疾病预防控制中心联合县体育公园共同打造的浙川县健康主题公园工程圆满落成。

浙川县健康主题公园依托原有设施进行改造，把健康核心信息和浙川元素融入公园设施和景观中，既体现人与自然、健康与园林的和谐相融，又体现浙川县悠久的历史和丰富的文化底蕴。健康主题公园分为健康步道区、健康知识传播区、健康文化交流区、健身器材区4个健康功能区和文化聚集区，着力展现健康元素，倾力打造集户外健身运动、健康知识和技能宣传、健康文化交流于一体的特色健康主题公园。

健康主题公园的建成，使广大居民在游玩、休憩、运动、健身的同时，了解更多的健康知识，倡导积极向上的健康生活方式，引导居民自觉学习健康素养知识，培养良好的健康行为，健康生活每一天。

简讯

驻马店市开发区营养膳食健康知识讲座进社区 日前，驻马店市开发区金山社区卫生服务中心在辖区举办了一场关于营养膳食的健康知识讲座。该中心邀请了驻马店市中心医院临床营养师为讲师。在讲座中，营养师介绍了不良饮食与生活习惯对人体造成的危害及可能引发的各种疾病，从而指出合理饮食、健康生活的重要性。同时，营养师还讲解了有关“平衡膳食营养”的内容和含义，倡导广大居民要培养良好的生活习惯，不仅要知道如何合理饮食，还要坚持体育锻炼，更要做到饮食与运动相结合。营养师以《中国居民膳食指南》为指导，建议居民饮食要以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，每天坚持摄入奶类、大豆或其制品等合理膳食。（丁宏伟 田书珍）

安阳市开展食源性疾病监测工作警示约谈

本报讯（记者张治平）7月6日，安阳市卫生计生委召开食源性疾病监测工作约谈会，对截至6月底任务完成率排名后3位的汤阴县韩庄镇卫生院、汤阴县宜沟镇卫生院、林州市五龙镇卫生院院长及汤阴县卫生计生委、林州市卫生计生委主管领导进

行警示约谈。在会上，汤阴县卫生计生委、林州市卫生计生委及3家哨点单位分别汇报了食源性疾病监测工作开展情况，分析了产生问题的原因，提出了下一步整改措施，并进行表态性发言，保证高质量完成年度食源性疾病监测任务。

下一步，林州市卫生计生委、汤阴县卫生计生委和3家哨点单位要高度重视，严格落实相关工作，积极做好食源性疾病监测工作；各哨点单位要正视问题，提高认识，明确专人负责，加快推进，7月底前完成全年任务的40%，12月15日前完成全年任务；县（市）

卫生计生委要加强组织领导，强化责任落实，督促辖区哨点单位按时完成食源性疾病监测任务；对被约谈单位整改情况进行跟踪问效，对整改不到位的单位，要组织卫生监督执法人员对其进行全面检查，依法查处违法违规行为，确保整改工作落实到位。

南乐县开展“三减三健——迈向健康”活动

本报讯（记者陈述明 通讯员郭慧娜）近日，南乐县疾病预防控制中心组织健康宣传员5名，到木伦河集团开展“三减三健——迈向健康”培训宣传活动。

本次活动的宣传主题是“减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼”。南乐县疾病预防控制中心工作人员在木伦河集团厂区内悬挂横幅，设置咨询台，摆放展板，方便职工咨询和观看；在木伦河集团会议室，集中为职工

开展健康讲座。在讲座中，健康宣传员从慢性病的发病机制、主要症状到预防都做了详细的讲解，倡导大家合理饮食、少食盐、少吃糖、不吸烟，培养健康的生活方式。健康宣传员还与职工进行

交流互动。职工就慢性病防治知识进行了健康咨询，宣传员一一进行了解答。本次“三减三健——迈向健康”进企业活动共发放宣传折页、画册800余份，健康知识讲座听课员工达到300余人。

河南卫生干部学院秋季招生：护理、助产、康复技术

河南卫生干部学院是1985年经河南省人民政府批准成立的公立院校，隶属河南省卫生计生委，省级文明单位，河南大学研究生教育实践基地；30年砥砺前行，造就了一支爱岗敬业、业务精湛的师资队伍，28人具有高级职称，享受国务院特殊津贴专家、河南省职业教育教学专家、河南省学术技术带头人、河南省教育系统优秀教师等共计13人；累计为社会输送5.3万名合格专业人才；在2017年、2018年全省护理技能大赛中荣获团体二等奖、一等奖，5人荣获个人一等奖；已成为培养护理、康复人才的摇篮。

河南卫生干部学院位于郑州市花园路北段，南邻河南广播电视台，地铁2号线北三环站A出口，10余条公交线路在此交汇。河南卫生干部学院教学设施先进，医学实训中心、多媒体教室、多功能学术报告厅为学生提供信息化平台和实训场所；生活设施齐全，学生公寓冬有暖气，夏有空调，学生餐厅菜品丰富可口。严格的学生管理和后勤服务管理，为培养新型卫生类人才提供了良好的保障。

一、招生对象

15~19周岁的应届或往届初中、高中毕业生，免试入学。

二、助学政策

- (一) 学费全部免除。
- (二) 国家资助。根据国家现行政策，符合以下条件的学生可享受国家助学金(2000元/年)。
 1. 国家连片特困地区(嵩县、汝阳县、洛宁县、栾川县、鲁山县、卢氏县、南召县、内乡县、镇平县、淅川县、光山县、新县、固始县、淮滨县、商城县、潢川县、新蔡县、兰考县、民权县、柘城县、宁陵县、商水县、沈丘县、郸城县、淮阳县、太康县)的农村籍学生全部享受。
 2. 其他家庭经济困难学生按当年学籍注册学生15%的比例享受。
 3. 享受国家助学金的学生为一二年级的在校学生。
- (三) “雨露计划”助学补助。从2016年秋季学期开始，对我省中等职业学校全日制正式学籍建档立卡贫困家庭学生，按照每名学生每年2000元的标准发放。河南卫生干部学院出具学籍证明，学生到所在地扶贫部门办理相关手续。

(四) 河南卫生干部学院设立奖学金和家庭困难补助。

三、实习就业

河南卫生干部学院高度重视学生实习和毕业生就业工作，充分发挥卫生计生行业优势，在河南省人民医院、郑州大学第一附属医院、河南省肿瘤医院、河南省胸科医院、河南省骨科医院、郑州大学第五附属医院、郑州人民医院、张仲景大药房股份有限公司、河南爱馨养老服务集团等20余家单位建立教学实习就业基地，为培养技能型人才和学生就业提供保障。

四、升学深造

毕业生可参加单独招生和对口升学，通过考试升入河南医学类高等专科学校，继续接受高等学历教育。

五、报名方式

(一) 通过“河南省普通中等专业学校招生服务平台(网址: zzzq.heao.gov.cn)”报考河南卫生干部学院，招生代码: 123。

(二) 招生办电话报名。

报名热线:
校本部: (0371) 65666335 (0371) 60207780
15890698657 梁老师 15515520389 刘老师
18638625925 魏老师
工人路校区: (0371) 67561201
18538780999 王老师

六、新生入学须知

报名时间: 2018年8月11~12日。
校本部地址: 郑州市花园路149号(花园路与北三环交叉口向南100米路东)。
工人路校区地址: 郑州市工人路429号。
新生报到时，须携带本人身份证原件及复印件1份、初中毕业证原件。
费用: 住宿费300元/年，教材费400元/年(多退少补)。

欢迎您到河南卫生干部学院学习!