

居家高温易被忽视

在家也要注意防暑

连日持续高温，记者从医院获悉，南京已出现热射病病例，仅东南大学附属中大医院已接诊 4 例热射病患者。

不同于大众认知中“户外暴晒才会中暑”的固有印象，今年南京接诊的热射病病例呈现明显新特征：患者全部为高龄老人，无户外劳作人群，大多是居家闷热、降温不及时引发的室内热射病，隐匿性极强、极易被忽视。经及时救治，多数患者病情好转顺利出院，但部分病例已出现多器官功能损伤，因此，在家也要注意防暑。

高龄老人暗藏高温居家隐患

“截至目前，我们已经收治了 4 例热射病患者，患者年龄均在 70 岁以上，最年长患者 79 岁，所有病例均不属于高强度劳作引发的劳力型热射病。”东南大学附属中大医院急诊科主任马绍磊介绍。

78 岁李大爷独自居住，高温天不开空调，还将门窗紧闭，想着外面热气进不来，结果出现高热、意识昏迷，被子女紧急送医。确诊热射病时，体温已经飙升至 40.4℃，皮肤干得没有一丝汗，急诊团队立即启动热射病抢救流程：冰毯全身降温、开通静脉通路快速补液、冰盐水输注……一番紧急处置后，老人脱离了危险。

“本次接诊的 4 例老年患者，虽经及时抢救均脱离危险，但多数存在不同程度的脏器功能损伤，经过系统性治疗后才逐步恢复。”马绍磊介绍，4 例患者中暑诱因高度相似，大多因居家环境闷热密闭，老人自主降温意识薄弱，长期不开空调、不通风，导致体内热量持续蓄积，体温调节系统失衡，最终诱发致死率极高的热射病。

马绍磊介绍，持续攀升的气温让户外防暑深入人心，却让很多人忽略了密闭居室的高温隐患。“热射病是中暑分级中最危重的类型，致死、致残率极高。和户外突发的劳力型热射病不同，老年人居家诱发的经典型热射病起病隐匿、进展缓慢，前期症状不典型，极易被家人忽视。”马绍磊介绍，老年人身体机能衰退，体温调节能力、散热能力大幅下降，且多数老人伴有高血压、冠心病、糖尿病等基础疾病，对高温感知迟钝，即便身处闷热环境，也不会明显察觉燥热，“产热散热不平衡就会导致高热、意识障碍、抽搐。部分老人存在认知功能减退、行动不便、生活自理能力下降等问题，身处高温环境却无法自主调节室温、及时避暑，等到身体出现明显不适时，病情已经快速进展。”

医生特别提醒，居家热射病最可怕的点在于“无声进展”，老人可能只是默默乏力、精神萎靡，没有明

显暴晒、出汗症状，家人极易误以为是普通体虚、老年不适，错过黄金救治时间。高温天气下，家人要重点关注居家老人身体健康。

3 类高危人群需精准防暑

结合近期接诊病例和多年临床经验，马绍磊针对性划分 3 类高危人群，给出精准防暑建议，全方位规避高温风险。

针对户外作业人群，高温时段务必错峰劳作。“每日 10—14 时是全天温度最高、紫外线最强的时段，尽量避免露天作业、长时间暴晒。户外工作可调整至清晨、傍晚凉爽时段，作业期间定时到阴凉处休息，做好防晒防护，佩戴遮阳帽，避免头部高温蓄积。”马绍磊提醒。

对于骑行、徒步、钓鱼等户外运动爱好者，切忌突然进行高强度运动。马绍磊建议：“日常缺乏锻炼的人群，不要贸然开展长距离徒步、骑行等运动，所有户外运动尽量结伴而行，避免独自出行突发险情无人发现，错失救治时机。运动前做好热身，运动中及时补充电解质水、休息，规避高温运动风险。”

居家老年人群是当前防控重点。马绍磊强调：子女需多关注独居、高龄老人的居家环境，高温天气务必督促老人及时开启空调、风扇，定时开

窗通风，保持室内空气流通、温度适宜。

快速降温、及时送医是关键

专家强调，无论何种类型的中暑、热射病，急救核心原则只有一个：降温优先，快速送医。发现患者意识模糊、高热无汗、抽搐、精神萎靡等症状，需第一时间将患者转移至阴凉通风处，脱去多余衣物，用冷水擦拭全身，重点湿敷颈部、腋下、腹股沟等大血管密集区域，加速散热。

若患者出现昏迷、意识不清，切勿盲目喂水喂食，避免窒息风险，在持续物理降温的同时，立刻拨打 120 急救电话，争取黄金救治时间。高温天气下，切勿轻视任何轻微的身体不适，尤其是老年群体，早发现、早干预、早救治，才能最大限度规避高温致命风险。

临床专家再次呼吁，盛夏高温仍将持续，市民在做好自身防暑的同时，务必重点关注家中高龄、独居老人，摒弃“在家不会中暑”的误区，筑牢居家防暑防线。

（据《金陵晚报》）

食材分类冷藏、生熟分区存放
冰箱不是保险箱 食物储存有讲究

夏季高温湿热，急性胃肠炎等食源性疾病高发。很多家庭将冰箱当作食物保鲜“保险箱”，殊不知低温仅能抑制微生物生长，无法杀灭细菌。储存不当易造成食物变质，对老人、儿童、孕妇及免疫力薄弱人群存在健康隐患。夏季食物怎样妥善储存、安全食用？

北京工商大学食品与健康学院副院长、教授，中国科协“科普中国”专家王蓓介绍，微生物在 5℃—60℃会快速繁殖，导致食材变质。冰箱冷藏可将食材降温至 4℃以下，减缓细菌滋生速度，但无法完全抑止。单核细胞增生李斯特菌可在冷藏环境缓慢生长，常见于即食肉制品、凉拌菜等食材中，对免疫力弱的人威胁极大，因此冰箱储食需掌握三大要点。

一是分清食材，分类冷藏。

熟肉、鱼虾、蛋奶、豆制品、切开的果蔬及剩饭剩菜，水分与营养充足，极易滋生细菌，需及时冷藏。同时，部分食材不适合冷藏，香蕉、芒果等热带水果低温易出现冷害，导致发黑变质、口感变差；土豆、洋葱、大蒜适合存放于阴凉干燥通风处，无需入柜。

二是分区存放，杜绝交叉污染。

冰箱储食隐患之一是生熟交叉污染，

生肉、水产的汁液易携带致病菌，污染即食食材。冷藏室遵循“上熟下生”原则，上层存放熟食、即食食品，下层存放生肉、水产。冷冻室保持在零下 18℃，同样按照“上熟下生”的原则摆放面点、冰淇淋、生鲜食材等。食材建议分装小份存放，避免反复冻融。冰箱切勿塞满，预留 30% 空间保障冷气循环，及时清理汤汁积水，防止霉菌滋生。

三是理性看待，安全食用隔夜菜。

隔夜菜能否食用，与是否过夜无关，主要取决于冷藏时效、密封状态、存放时长和复热效果。食用前需先检查食材状态，出现变色、发黏、发霉、异味等情况，需直接丢弃，切勿依靠加热杀菌。状态正常的剩菜，必须彻底加热后食用。夏季常温下，荤菜、剩余叶菜存放不宜超过 2 小时，气温超 32℃时需缩短至 1 小时，尽快入柜保存。炖菜、熟肉冷藏可保存 3—4 天，肉汤、肉汁建议 1—2 天内吃完。

王蓓提醒，冰箱保鲜重在把控温度、时间与清洁。夏季无需冷藏所有食材，做到易腐食材及时冷藏，畏寒食材避光通风存放，生熟分区，剩菜规范保存复热，就能有效规避饮食风险，守护健康。

（陆凡冰）

主汛期，我国南北方均有多雨区，暴雨来得急、雨量大，容易引发城市内涝、山洪、滑坡、泥石流等灾害。看懂暴雨预警，掌握避险方法，提前防范、及时转移，才能最大限度减少风险。

国家气象中心高级工程师张峰介绍，暴雨是指降水强度很大的雨，常在积雨云中形成。当累计降水量达到以下任一阈值时，就是暴雨：12 小时降水量大于或等于 30 毫米，24 小时降水量大于或等于 50 毫米。按照 24 小时降水量大小，暴雨还可分为暴雨、大暴雨、特大暴雨。当 24 小时降水量达到 50—99.9 毫米时为暴雨，24 小时降水量达到 100—249.9 毫米为大暴雨，24 小时降水量大于或等于 250 毫米时为特大暴雨。需要注意的是，同样是 50 毫米雨量，如果集中在短时间内落下，造成的积水和灾害风险会明显更高。暴雨预警信号分为蓝色、黄色、橙色、红

如何看懂暴雨预警、防御暴雨

色四级，颜色越深，风险越高。

如何防御暴雨？张峰提醒，居民身处家中时，低楼层、地下室注意防雨水倒灌。家中进水时，先断电，再避险。不要到地下室取物、挪车或查看积水情况；在路上时，避开积水路段、涵洞、地下通道和下沉式立交桥。不要靠近广告牌、大树、电线杆。看不清深浅的水，不要涉过；开车时，遇到积水，尽量绕行。车辆熄火后不要二次启动。水位上涨时，立即弃车向高处转移。在山区河谷时，远离山沟、河道、陡坡和崖边。听到异常水声、看到水位上涨或变浑，立刻向高处转移。雨停后也别急着进山，山洪、滑坡、泥石流仍可能滞后发生。在学校、单位、工地时，关注预警，停止户外、高空、涉水作业。检查排水、用电、围挡和临时建筑。危险区域人员及时转移。在地下空间，发现积水倒灌，应立即离开。

（李红梅）