

中暑不可小觑 “保命”知识牢记

天气已进入高温高湿模式,中暑风险攀升。今天,我们就跟着专家一同解锁中暑的成因、急救原则,及常见防暑药的正确用法。希望这些知识能帮大家避开误区,科学防暑,平安度夏。

这些防暑药不能乱用

“亏得老妈早备了风油精,晕乎乎时闻一闻就舒坦多了!”“藿香正气水也得备着,刚有点头疼、反胃恶心,赶紧灌上一瓶准管用!”“十滴水、人丹、仁丹这些防暑药,可以提前吃点预防一下!”实不相瞒,这些防暑药虽说用了几十年,成了家家户户的“老熟人”,可真要细究起来,好多人怕是用错了几十年都没察觉。听听四川大学华西医院临床药学部主管药师龚巧燕、四川大学华西医院临床药学部主任药师管玫怎么说。

清凉油、风油精不是人人都能用

有人烫伤后习惯涂清凉油,觉得“清凉感”能降温,实则大错特错,这类药膏会刺激伤口,导致伤口延缓愈合。

易过敏人群需警惕:清凉油、风油精也可能引发过敏,若涂抹后出现皮疹、瘙痒或局部红肿,必须立即停用。尤其给孩子初次使用时,建议先小范围涂抹,观察至少半天无异常再正常使用。

特殊人群需注意:孕妇及3岁以下幼儿应慎用风油精。

藿香正气类药物不是中暑万能药

中医将中暑分为阳暑与阴暑两类,

二者成因与症状大不相同。

阳暑是大家最熟悉的类型,多因在高温、高湿、通风差的环境中长时间劳作所致,表现为头晕头痛、胸闷口渴、多汗心悸、面色潮红等。

阴暑则是“暑热在内、寒湿在外”的情况,常由错误解暑方式引发,比如从高温户外骤入冷气房、大汗后立即洗冷水澡或喝冰饮,导致毛孔收缩、散热受阻。症状多为畏寒头痛、发热无汗、鼻塞流涕、咽干口渴、四肢酸痛,还可能伴随胸闷恶心、呕吐腹泻。

藿香正气类药物仅适用于治疗阴暑,对阳暑并无效果。阳暑可以在医师的指导下,用十滴水治疗。

此外,藿香正气水和十滴水一般都含有酒精,服用时要特别注意,可能与某些头孢类抗生素以及甲硝唑/替硝唑等发生双硫仑样反应,表现为用药后出现头痛、头晕、恶心、呕吐、呼吸困难、惊厥等情况。而藿香正气口服液、藿香正气片、藿香正气胶囊、藿香正气软胶囊、藿香正气滴丸,以及十滴水软胶囊等不含酒精,对酒精过敏人群,或老人、儿童,可选择这类。

需要强调的是,孕妇不能用十滴水,藿香正气水不建议儿童、孕妇、哺乳期妇女使用。若中暑后服用藿香正气水、藿香正气液或十滴水,三天内症状仍未缓解,需立即就医。

仁丹和人丹别再傻傻分不清

仁丹和人丹是另外两种常用的“解



暑药”,但人们对它们的使用存在不少误区,其中最常见的就是把仁丹和人丹混为一谈,认为二者完全一样,常常混用。

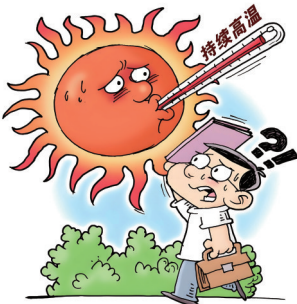
仁丹和人丹都含有薄荷脑、肉桂、甘草、儿茶、木香、冰片。仁丹特有陈皮、檀香、砂仁、豆蔻、丁香、广藿香叶和朱砂;人丹则含桔梗、樟脑、小茴香、草豆蔻和丁香罗勒油。

两者核心功效相似,均针对暑热引起的头晕、恶心、胸闷、消化不良等症状,仁丹对晕车晕船的缓解作用更突出,人丹则更侧重轻度中暑或暑湿导致的肠胃不适。

具体来看,仁丹因含毒性中药朱砂,肝肾功能不全者、孕妇绝对禁用;如果患者服药1天症状未改善,需立即就医。人丹因含樟脑,婴幼儿、孕妇绝对禁用;脾胃虚寒泄泻者(如长期腹泻、大便稀溏)需谨慎服用;服药3天症状无缓解,应及时就诊。

此外,仁丹和人丹成分不同,功效有重叠,不建议同时服用,需根据自身情况选择其一,并严格遵循禁忌和用药时限。

据《科普时报》



适应,很容易引发中暑。

当遭遇中暑危机时,保持冷静是关键。牢记3大急救黄金法则。

紧急降温:迅速转移至阴凉通风处,用冰袋或湿毛巾冷敷颈部、腋下、腹股沟等大血管部位,快速降低核心体温;

科学补液:若患者意识清醒,可少量多次饮用淡盐水或口服补液盐,补充电解质。切记避免咖啡、酒精及高糖饮料,防止加剧脱水;

及时呼救:一旦怀疑为热射病,务必立即拨打120,为抢救生命争取黄金时间。

据《科普时报》

如何应对手机黑屏被控

前些天,南京的吴先生受自称某短视频工作人员的引导,下载两个App后导致手机黑屏不受控,最终账户被划走10万多元。其实,近来各种原因导致手机黑屏被远程控制的诈骗案时有发生,让人们防不胜防。不少人疑惑,自己的手机为何会成为骗子的“傀儡”呢?同盾安全研究院执行院长董纪伟为我们解惑。

手机黑屏背后套路多

手机黑屏被远程控制,基本上都是因为安装了带有恶意程序的软件。这些软件可能是诈骗分子伪装成短视频平台工作人员、客服等诱导你下载的,也可能是你在非正规应用商店、不明链接中下载的。它们一旦进入手机,就会悄悄获取手机的控制权,比如读取通讯录、拦截短信、操作手机进行转账等。

还有一种情况是,诈骗分子通过电话、短信等方式,引导你开启手机的一些特殊权限,比如“屏幕共享”“远程控制”功能。当你开启这些权限后,骗子就能操作你的手机,甚至让手机黑屏,阻止你进行其他操作,从而实施诈骗。

此外,手机系统本身存在漏洞,也可能被黑客利用,但这种情况相对较少。

科学应对可阻断风险

当我们发现自己的手机黑屏且疑似被远程控制时,保持冷静并采取科学应对措施是避免财产损失的关键。

首先,立即强制重启手机以中断远程连接,不同系统操作方式有别:安卓手机长按电源键10秒以上直至出现品牌标志,iPhone 8及以上机型则先快速按音量上键、再按音量下键,随后长按电源键至苹果标志显现。

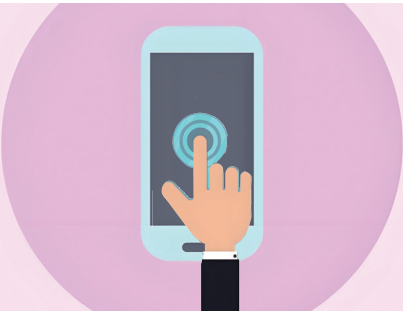
重启过程中或完成后,拔掉SIM卡可防止骗子通过短信验证码获取更多权限,同时关闭手机Wi-Fi,也可以直接关闭路由器的电源,从物理层面切断网络连接,阻止骗子远程操作手机。

手机恢复正常后,进入安全模式清理恶意软件。安全模式下,手机只会运行必要的系统程序,可以更容易删除恶意程序。发现诸如“服务通”“银联会议”等来源不明的软件,建议全部删除。若手动清理不彻底,可在通过U盘等外接设备备份重要数据后,将手机恢复出厂设置,彻底清除残留病毒。

完成以上自救操作后,务必第一时间向警方报警。详细提供骗子的联系方式、涉诈软件名称图标、转账记录及银行卡信息等关键线索,以便警方协调银行紧急冻结账户,并追踪资金流向挽回损失。报警后,仍需持续做好安全防范,及时更新手机系统和软件,修补潜在漏洞。

手机安全关乎个人财产与信息安全,遭遇异常情况时冷静处理,既能最大程度降低损失,也能为后续维权提供有效支持。此外,平时也要加强个人安全意识,从源头阻断诈骗风险。

据中国科普网



● 相关链接 ●

中暑有轻重 救治要及时

高温天气下,防暑用药知识与急救技能至关重要,是关键时刻能守护生命的“安全锦囊”,值得每个人牢记于心。今天就听北京协和医院药剂科主管药师王少红、北京协和医院急诊科住院医师袁媛为我们普及。

提起中暑,不少人将其等同于“头疼脑热”的小毛病。殊不知,中暑绝非普通的“受热”反应,而是一种潜藏致命风险的急性热损伤病症。当人体体温调节系统不堪重负,伴随大量水和电解质流失,中暑便会悄然“发难”。

先兆中暑:出现大量出汗、全身乏力、四肢酸胀等症状,伴随轻度头晕头痛、注意力难以集中、肢体动作协调性下降。此时体温正常或轻微升高(一般不超过37.5℃),皮肤可能呈现潮红或苍白

状态,是身体发出的“预警信号”。

轻度中暑:头晕头痛症状加剧,伴随强烈眩晕感与虚弱无力,站立不稳、行走困难。还可能伴有恶心呕吐、心悸心慌,体温显著升高(通常超过38℃);面色苍白,皮肤大量出汗却湿冷黏腻,脉搏跳动快速细弱,部分人在体位变化时甚至会因血压骤降而晕厥。

重度中暑:当体温急剧攀升至40℃以上,出现意识模糊、胡言乱语、癫痫样抽搐,或陷入嗜睡、昏迷状态,皮肤干热无汗但滚烫时,极有可能已发展为致命性热射病,必须立即采取急救措施并送医治疗。

需要注意的是,要避免突然从低温空调房进入室外高温环境,或是从酷热户外一下子回到温度过低的空调房。若两个环境的温差超过10℃,身体来不及

高温天防中暑,还需警惕中风

高温天气来袭,国家疾控局和中国气象局近日联合发布首个国家级高温健康风险预警和健康提示。

天津气象局高级工程师郝团(ji à n)表示,当人体暴露在高温炎热的天气环境中,可能会引发多种健康问题,其中中暑和脑卒中(中风)尤为值得关注。在高温环境下,人体会通过出汗来调节体温,但这一过程会导致人体内水分和电解质大量流失。一旦流失过多,人体的体温调节机制就会失衡,进而引发中暑。中暑不仅会让人感到头晕、乏力、恶心等不适,严重时甚至会危及生命。

同时,高温引发的出汗增多还会带

来其他隐患。郝团介绍,大量出汗会使人体血液浓缩,血液变得黏稠,这增加了血栓形成的风险。血栓一旦脱落,随血液循环堵塞重要器官的血管,后果不堪设想。此外,如果人们在高温天气频繁进出空调房,血管会在短时间内经历剧烈的扩张和收缩,容易引发脑出血。

“高温天气下,老年人、肥胖人群、‘三高’人群(高血压、高血脂、高血糖),以及有中风家族史的人群是高危人群。”郝团建议,高危人群在高温天气应采取以下有效措施来保障自身健康。

首先,养成及时关注气象部门天气预报和高温预警的习惯。如果有高温预