

台风过后,高温天气又将回归 “考验”之下,多手准备防中暑



台风天过后,高温热浪又将来袭,身体也随之接受“考验”。在这样的高温炎热天气里,一不小心,便会引发中暑,一旦应对不当,可能还会导致严重后果。

中暑是指在高温环境下,人体体温调节功能紊乱,从而引起的以中枢神经系统和循环系统障碍为主要表现的急性疾病。按照中暑的严重程度不同,可以分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。

先兆中暑是指在高温环境下,出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、

注意力不集中、动作不协调等,体温正常或略有升高。轻症中暑是指除以上症状外,体温往往高于38℃,伴有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热,或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等表现。重症中暑是指以上症状加重,出现高热、痉挛、惊厥、休克、昏迷等症状。如果不及时抢救,死亡率较高。

一旦中暑又该如何处理呢?兰溪市中医院重症医学科主任医师张卫军告诉记者,如果感到有先兆中暑症状时,及时服用仁丹、十滴水、藿香正气水等解暑药,并多喝些淡盐水,以补充流失的体液。其次,要迅速将中暑患者移到通风、阴凉的地方,让其平躺,解开其衣领裤带,用扇子或电扇为他扇风,以利患者呼吸和散热。

轻症中暑可采用刮痧、拔罐等方法。用冷水或稀释的酒精帮患者擦身,也可用冷水毛巾或冰袋,放在患者

颈部、腋窝或腹股沟处等大动脉血管部位,帮助患者散热。如果患者昏迷不醒,一定要立即拨打“120”向急救中心求救,送往医院救治。

不过,合理预防才是“王道”。一要做好防晒工作。户外活动时应尽量避开中午前后时段,如果必须外出,做好防护工作。如打遮阳伞或遮阳帽、太阳镜、涂抹防晒霜等,穿着轻薄色浅衣物,并携带防暑药品和充足的水。

二要补充水分,高温天气最容易缺水。因为出汗太多,一旦机体缺水,就可能出现疲乏、头晕、小便少等症状,所以得及时补充一些淡盐水。

三要注意饮食清淡,少吃高脂油炸食物,均衡补充蛋白质、维生素和矿物质,多吃新鲜水果蔬菜。

四是保持充足睡眠,每天最好保证8小时睡眠时间,不要熬夜。

五是特殊人群需要特别注意。老年人、儿童、孕妇,特别是有心血管疾病的高危人群,在高温季节不仅要尽可能减少外出,而且还要给予特别关注及照顾,在室内也必须控制合适的室温,及时观察是否出现中暑征兆。

记者 徐桢瑾 通讯员 孔飞燕

立秋养生:养阴清热

通讯员 赵志铨



今天是立秋节气,立秋是夏秋之交的重要时刻。兰溪市国医馆主任中医师叶可夫提醒,立秋时节白天气温仍较高,要根据“燥则润之”的原则,养阴清热、润燥止渴、清新安神。

叶可夫说,立秋时节,起居应选择早睡早起,顺应阳气收敛的自然变化,使肺气得以舒展。此时进补,应选用润肺生津、去燥而不腻的平补之品,比如茭白、南瓜、莲子等。不吃或少吃辛辣、燥热、油腻的食物,少饮酒。

“立秋时节,空气清新,是进行各种运动锻炼的好时期,可根据各自体质的差异选择不同的锻炼项目。”叶可夫说,此时运动应顺应“养收”这一原则,即运动量不宜过大,宜选择散步、骑自行车、太极拳、登山等项目。

叶可夫说,立秋时节,要特别注意防范“红眼病”。医学上称红眼病为急性卡他性结膜炎,其传播途径主要是通过接触传染。如果发现红眼病患者,应及时隔离,所有用具应单独使用,最好能洗净晒干后再用。要养成勤洗手的好习惯,不要用脏手揉眼睛,要勤剪指甲。

蚊虫叮咬后 防治方法很重要

记者 姜一峰 通讯员 赵志铨

夏季难免遭受蚊虫叮咬,由于蚊虫叮咬后刺入皮肤的唾液中含有外源性蛋白,会引发人体本能的保护机制,形成局部的炎症反应,即一种过敏反应。近期,兰溪市皮肤病防治站蚊虫叮咬引发皮炎病人日渐增多,门诊部主任、主治医师陈斌说,每个人的体质不同,被叮咬后的症状持续时间、过敏反应的轻重程度也不相同。

陈斌说,针对蚊虫叮咬导致的普通红肿瘙痒等症状,市民可以采用很多方法减轻不适。比如,在家庭中可立即用浓肥皂水涂抹,也可涂抹清凉油等外用药品缓解瘙痒症状。此外,可适当涂抹糠酸莫米松乳膏激素软膏,但要避免大片涂抹,也不宜经常用。

涂药时,为便于局部吸收止痒,建议用指甲反弹患处至微红后薄涂、点涂为好,不宜搔抓,以免皮肤破损。激素类药物一天内一般不超过2次。如涂抹部位较多,最好睡前清洗。

“一旦发生严重的虫咬过敏,上述方法不能缓解症状时,患者应及时到医院就诊。”陈斌提醒。

天热“毒蛇当道” 预防更要学会自救

记者 徐桢瑾 通讯员 郑发前

导报讯 近日,市民顾先生因上山游玩不慎被毒蛇咬伤,紧急送往医院就诊。好在治疗及时,目前状况良好。

盛夏时节是蛇类繁殖的旺季,也是蛇类出没的高峰期。外出时,如果不慎被蛇咬伤应该怎么办?

首先,要正确认识蛇毒。兰溪市人民医院急诊科医生告诉记者,蛇分有毒和无毒,蛇毒是毒蛇从毒腺中分泌出来的一种液体,它的成分十分复杂,主要成分是毒性蛋白质。蛇毒大体可分为神经毒素、溶血性毒素及混合类毒素三类。

其中,溶血性毒素类主要见于蝰蛇、蝮蛇、五步蛇、烙铁头、竹叶青等。这种毒素可以对患者的血细胞、血管内皮细胞及相关的组织系统产生一定程度的破坏作用,同时还可能引起出血、溶血、休克甚至是心力衰竭等现象。

神经毒素类主要见于金环蛇、银环蛇、海蛇等。这种毒素对于患者的中枢神经和神经肌肉的节点都具有选择性的毒性作用,在神经肌肉接头处阻碍神经元的传导。主要引起急剧的全身症状,以神经系统为主,如兴奋不安、痛苦呻吟、全身肌肉颤抖、吞咽困难、呼吸困难、全身抽搐等。

混合类毒素主要见于眼镜蛇、眼镜王蛇等,症状兼有以上两种毒素的中毒表现。

其次,要做好预防工作。市民应尽量避免到草丛复杂、道路不清的地方。必要时,可采取“打草惊蛇”的方法。蛇类对声音很敏感,当人们经过山林草地时,蛇会敏感地“听到”脚步震动,加上它较灵敏的触觉,在遇到惊扰时,会迅速地逃走。利用蛇的这个特性,市民在经过草丛复杂、树枝灌丛较多的地方,不妨先用棍棒敲击草丛、地面。

同时,要做好个人防护。在野外劳作时,尽量戴上宽沿草帽或斗笠,穿长衣长裤、高帮登山鞋或长筒雨鞋,可以有效防止毒蛇咬伤头、面部以及下肢。在野外,如与蛇正面接触,切忌大幅度动作、脚踢、石头砸等方式驱赶,应尽量避免。如必须经过,则可利用较长棍棒挑开,用撑开的雨伞或背包抵挡。

此外,上山下地劳作或野外游玩时,要随身备好防范蛇咬伤的药品,如季德胜蛇药片、弹力绷带、1:5000稀释高锰酸钾溶液等。

被蛇咬伤怎么办? 要保持镇定,不要到处乱跑,否则只会加快血液循环,尽可能记住蛇的特征,如果能拍照更好,便于医生对症下药。如果在靠



近城区的地方被咬,要尽快到附近有医治蛇伤条件的医院就治,先不要自行随意处理伤口;如果是在野外,要用清水冲洗,用绳索、植物藤、布条,有条件的活用弹力绷带轻轻绑住伤口上端(近心端),每隔15~20分钟,放松绷带1~2分钟,防止肢体缺血坏死,然后送往有条件的医院救治。

一定要注意,不要用嘴吸毒液,这可能会使施救者中毒;不要用手挤伤口,万一挤破血管会加速毒液扩散;不要把绷带绑得过紧,这会导致被咬伤的组织坏死和破坏伤口处的血管使得毒液加速扩散;不要自行打开伤口,开创不当可能导致伤者失血过多和伤口感染。

兰溪市自然资源和规划局建设项目批前规划公示

(2020乡038号)

兰溪市科翔电器设备厂向本局提出申请,要求审批1#厂房项目《建设工程规划许可证》。该项目位于兰溪市马涧镇工业园区B区,北侧为现状空地,东侧为浙江天润元纺布有限公司,西侧为规划道路、南侧为兰溪市金越涂料有限公司。工程项目建筑占地面积约2810平方米,建筑面积约7370平方米,建筑层次为1~6层。现根据《行政许可法》有关规定,我局将申请人提交的相关材料予以公示。公示期为2020年8月7日~8月16日,公示地点兰溪市科翔电器设备厂1#厂房项目工程施工现场、兰江导报及兰溪市人民政府网(www.lanxi.gov.cn)。

如本行政许可直接涉及公民(法人)之间重大利益关系的,利害关系人依法享有陈述、申辩

及申请听证等权利。请于公示结束3个工作日内,持证明利害关系存在的证据材料及本人身份证明(法人身份证明),以书面形式向兰溪市自然资源和规划局、兰溪市村镇规划处及马涧镇人民政府申报。逾期不申报的视为放弃。

联系电话:88903432(兰溪市自然资源和规划局)

89012813(马涧镇人民政府)

公示详见:兰溪市人民政府网(www.lanxi.gov.cn)

现场公示(兰溪市科翔电器设备厂1#厂房项目工程施工现场)

兰江导报

兰溪市自然资源和规划局
2020年8月7日

兰溪市上华街道社区卫生服务中心中药馆改造工程招标公告

经有关部门批准,该工程实行公开招标,工程预算价约为人民币29万元。现将有关事项公告如下:

一、工程名称:兰溪市上华街道社区卫生服务中心中药馆改造工程。

二、工程地点及招标内容:详见招标文件。

三、报名条件:具有建筑装修装饰工程专业承包二级及以上资质的施工企业(仅限兰溪市注册企业),建造师须具备相应二级及以上资质。

四、报名时间:2020年8月13日下午4:30前,逾期不予受理。

报名地点:兰溪市兰花路79号。

报名费:200元。

五、报名随带资料:

1.单位介绍信、授权委托书及经办人身份

证正反面复印件。2.营业执照、资质等级证书或资质等级证书二维码能够被识别的复印件、安全生产许可证和企业“三类人员”证书、兰溪市建筑业企业信息表。3.建造师、技术负责人、施工员、安全员、质检员、资料员一览表及相应证书。4.当地社保机构出具的建造师在本投标企业的个人社保缴纳清单。

以上资料均应递交原件(二维码能被扫描识别的资质等级证书复印件视同原件)和加盖企业公章的复印件(原件核对后归还),复印件按顺序装订成册。

六、联系人:沈先生 13515792687

潘女士 18257857363

兰溪市上华街道社区卫生服务中心

大地工程咨询有限公司

2020年8月7日