

老太太因便秘被困厕所一整夜 家人清晨发现时已昏迷

眼下正值盛夏高温季，很多人觉得，只要不在太阳下暴晒，待在室内就不会中暑。事实上，密闭闷热的狭小空间也暗藏中暑隐患，尤其独居老人风险更高。近日，浙江省立同德医院接诊了一例高龄高危中暑患者。

88岁独居奶奶被困卫生间一夜

胡奶奶今年88岁，平日独自居家活动，身体基础状态尚可。可就在近日夜里，胡奶奶上厕所时因便秘蹲厕所时间较长，继而感到全身乏力，无法自主站立起身，只能无力地倚靠在马桶上。

家庭卫生间空间狭小、通风较差，散热效果极差，即便没有阳光直射，密闭空间内的温度和湿度也会持续升高，形成高温闷热环境。

其间，胡奶奶身体无力、无法呼救，就这样被困在闷热密闭的卫生间内整整一夜。长时间的高温侵蚀，她的身体持续透支，身体机能不断下降。

次日清晨，胡奶奶被发现时已经全身发烫，意识丧失，情况十分危急。家属连忙拨打120急救电话，将老人紧急送到浙江省立同德医院抢救。

多项指标异常老人险遭重创

胡奶奶入院时，浙江省立同德医院急诊医学科医护人员立即开展全面查体与紧急评估。当时，老人的状态不容乐观：体温升高至38℃，意识状态极差，呈昏睡状态，无法正常沟通应答。完善抽血化验检查，结果提示多项指标严重异常：高温脱水导致严重电解质紊乱，乳酸、肌红蛋白、肌酸激酶显著升高，如不及时就医，会出

现肾功能损伤、多器官功能障碍等致命并发症，后果不堪设想。

针对高龄中暑的危急情况，急诊医学科团队迅速制定个体化救治方案，开展降温退热、补液纠正电解质紊乱、保护脏器功能、对症支持治疗等一系列专业抢救措施。

所幸，经过规范化的救治与悉心照料，老人的身体状态快速好转：体温逐步恢复至正常范围，意识彻底清醒，精神状态大幅改善，能够正常与人沟通，各项异常指标也逐步趋于平稳，目前已脱离危险。

“老年人身体机能特殊，体温调节能力、排汗能力、循环功能大幅衰退，对高温的感知能力变差，哪怕是30℃左右的密闭闷热环境，长时间停留也会引发中暑，且老人中暑发病隐匿、进展极快、死亡率更高。”韩芳提醒，夏日高温不只在室外，密闭室内的闷热更是高龄老人的“隐形杀手”。

针对老年防暑，韩芳提醒，卫生间、厨房、无窗小房间、密闭阳台，这类空间通风差、散热慢，极易形成“蒸笼环境”。夏季尽量缩短老人如厕、做家务的时间，居家务必保持开窗通风；高龄老人独自居家风险极高，突发乏力、头晕、摔倒、被困后难以呼救。建议尽量有人陪伴照料，家中配备紧急呼叫设备，定期巡查老人状态；老人中暑不会像年轻人一样出现大汗、高热，多为沉默性中暑：头晕乏力、浑身酸软、嗜睡不愿说话，精神萎靡、走路不稳、食欲变差，出现任意一种症状，都需立即重视；一旦发现老人疑似中暑，立即转移至阴凉通风处，解开衣物，温水擦拭身体物理降温，少量多次补充温水；切勿喂冰水、冰块降温。若出现意识模糊、昏睡、体温升高，务必第一时间送医，切勿拖延。

据潮新闻

猛吹空调一时爽 事后肩颈腰全僵

这几天的气温让人出门走两步就浑身冒汗，不少人进屋的第一件事，就是把空调开到最低，对着身体猛吹。寒气裹着凉意扑过来，那叫一个通体舒畅。不过，也有人因此吹出了麻烦。宁波明州医院疼痛诊疗中心副主任吝宇表示，入伏后这类“吹出来的疼”明显增多，患者要么一觉睡醒脖子落枕转不动，要么老腰痛突然发作直不起身，十有八九和贪凉吹空调诱发的寒湿性肌筋膜炎有关。

23岁的小陈对着空调吹了一整晚，结果第二天早上一睁眼，脖子像被“焊”住了，根本动不了，往右轻轻一转就扯着后肩疼，连刷牙都很费劲。在家揉了两天，非但没好，脖子更是硬得像块石板，连带着头都开始发沉。

到明州医院就诊后，小陈被诊断为寒湿性肌筋膜炎。吝宇医生解释，很多人觉得“吹凉了焐焐就好”，其实没那么简单，“肌肉外面裹着一层筋膜，就像一件贴身的紧身衣，长时间受低温直吹，肌肉和筋膜会持续收缩痉挛，局部血液循环变慢，无菌性炎症慢慢堆在里面，疼、僵、沉的感觉就都来了。”

43岁的蒋先生也是如此。平时他就有腰痛的病，这两天图凉快，睡觉时把空调开到22℃，侧着睡被子只盖了肚子，腰全露在外面。当天凌晨3点多被疼醒，翻身都费劲，早上起床得扶着床头慢慢挪，腰部又沉又僵，走两步都觉得发紧。

为啥空调专挑肩颈、腰、膝盖“下手”？吝宇说，不是这些部位太娇气，是它们的防御力相对薄弱。

现代人天天低头看手机、盯电脑，颈椎周围的肌肉常年“加班”，紧张又疲惫。冷风一吹，肌肉瞬间收紧痉挛，诱发落枕、肩颈酸痛，本来就有颈椎劳损的人，症状更加明显。

腰部面积大、脂肪层薄，腰背筋膜又广，睡着的时候人处于放松状态，冷风持续吹一整夜，筋膜很容易受凉挛缩。平时有腰肌劳损、腰椎退变的人，本身局部循环就不好，一受凉很容易急性发作。



AI制图

而膝关节本身血供就不算丰富，也没有充足的肌肉保护，冷风直吹久了，关节周围的软组织容易发僵发酸，上下楼梯都会觉得不利索。

对此，吝宇提了几个小建议，让凉快和舒服可以兼得。

开空调时，风口尽量朝上或者打开扫风模式，别拿脖子、后背、膝盖正对着风口吹。办公室久坐了，可以备一条薄披肩或小毯子，午休的时候搭在腰颈上，比疼了再揉管用得多。

满头大汗从室外进来，先把汗擦干，缓个三五分钟再开空调。当血管和肌肉正扩张着的时候，突然遇冷收缩最容易出问题，别图一时痛快给身体添负担。

肩颈痛刚发作的急性期，别使劲按揉痛点，也不能用热水冲，这样反而容易加重水肿。可以先用温毛巾温 and 敷一敷，配合缓慢轻柔的拉伸，动作幅度别太大。如果两三天后还没缓解，甚至加重，要及时就医。

据《宁波晚报》

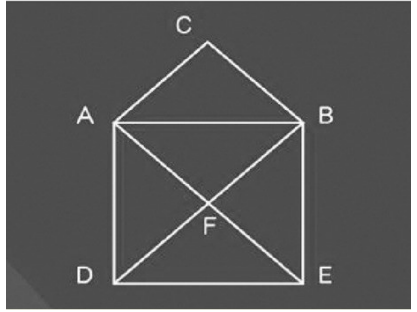
益智游戏

数独

			8	7				
2		4			5		7	
8		6	4	2			9	
	8		7			4		3
9		7		3		6		1
6		5			4		2	
	2			5	8	1		9
	9		2			7		8
				1	7			

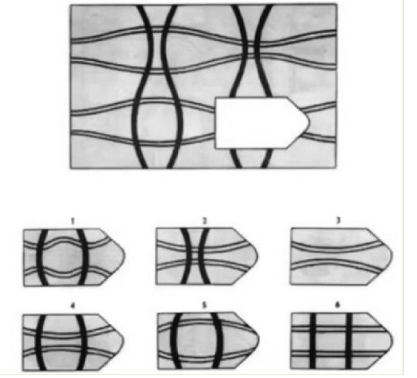
在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9，不重复。

几笔画成



这个图至少需要几笔画成？

少了哪一块



上边的大图中缺少了一块，请从下边的小图里找一块合适的填进去。

数学趣味题

- 1.8个数字“8”，如何使它等于1000？
- 2.用三个3组成一个最大的数？
- 3.爸爸妈妈有四个女儿，每个女儿有一个弟弟。请问这个家里有多少人？