

## 暑期泳池及海边安全指南

朱迪

暑假模式开启应该怎么玩，炎炎夏日怎么办，毕业旅行要去哪，我猜不少人的答案都是去游泳或者去海边，那么在出发之前好好看看这份泳池及海滩安全指南，让你更加享受这个假期。

### 防晒补水

如果你想在海边展现好身材或者是在露天泳池嬉戏，那么请一定备好防晒霜。防晒霜的主要目的并不是为了防晒晒黑，而是防止晒伤。在户外全身上下均要涂抹防晒霜，一般在出门前30分钟涂好，可以每隔2-3小时重复涂抹。SPF(防晒系数)越高的防晒霜，对于UVA(长波黑斑效应紫外线)和UVB(中波红斑效应紫外线)的防护越好。同样眼睛也要注意防晒，首选墨镜。另外物理防晒其实最好的方法，海滩的话可以戴帽子打阳伞，或者穿上防晒服。这里提醒一下，如果不慎晒伤，也称日光性皮炎，出现皮肤灼痛、发红、瘙痒、脱皮等，可以尝试冷毛巾湿敷或者涂抹芦荟膏，同时要保湿补水，若皮肤出现水泡甚至头痛、发热、心悸等，需立刻前往医院就诊。

在正常情况下，大部分成年人每天需水量在2500ml甚至更多，除去食物中摄取的水分，直接饮用水应该保证在1500ml-2000ml。而在高温的沙滩或者是游泳、沙滩排球运动中，体表蒸发及排汗增加，则需要更多的饮水量，必要的话可以选择运动饮料。每次饮水量不宜过多，同时不要因为天气炎热就大量喝冷饮和冰水，这些会引起肠胃刺激。

### 注意岸边或者池边的一切标识

在到达泳池或者海滩时，需要先了解救生员或医疗室的位置，如果发生危险，第一时间找到他们，即使救生员和医疗工作者不清楚该如何处置，他们也有经验，知道如何联系医院或寻求更多帮助。

注意岸边或者池边的一切标识。禁止游泳区域就一定不要以身试险。注意离岸流或回卷流，这种水流会突然将人带向海中，让人猝不及防，遇到离岸流也不要紧张，离岸流虽然水流强劲，但是宽度一般都不大，10米左右的距离，这时候往两边游，就很快可以脱离危险，原路返回的游泳路线只是徒劳。同时一定不要因为岸边或浅水区人多就游得过远，游得过大远不但没法停靠，一旦发生紧急情况，周围没有人可以发现，同时救生员也可能赶不及抢救。

会游泳的人，在水中最好也穿着救生衣，佩戴高音哨。当在水中出现抽筋，首先不要慌张，保持镇定，深吸一口气，然后屏气，浮在水面上，然后再做抽筋处理。

无论是皮划艇、桨板还是机动船，无论你是否会游泳，凡驾驶或乘坐时必须穿着救生衣，救生衣就是用来救命的。

### 人工通气是淹溺现场急救的关键

通过有效的人工通气迅速纠正缺氧是淹溺现场急救的关键。无论是现场第一目击者还是专业人员，初始复苏时都应该首先从开放气道和人工通气开始。溺水者由于气道堵塞引起的窒息，继之引起的呼吸、心跳停止，所以对溺水患者的急救应该强调人工呼吸似乎更合理，即采用A-B-C-D方式进行急救。

当发生淹溺事件，第一目击者应立刻启动现场救援程序。首先应呼喊周围群众的援助，有条件应尽快通知附近的专业水上救生人员或消防人员。同时应尽快拨打120急救电话。第一目击者在专业救援到来之前，可向遇溺者投递竹竿、衣物、绳索、漂浮物等。不推荐非专业救生人员下水救援；不推荐多人手拉手下水救援，不推荐跳水时将头扎进水中。

一旦将患者救上岸，应在不影响心肺复苏的前提下，尽可能去除湿衣服，擦干身体，防止患者出现体温过低(低于32℃)。

基础生命支持应遵循A-B-C-D顺序，即开放气道、人工通气、胸外按压、早期除颤。上岸后立即清理患者口鼻的泥沙和水草，用常规方法开放气道。不应为患者实施各种方法的控水措施，包括倒置躯体或海姆立克手法。开放气道后应尽快进行人工呼吸和胸外按压，应将患者置于平卧位，头高足低位会降低脑血流灌注，头低足高位则会导致颅内压。如患者存在自主有效呼吸，应置于稳定的侧卧位(恢复体位)，口部朝下，以免发生气道窒息。

在CPR(心肺复苏术)开始后尽快使用AED(半自动体外除颤器)。将患者胸壁擦干，连上AED电极片，打开AED提示进行电击。如果患者在水中，使用AED时应将患者脱离水源。

## 宜昌首推“一部手机管健康”上线

本报讯(记者邹明强)7月17日，宜昌市人民政府、宜昌市卫计委、宜昌市智慧办、腾讯公司联合举办“宜健通”上线发布会，首推“宜健通”城市级互联网+医疗健康解决方案一期项目，覆盖全市市民卡所有发卡用户约80万人。通过“宜健通”，市民可享受到个性化健康服务，实现一部手机管健康。

目前，已开通“宜健通”挂号服务的医院有：市中心人民医院、市第一人民医院、市第二人民医院及三峡大学附属仁和医院，市民可根据需要选择医院挂号并进行门诊缴费，同时可在线查询市第一人民医院排队候诊情况，以及第一人民医院或宜昌妇幼保健院检验报告单。

## “新北京 心健康”学术研讨论坛举办

本报讯(记者姬薇)7月20日，“新北京 心健康”学术研讨论坛暨北京医学会心脏心理医学分会首届年会在首都医科大学附属潞河医院召开。北京市医学会金大鹏会长向心脏心理医学分会主任委员、副主任委员、常委和委员颁发了证书。

首都医科大学附属北京安贞医院刘梅颖教授从双心医学的发展背景、临床诊疗、科学研究、教学、国际交流等方面讲述了双心医学的现状与未来。国内心脏和精神心理健康领域的核心专家杨进刚、陈玲玲等与会专家分别就国内外心脏、心理健康领域最新的研究成果，结合我国心脏、心理疾病发病现状和全球综合防治经验，积极探讨适合我国的心脏、心理疾病防治策略、措施与模式，共同探讨双心的发展与规划。

心脏心理医学主要研究心血管疾病与精神心理问题的相关性，即研究人的情绪和心血管系统的深层联系，研究如何控制心理和心脏问题，从根本上改善临床预后。目前，双心疾病诊疗的观念还没有得到足够的普及，识别率低，漏诊及误诊率较高，双心医学研究开展与推广工作有待进一步加强。北京医学会心脏心理医学分会的成立，将加强我国心脏心理诊疗观念的普及，推动心脏心理疾病的深入研究。

有人认为，将“游戏成瘾”列入精神疾病，会使玩游戏过度的孩子家长乱贴标签，不利孩子成长——

# “游戏成瘾”究竟是不是一种病？

专家表示，游戏成瘾成因复杂，应调动各方力量“群防群治”

本报记者 刘旭

7月16日18时30分，晚饭后，32岁的赵鹏像往常一样，点开机箱电源，喊上几位好友一起“吃鸡”。赵鹏在沈阳一家银行工作，平时压力大，他喜欢玩游戏“解压”，每周平均游戏时间32小时，中午玩手游王者荣耀，晚上玩绝地求生。今天他在等待游戏进入时，看到弹出的这样一条新闻：游戏成瘾被世界卫生组织列入精神疾病！“我多玩一会儿游戏就成‘精神病’了？”赵鹏对此颇为不解。

什么样的状态该被确诊为“游戏成瘾”？什么样的程度该去医院治疗？……像赵鹏这样，中国4.21亿网络游戏玩家心中都会有这些疑问。连日来，记者采访了多位游戏玩家、精神卫生科医生和社会学专家，他们告诉记者，游戏成瘾成因复杂，不应一概认定为精神疾病，预防和治疗还需各方“群防群治”。

### 游戏成瘾列为精神疾病引争议

6月18日，在世界卫生组织(WHO)今年发布的第11版《国际疾病分类》(ICD-11)中，加入了“游戏成瘾”概念中的“游戏障碍”，并列为精神疾病。即，对游戏的自控力低下，愈发将游戏优先于其他兴趣和日常活动之前，即使会有负面影响也依然会持续进行游戏或增加玩游戏的时间。明年举行的世界卫生大会上会员国批准后，2022年1月1日将会上生效。

“这说的不就是我儿子嘛”，看到这则消息时，大连市市长刘轩雨更焦虑了。刘轩雨是单亲妈妈，在房地产行业工作，工作忙碌而无暇照顾孩子，家

里12岁的儿子小明整天拿着iPad玩王者荣耀，一玩就是好几个小时，有时候作业不写、饭也不吃。小明为了买游戏装备、装备已花了8000多元。“我儿子说玩游戏就得花时间，还得花钱。他问我钱，有时嫌麻烦我就直接告诉他银行卡密码”，刘轩雨说。最近，她预约了大连医科大学附属大连市儿童医院儿科医生，想带小明去看看。

在中国，是否判定“游戏成瘾”为一种疾病的争议更大。2008年，由当时的北京军区总医院制定的中国首个《网络游戏临床诊断标准》通过了解放军总后勤部卫生部的专家论证，但是未获得当时卫生部和中国精神医学学会的认可。如今，游戏成瘾列为精神疾病引出新一轮争议：什么样的状态该被确诊为“游戏成瘾”？什么样的程度该去医院治疗？

WHO表明，持续至少12个月就可确诊，如果症状严重，确诊前的观察期也可缩短。赵鹏质疑说：“我从读研究生就开始玩，DOTA、英雄联盟、王者荣耀、绝地求生……到现在8年了。按逻辑算是重度患者，可我工作也找了，老婆也娶了，儿子都两岁了，难道还要去医院进行强制治疗？”

### 青少年对游戏认知错误的背后

“为什么要打游戏，不打了不行吗？”记者问。

“那我就是班里的大傻子。因为不玩网游，要么他傻不会玩，要么他不是男生”，13岁在沈阳市就读初二的小健说。

小健的偶像是Uzi(专业电子竞技选手)，手机壁纸是偶像成名的英雄“薇恩”。课间，几个男生会一起讨论最近流行的英雄和打法，还有热门的赛事。小健的段位是华贵铂金，他一直以游戏打的好为傲。

记者随机采访了20位青少年游戏玩家，像

小健这样有着“男生必须擅长网络游戏”观念的有18人。而这样的错误观念比比皆是，“小孩子游戏打得好就是聪明”，“我打网游出色照样也是一个成功者”。

沈阳市某三甲医院的儿保科大夫丁秀丽认为，这些认知错误的孩子不应被乱贴成“游戏成瘾”的标签，他们只要加以确诊、指导就能更正。而更多的状况是家长给孩子物质上的满足，而忽视精神、情感上的慰藉。

14岁的欣蕊在抚顺市某中学读初三，平时成绩排名班级前三名。后来她突然变了个人，逃课玩起了游戏，连续3个月不洗澡，还不和同学说话。无论父母怎么管教都起作用。一天凌晨1点，母亲一气之下用烟灰缸砸烂了显示器，欣蕊发疯似地夺下烟灰缸，撞伤了胳膊，被父母拉到医院后休学半年。事后欣蕊对主治医师说，自己已经很努力学习考第二名、第三名，可母亲还是不满足，非要考第一。平时父母开饭店忙生意，总是后半夜到家，自己经常一个人在家，玩游戏为了舒缓压力，谁知道一玩就上瘾了。

《青少年成瘾行为调研报告——基于2017/2018青少年健康行为网络问卷调查数据分析》数据显示，我国有18%的青少年每天玩电子网络游戏超过4-5小时”。在“每天玩4-5小时”时间段，留守儿童占比18.8%，而非留守儿童为8.8%。相关专家表示青少年玩游戏的频率主要与便利性、监管性有关。留守儿童身边没有家长监管，基本上就是放开了玩。

丁秀丽表示，生活中，许多焦虑的家长一看孩子在网上逗留时间长了点，就认为他们上网成瘾，就想着要给孩子做医学鉴定和诊疗。这样做会让孩子“很受伤”，使他们产生自我怀疑，更容易深陷于游戏不能自拔。

### 需调动各方力量“群防群治”

近年来，缓解游戏成瘾的办法多种多样，除了医疗手段，充分调动学校、家庭和社会各方力量来“群防群治”，更被认为是一种有效的综合治理办法。

2006年，中国成立了第一家拥有医疗资质的游戏成瘾治疗机构——中国青少年成长基地。然而，截至目前，拥有医疗资质的民间游戏成瘾治疗机构仅有3家，剩下100多家多以培训学校形式开办的“戒网瘾学校”。

丁秀丽认为，我国应该尽快规范“游戏障碍”的预防及治疗。一方面让真正属于“游戏障碍”的患者可以得到确诊和治疗，另一方面可以把“游戏过度”区别开来，得到正确的引导。在以往的门诊中，基本上都是以游戏成瘾的诊断来“对症下药”，而是采用比如情绪障碍治疗、行为障碍治疗的方式，更有甚者以限制人身自由、电击等不科学的方式治疗。

游戏直播博主“苍狼三号”则认为，最重要的是父母的陪伴与疏导，不要粗暴地禁止。他以亲身经历告诉记者，初中时，自己沉溺星际争霸，放学就去网吧，慢慢了解他为什么打游戏，甚至还给他送过饭。这些让他不好意思起来，和父亲沟通，最后大幅减少了游戏时间。

辽宁社会科学院社会学研究所所长王磊建议，国家相关部门应健全游戏管理体制，成立“游戏分级制度”，针对不同年龄层的群体设立相应的内容限制，同时限制游戏时间。另外，游戏公司应当承担社会责任，拿出一定比例的盈利用来成立“游戏成瘾治疗基金”，建立公益性质的治疗中心，为经济困难的游戏障碍患者提供治疗经费。

(文中青少年游戏玩家皆为化名)

## “天使之旅”走进青海黄南

7月17日，在青海尖扎县康杨镇东门村，家长带着儿童等候接受先心病筛查。

当日，“天使之旅——走进黄南”贫困先心病患儿筛查行动在青海省同仁县启动。在中央专项彩票公益金300万元资金支持下，中国红十字基金会和青海大学附属医院、青海省心脑血管病专科医院的专家一起，面向青海省黄南藏族自治州的先心病患儿开展为期4天的集中筛查，并为符合条件的先心病患儿提供医疗救治。

新华社记者 金良快 摄



## 杭州11名员工扩展训练后“尿血”，全身酸痛运动过量？小心横纹肌溶解综合症

肌肉，“我们的肌肉在运动时需要充分的氧气供给”，罗洋告诉记者，“当氧气供给不充分时，骨骼肌会被破坏，造成细胞膜破裂，这时候肌红蛋白就会穿过细胞膜进入到血液中，这就叫肌红蛋白血症。”肌红蛋白进入血液后，会在肾小管中形成结晶，影响肾脏功能，同时对肾脏产生毒性。

他强调，横纹肌溶解综合症的最终诱因，都能归结到缺氧上来。而缺氧对应的直接原因有很多，最典型的就是运动过量。“前几日接到一个横纹肌溶解综合症患者，他是在晚上路边摊吃烤串时，与他人发生了斗殴，结果被追着跑了两个小时”，在罗洋看来，这位患者就是由于运动过量诱发横纹肌溶解综合症的典型。他提醒道，运动要坚持适度原则，量力而行，“尤其在健身时，要特别注意结合自身条件，保持合理的运动量。”

除了运动过量，外伤也是横纹肌溶解综合症的另一重要诱因。“比如在地震等自然灾害中，如果肌肉被砸导致坏死，也会使肌肉供不上氧气，最终形成横纹肌溶解综合症。”罗洋说，他在临床经验中，曾经接触过一些遭遇家暴、殴打的人士，“有的人鼻青脸肿的过来了，确诊后发现也是由于伤及肌肉，从而导致横纹肌溶解综合症。”

值得注意的是，横纹肌溶解综合症的误诊情况比较多。“首先由于尿液的关系，有可能被误诊为肾炎；其次由于肝脏细胞中也含有大量的转氨酶，因此不少医生可能由此判断是肝脏出了问题，患者被转到了消化科。”罗洋提醒说，这种疾病并不常见，所以要结合综合各项指标判断后确诊。

本报讯(记者 杨学义)日前，杭州市一家公司在组织员工进行扩展项目训练时，有11人身体出现不适，到医院就诊后，被确诊为横纹肌溶解综合症。

在公开报道中，一些员工称尿液在第二天颜色变深了，并且手臂和腿非常酸痛，膝盖也打不了弯。这一事件让不少人对横纹肌溶解症产生了关注。

记者梳理各种公开报道发现，横纹肌溶解综合症的致病案例可谓五花八门。有的患者做了200个俯卧撑后患病，有的患者感染了病毒后患病、有的患者甚至在过度饮酒、暴食海鲜后患病。那么，到底是什么原因诱发了横纹肌溶解综合症？记者联系采访了北京世纪坛医院的肾内科主任罗洋。

骨骼肌又称横纹肌，就是我们平时所能看到的

肌肉，“我们的肌肉在运动时需要充分的氧气供给”，罗洋告诉记者，“当氧气供给不充分时，骨骼肌会被破坏，造成细胞膜破裂，这时候肌红蛋白就会穿过细胞膜进入到血液中，这就叫肌红蛋白血症。”肌红蛋白进入血液后，会在肾小管中形成结晶，影响肾脏功能，同时对肾脏产生毒性。

他强调，横纹肌溶解综合症的最终诱因，都能归结到缺氧上来。而缺氧对应的直接原因有很多，最典型的就是运动过量。“前几日接到一个横纹肌溶解综合症患者，他是在晚上路边摊吃烤串时，与他人发生了斗殴，结果被追着跑了两个小时”，在罗洋看来，这位患者就是由于运动过量诱发横纹肌溶解综合症的典型。他提醒道，运动要坚持适度原则，量力而行，“尤其在健身时，要特别注意结合自身条件，保持合理的运动量。”

除了运动过量，外伤也是横纹肌溶解综合症的另一重要诱因。“比如在地震等自然灾害中，如果肌肉被砸导致坏死，也会使肌肉供不上氧气，最终形成横纹肌溶解综合症。”罗洋说，他在临床经验中，曾经接触过一些遭遇家暴、殴打的人士，“有的人鼻青脸肿的过来了，确诊后发现也是由于伤及肌肉，从而导致横纹肌溶解综合症。”

值得注意的是，横纹肌溶解综合症的误诊情况比较多。“首先由于尿液的关系，有可能被误诊为肾炎；其次由于肝脏细胞中也含有大量的转氨酶，因此不少医生可能由此判断是肝脏出了问题，患者被转到了消化科。”罗洋提醒说，这种疾病并不常见，所以要结合综合各项指标判断后确诊。

彭永强

炎炎夏日，空调带来的清凉让人无比惬意。的确，空调提高了我们的生活质量，让我们避免忍受酷暑折磨，但空调带来凉爽之时，也会给人的健康带来一定的隐患，如果吹空调过多的话，会给人的肾脏造成伤害，这样的伤害对于女性来说更为严重。

我们在使用空调之时，事实上，室内的空气并没

有流通，只是依靠降温才使得室内清凉，这样一来，室内空气中的有害物质就会越积越多。由于空调房内温度较低，人体出汗较少，也就很少会出现口渴的情况，如果不注意的话，人的饮水量就会大大减少，同时排泄也相应减少。然而，人体的体液需要不断的交换，循环来排除体内的毒素，其中出汗、呼吸、大小便等是排出毒素最重要的渠道，在空调房内，人的汗腺会关闭起来，这必然影响体液的排泄，这无形中就增加了肾脏的排泄负担。不少一部分本应通过汗腺

排出的毒素，尤其是一些有机物质，有可能会造成肾脏的排泄不畅，形成堵塞，这样来，肾脏的负担会更重，也就造成了较大的健康隐患。

肾脏通过排泄人体内的代谢废物来调节体液及内分泌激素，来维持人体内的环境稳定。如果肾脏的正常功能降低的话，体内的毒素就会积累下来，时间一久，会造成内分泌紊乱，严重者甚至引起肾衰竭。

对于女性来说，经常吹空调危害会更大。由于生

## 享受空调清凉，更需注意护肾

理方面的原因，女性在经期免疫力会大大降低，在空调房密闭的环境下，容易感染和诱发其他疾病。

当肾脏出了毛病之时，女性身上会出现一些体征，例如皮肤干燥、头发干枯、失眠多梦、腰酸背痛、容易疲劳、月经不调、尿急尿频等。

专家提醒，即使是在炎热的夏季，人们也应尽量减少使用空调的时间，空调使用时温度应控制在26摄氏度左右，同时，应特别注意多饮水，以此减轻肾脏的负担。

## 夏天这4类药物不能放冰箱

存即可。因为糖浆剂含蔗糖量通常不低于45%，贮藏

温度过低的话，糖浆中糖分容易析出