



市场星报电子版  
www.scxb.com.cn  
安徽财经网  
www.ahcaijing.com

## 持续高温影响全国超9亿人!

# 高温易发“热射病”如何防治?

“

6月13日以来,我国出现今年首次区域性高温天气过程,范围广、持续时间长、极端性强、影响大。截至7月18日,高温事件已持续36天,覆盖国土面积达502.1万平方公里,影响人口超过9亿人。据报道,浙江、四川、河南等地多人确诊热射病,甚至还出现死亡病例。什么是热射病?热射病有何危害?如何预防热射病?本期健康周刊就公众关心的这些问题集纳了专家意见。

■ 蔡富根/整理



## 今年夏季有多热?影响全国9亿多人!

根据国家气候中心监测显示,今年6月以来,我国平均高温日数较常年同期偏多2.4天,为1961年以来历史同期最多。截至7月18日,高温事件已持续36天,覆盖国土面积达502.1万平方公里,影响人口超过9亿人。

全国共有71个国家气象站的最高气温突破历史极值,其中河北灵寿(44.2℃)、藁城(44.1℃)、正定(44.0℃)和云南盐津(44.0℃)日最高气温达44℃以上。

世界气象组织(WMO)日前宣称,根据欧洲哥白尼气候变化服务机构数据,全球刚刚经历了有记录以来第三的火热六月,并出现了广泛的极端高温事件。

据悉,21日之后,我国南方地区高温将再次发展,范围扩大,福建、江西、浙江南部等地日最高气温可达39~41℃。

## 多地出现因高温导致昏迷或死亡案例

据中新社报道,在浙江省丽水市中心医院急诊科,“一名49岁的男性患者7月6日下午被工友送来,他在车间工作时突然昏倒,入院时体温40.7℃,已经休克。”经检查,患者多脏器功能衰竭并伴有弥散性血管内凝血,经过31个小时抢救,于8日凌晨去世。

该院近一周已接诊3名热射病患者,一名70岁女性在家没注意防暑,午睡时出现高热、意识模糊,送医时体温达42.5℃,多脏器衰竭,目前仍在抢救。

在这之前,河南省郑州一名男子因为中暑突然昏迷,被送到医院的ICU病房抢救时,医生监测他身体的核心温度已达到42.3℃,体内所有的脏器就像在水里“煮”过一样。

## 高温热浪为何频发?

气象专家分析,全球变暖是北半球高温热浪事件频发的气候大背景,大气环流异常则是6月以来全球多地高温热浪频发的直接原因。

具体到我国,目前正在持续的拉尼娜事件为今年6月以来南方高温的发生发展提供了重要的气候背景条件,尤其是7月中纬度暖高压带发展加强,导致出现大范围的高温天气。

据了解,进入21世纪以来,我国大范围持续高温事件典型年份有2003年、2013年、2017年等。总体看来,今年的高温事件开始时间早于上述3年。

## 热射病到底是什么?

根据《中国热射病诊断与治疗专家共识》,“热射病”是由热损伤因素作用于机体引起的致命性疾病,是由于暴露于热环境或者剧烈运动导致的机体产热与散热失衡。

当温度过高时,人体中的水分和电解平衡会遭到破坏,引发头晕、胸闷等一系列身体不适,这种情况称为中暑。“热射病”在中暑中的分级就是重症中暑。热射病通常发生在夏季高温同时伴有高湿的天气,通常表现为高热、体温达到40℃以上、皮肤干热无汗、神志障碍、脏器衰竭等。如得不到及时妥善救治,热射病病死率介于20%至70%,50岁以上患者可高达80%。

## 哪些人容易得热射病?

需要预防热射病的重点人群,主要有两种。一类主要由于高强度体力活动引起机体产热与散热失衡而发病,常见于夏季剧烈运动的健康青年人,比如在夏季参训的官兵、运动员、消防员、建筑工人等。

另一类常见于年幼者、孕妇和年老体衰者,或者有慢性基础疾病或免疫功能受损的个体,通常是被动暴露于热环境引起机体产热与散热失衡而发病。

## 公众对中暑有哪些认识误区?

南昌大学第一附属医院急诊科副主任熊华威告诉记者,当前公众对中暑还存在不少认识误区。

**误区一:中暑很常见,不至于有生命危险。**日常生活中,很多人觉得中暑出汗很常见,往往不以为意而继续在高温下作业。专家认为,普通中暑发展为热射病需要一个过程,如中暑后还继续暴露在高温环境中,症状将会加重,一旦发展为热射病,进入昏迷状态,随时可能危及生命。

**误区二:中暑是小病,自行在家处置就能好。**有些人中暑后习惯用一些土办法降温,比如刮痧等。专家表示,对于一些症状较重,尤其是已进入昏迷状态的中暑病人,如不及时送医救治,往往会耽误最佳救治时间。

## 热射病如何预防治疗?

“热射病其实是中暑的一种。”专家称,按疾病轻重程度,中暑可分为热痉挛、热衰竭、热射病三种。专家提醒,对于热射病而言,预防很重要。要避免高温时段外出,加强通风,保持合适室温,长时间直晒时需做好防护。北京协和医院急诊科主任朱华栋表示,如在高温环境下出现头晕乏力、精神恍惚、严重的口渴和出汗多等先兆症状时,应尽快转移到阴凉环境下,多喝含盐分的饮料或水,从而避免发展到热射病。

国家卫健委提示,出现体温持续升高甚至超过40℃、头痛、肌肉痉挛、呼吸浅快、恶心等情况应及时就医;如发现有昏迷、极度虚弱、意识模糊、谵妄、癫痫等情况的患者,应立即送医或协助拨打120。

专家表示,中暑的处理最关键的是迅速降温,对于热射病患者更是如此。如果发展为热射病,需及时送医救治,医院将采取多种方式帮助患者实现体表降温 and 内脏降温,并开展对症治疗。

■ 来源:新华社、中新社、中国气象科普

## 热射病饮食保健

防治热射病除了注意物理降温之外,还要注意在饮食方面的调理。

**1. 补充维生素。**在夏天人体维生素需要量比普通标准要高一倍或一倍以上,因此,可多吃些新鲜蔬菜和水果。

**2. 补充蛋白质。**夏季人体营养消耗大,代谢机能旺盛,所以,要常吃些富含优质蛋白质,又易于消化的食品。

**3. 多喝汤。**当人出汗比较多,体液损耗比较大的时候,多喝汤既能及时补充水分,又有利于消化吸收。

**4. 多饮茶。**温茶能降低皮肤温度1~2℃。高温作业者,如能在温茶中适当加点盐,以弥补出汗过多而丢失的盐分,对预防中暑更有裨益。

**5. 多喝粥。**夏季消暑保健粥则是饮食调理措施之一,如绿豆粥、金银花粥、薄荷粥、莲子粥、荷叶粥、莲藕粥等。

