



极端高温天 “夏日综合征”这样防

“眼下骄阳似火，持续高温会使人的抵抗力和耐受力大幅下降，健康状况亮起红灯，许多人出现了无力、疲乏、头晕、失眠等“夏日综合征”。有的人冷饮吃多了，肠道罢工了。如何预防“夏日综合征”？本期健康问诊整理了专家的指导意见，希望您健康生活带来帮助。

■ 蔡富根/整理



一防高温中暑 勿在烈日下暴晒，控制工作强度

高温天气最常见的情况就是中暑。中暑其实是一种表现为体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭和水电解质丧失过多为特征的疾病。

如果出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等症状，预示已经或快要中暑了。不要小视中暑，严重中暑是一种致命性急症，严重者会产生脑水肿、肺水肿、心力衰竭等，甚至可能危及生命。

如果有人发生中暑，要立刻脱离高温环

境，迅速转移至阴凉通风处。在此期间，将中暑者平卧，头部抬高，松解衣扣。如果中暑者神志清醒，并无恶心、呕吐，可饮用含盐的清凉饮料、茶水、绿豆汤等，以起到既降温、又补充血容量的作用。

预防中暑，应尽量不在烈日下暴晒，出门时最好戴宽檐帽或撑把伞，宜穿透气易散热的衣服。还要注意的，别等到口渴才喝水，流汗多时，最好多喝淡盐水。高温天工作时间不宜过长，强度不宜过大，保证睡眠充足；居家或外出时随身准备一些防中暑药物。

五防满身痱子 保持皮肤清洁干燥

痱子，是由于外界环境温度高、湿度大导致的出汗过多，汗液不易蒸发，汗管阻塞造成的皮肤疾病。痱子有时会有瘙痒、可伴疼痛，还会有阵发性的热辣灼痛的表现。那么，到底该怎样搞定这恼人的痱子呢？

专家建议从以下几方面入手，避开恼人的痱子。

减衣：经常遇到家长穿短袖，孩子穿长袖外套的情况，这样不仅不能减少感冒的发生，反而会增加皮肤的问题。实际上，孩子新陈代谢快，没有想象中那么怕冷，建议参考父母衣物的厚薄合理穿衣，选择棉质吸汗宽大的衣物，及时更换汗湿的衣服。

制冷：保持室内通风凉爽，以减少出汗和利于汗液蒸发。天气炎热时提倡使用空调，室温控制在25至27℃对孩子来说是比较适宜的环境，可减少痱子等皮肤病的发生。

沐浴：大汗淋漓后适当休息，及时洗澡，保持皮肤清洁干燥，洗澡水温在36至38℃较为合适。

换衣：大汗淋漓时，及时擦干汗水换衣服，保持皮肤清洁干燥，以免造成汗孔堵塞。

一般而言，当环境凉爽时，痱子可迅速自愈。如果孩子生痱子严重，出现感染症状，请及时到医院就诊。

二防消化道疾病 少吃生冷食品与剩饭剩菜

临床数据显示，每年的7月份至9月份是急性胃肠炎的高发时期。因为夏季食物腐败速度明显加快，再加上我们会频繁出入空调房，或者不节制地喝冷饮，这些习惯容易引发急性胃肠炎、食物中毒、细菌性痢疾、急性胃炎等胃肠道疾病。一旦发病，患者会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。比较严重的还会出现发热，甚至脱水等症状，需要及时就诊。

因此，高温天里，市民特别要注意饮食卫生，饮食尤其需要注意这几点：

第一、生冷食品要尽量少吃，不要将生熟食品混在一起。

第二、剩饭剩菜应冷藏保存，食前要加热、热透；无保存条件的，最好弃之不食。

第三、购买熟食时，一定要到正规商店，不要去无证小摊购买。

第四、不要大量进食冷饮，否则容易导致胃肠痉挛，或引起胃黏膜损伤。

第五、饮食要清淡，多喝水，也要补充适量的电解质。

第六、夏季适宜静养，保持规律的生活，特别是不要熬夜。

第七、适当的锻炼，做一些有氧运动。

第八、保持情绪的的稳定。不良的情绪会影响胃肠道的消化功能。

三防心脑血管疾病 小口饮水，多次少量

在高温季节，人们也要注意防止心脑血管疾病的发生。在很多人的认识里，只有低温天气才是脑中风的高发期，事实并非如此，高温时节也是脑中风的高发期。首先，高温天气人体出汗多，体内容易缺水，血液的黏稠度也会因此而增加。对于高血压、高血脂、心脑血管疾病患者而言，这无疑容易成为血栓形成甚至是中风的导火索。

此外，高温天气里，无论是公共场所，还是家里，都会使用空调降温。当室内外温差

过大，如果频繁出入，容易使得脑血管反复收缩、舒张，尤其是心脑血管疾病的高危人群，容易造成脑部血液循环障碍，严重时导致脑梗死。

为此，有基础疾病的患者一定要注意补水，避免血液黏稠度增高，继而导致血栓甚至缺血性脑中风，尤其是脑部血管疾病的高危人群，应每天至少饮水1500毫升。同时，不要等到口渴才大量灌水，要注意“小口饮水、多次少量”。

四防外出晒伤 穿浅色衣物，不妨戴草帽

高温天外出，要注意这些：

第一、尽量穿浅色服装，旅游时应穿白色、浅色或素色衣服。

第二、戴隔热帽，草帽对阳光有折射作用。

第三、出发时间应提早，中午需休息，尽量避开最热时段出行，最好在下午三四点以

后再进行旅游活动。

第四、多喝水，特别是盐开水。

第五、随身携带防暑药物，如人丹、清凉油、万金油、风油精等。

第六、一旦发生中暑，将病人尽快抬到阴凉通风处躺下休息，给病人解开衣扣，用冷毛巾敷在病人的头部和颈部。

延伸阅读

如何避免夏季常见病？听听中医怎么说

在夏日科学养生，不仅可以预防常见疾病，还能够起到冬病夏治的效果。那么夏日养生应该注意什么？

夏季养肺，避免“秋后算账”

中医认为，夏季是养肺的黄金期。呼吸系统疾病症状在夏季会有所缓解，中日友好医院中医肺病一部主任张纾难说，如果夏天忽视呼吸系统疾病的治疗，必会遭到“秋后算账”，疾病会加倍发作。所以夏天虽然是疾病缓解期，但依然要重视养肺。

张纾难特别指出，夏天养肺的要点在于，首先要维持平时的治疗，需要长期用药的人，不能因为病症缓解而停止规律用药；其次要利用夏天这个大好时机，冬病夏治，这样能够起到事半功倍、四两拨千斤的效果。

风湿病人夏季注意“三防”

中日友好医院中医风湿病科主任陶庆文告诉记者，风湿病人夏季要格外注意“三防”：防风、防冷、防日晒。

陶庆文说，过去为了纳凉，人们喜欢吹过堂风，这种方式已经造成了既往很多关节、肌肉疾病患者发病和病情加重。

陶庆文强调，风湿病人在夏天尤其要远离生冷，吃冰镇食物一定要适度。陶庆文建议风湿病患者，夏天晒太阳需要选择合适的时间段，在紫外线不太强、日晒不太厉害的时候，适当进行室外活动。