



# 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的高发期,事实并非如此,高温时节也是脑中风的的高发期。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的,尤其是脑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。

#### 风湿病人群夏日注意“三防”

中日友好医院中医风湿病科主任陶庆文告诉记者,风湿病人群夏天要格外注意“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,风湿病人群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。