



## 别把高温中暑不当回事! 高温卷土重来,热射病不得不防

近日,我国多地气温突破40℃,中央气象台连续发布高温预警。据悉,未来几日,华北东部、黄淮大部将再度出现高温天气。国家疾控中心日前发布《高温热浪公众健康防护指南》,指导公众进行科学防护,预防和降低高温热浪对人群的健康危害。高温天气如何做好中暑预防措施?出现先兆中暑、轻度中暑如何干预、处置?一起来看本期健康周刊带来的高温下的健康指南。  
 蔡富根/整理

### ● 疾控机构提示正确处置中暑

根据国家疾控中心发布的“高温天气,谨防中暑”健康提示,高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统等出现生理功能改变,一旦机体无法适应,引起生理功能紊乱,可能造成体温异常升高,从而导致中暑,还可能导致其他心脑血管疾病等慢性病恶化。《高温热浪公众健康防护指南》指出,儿童、孕妇、老年人等敏感人群,慢性基础性病患者和户外作业人员是高温热浪健康防护的重点人群,建议加强自身健康防护。

北京大学人民医院急诊科副主任医师迟骋表

示,一旦发生中暑,要及时干预、正确处置,将患者转移到阴凉通风处,解开患者衣扣,并通过擦拭、冷敷等措施帮助患者降低体温。同时,给患者补充含有盐分的液体,补充中暑导致的体液和电解质丢失。简言之,物理降温、降低室温、补水,有助于逆转或终止中暑进程。

国家疾控中心卫生应急中心有关专家提示,一旦遇见患者出现意识障碍、不自主抽搐等重度中暑症状,现场处置的同时,不应犹豫,立即拨打120送医。在高温天气里,可以通过大量饮水、减少户外活动、保持室内凉爽和饮食清淡来预防中暑。

### ● 哪些情况需要就医

专家提醒,如出现以下情况应及时就医:

1. 体温持续升高,甚至超过40℃,应及时就医。
2. 头痛:在高温环境下或重体力劳动后出现持续性头痛时,应该及时去医院就医。
3. 肌肉痉挛:在高温环境下或重体力劳动后出现全身肌肉,尤其是四肢肌肉不自觉地抽动,应及时就医。
4. 呼吸浅快:呼吸速度加快,超过20次/分,吸气吐气量小,应及时就医。
5. 恶心:有想呕吐的感觉但是又吐不出来,此时应及时就医。

如发现以下情况立即送医:

1. 昏迷:丧失意识,对外界的刺激反应迟钝或没有反应;
2. 极度虚弱:感觉没有一点力气,几乎动不了;
3. 意识模糊:无法准确地感知周围人或事物,如不知道自己在哪、不知道其他人在说什么;
4. 谵妄:精神错乱,胡言乱语;
5. 癫痫:全身肌肉不自主地抽搐,没有意识,对外界刺激没有任何反应。

### ● 中暑非小事,热射病可致命

中山大学附属第六医院急诊科主任吴桂昌介绍,中暑按临床症状轻重,可分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。“先兆中暑主要临床表现为恶心、头晕、头痛、出汗、耳鸣、面色潮红等,其危害程度较低;轻症中暑,除中暑先兆的症状加重外,还伴有面色潮红、大量出汗、脉搏快速等表现,体温升高至38.5℃以上。”吴桂昌介绍,重症中暑可分为热痉挛、热衰竭和热射病三型,也可出现混合型。

会产生肌肉痉挛、头晕恶心、心律紊乱、轻度脱水、体温高达40℃以上、意识障碍等多种症状,可能危及生命。

其中,热射病是中暑最严重的类型,具有很高的病死率。由于暴露在高温高湿环境中机体体温调节功能失衡,产热大于散热,导致患者核心温度迅速升高到超过40℃,伴有皮肤灼热、意识障碍(如昏迷、抽搐、谵妄、行为异常等)及多器官功能障碍。

据新华社、《工人日报》、《羊城晚报》等

### ● 每个人都可能在“好发人群”中

“高温天气下,一定要注意防暑。”中山大学附属第六医院急诊科住院医师曹亚文提醒,“与其他疾病不同,中暑对每个人来讲都是‘公平’的。”

据介绍,中暑的高发人群不仅包括体温调节能力不足者(如年老体弱者、儿童)、伴有基础性疾病者(如精神障碍、脑出血后遗症等)及长时间处于高温环境者(如环卫工人、封闭车厢中的儿童),还包括在室外高温剧烈运动的青年、高强度训练的人群、室外工作者等。高强度体力活动会使机体

产生过多的热量,导致机体产热与散热失衡,从而增加中暑的风险。

吴桂昌提醒,有人中暑后可以按照以下步骤紧急施救:将患者迅速带离高温环境,转移至阴凉通风处安静平躺,迅速解开患者的衣服,松开腰带;意识清醒患者,可补充液体、淡盐水及运动饮料等;可用湿毛巾冷敷、冰敷腋下,不提倡药物降温;遇到意识模糊的重症中暑患者要立即拨打120及时就医。

### ● 预防中暑,可以这样做

- 当气温达到35℃及以上时,应尽量留在室内并保持通风,避免正午出行或在户外长时间停留;
- 不要长时间将婴幼儿、儿童或宠物留在停运、不通风的车里;
- 在户外,应当尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装;

- 大量饮水。注意补充盐分和矿物质,尤其老年人体内水分含量低,易脱水;
- 日常生活中的菊花、金银花、荷叶、薄荷等具有清热解暑的功效;
- 随身携带防暑降温药物,如:藿香正气水/丸、人丹、十滴水、风油精等。

