



中暑、心脏不适、皮肤瘙痒、急性胃肠炎、关节炎……

高温高湿天气谨防五种身体不适

近期高温连连,强对流天气也频繁光顾,中暑、心脏不适、皮肤瘙痒等身体问题也开始显现。专家提醒,高温高湿天气来袭时,需谨防五种身体不适,及时采取防护措施以降低健康风险。那么,高温高湿天气谨防哪五种身体不适呢?分别有哪些应对措施呢?本期《健康问诊》带你一起来了解,帮你安全度过这个多事之夏。 蔡富根/整理



中暑

防护重点:出现症状立即到阴凉处休息
每逢湿热天气,中暑就是绕不开的话题。根据病情严重程度,中暑通常分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑3种类型。

1.先兆中暑

患者出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中等症,体温正常或略有升高。

2.轻症中暑

患者体温升高至38.5℃或以上,表现为面色潮红、大量出汗、皮肤灼热,或四肢湿冷、面色苍白、血压下降等。

3.重症中暑

重症中暑可细分为热痉挛、热衰竭、热射病3种情况。**热痉挛**多发生于大量出汗及口渴,饮水多而盐分补充不足,导致血中氯化钠浓度急速明显降低时,患者的肌肉会出现阵发性的痉挛、疼痛;**热衰竭**常发生于老年人及一时未能适应高温的人群,主要症状为头晕、头痛、口渴、恶心、呕吐、皮肤湿冷、血压下降、晕厥、意识丧失等,此时的体温正常或稍微偏高;**热射病**是最严重的中暑,患者暴露于热环境或剧烈运动后,导致机体产热与散热失衡,主要表现为核心体温迅速升高至40℃以上,皮肤灼热,伴有意识障碍(如谵妄、惊厥、昏迷)等。

湿热天气易引发中暑有3个原因。一是**环境温度过高**:当环境温度达到或超过30℃尤其是在无风环境中时,人体从环境中吸收的热量过多,体温调节中枢负担加重;二是**散热障碍**:空气湿度大会导致人体汗液蒸发困难,散热受阻,穿着不透气的衣物、肥胖等因素会进一步阻碍散热;三是**汗腺功能障碍**:人体主要通过皮肤汗腺散热,但由于皮肤烧伤、药物作用(如服用西替利嗪)或其他因素导致汗腺功能受损时,热量在体内蓄积,增加中暑风险。

老年人和儿童由于体温调节能力相对较弱,为中暑易感人群。如果出现头痛、眩晕、恶心、呕吐等中暑症状,应立即到阴凉通风处休息,并补充水分,症状持续或加重者须前往医院接受诊治。

【应对措施】

1.摄入充足的水分 在高温、高湿环境下或进行体力活动时,应增加饮水量,或适量补充含电解质的饮料,如运动饮料、淡盐水等。

2.避免高温时段外出 尽量避免在12时到15时这个高温时段外出。如必须外出,需避免长时间暴露在高温环境中,注意纳凉。

3.使用空调别忘定时通风 室内开空调消暑,别忘了定时为室内通风,使新鲜空气得到循环。在高温、高湿环境下工作的人群应注意定时休息,避免长时间暴露在这种环境中。

心血管疾病

防护重点:控制好血压血糖 降低发作风险

从临床经验来看,高温湿热天气也容易引发心血管问题,如血压升高、心跳加快、心律失常等,患者可能表现为胸闷、气短、心悸等。当心血管系统承受过大压力时,还可能诱发心绞痛或心肌梗死。

夏季心血管疾病主要由以下几个因素诱发。一是**血压波动**:湿热天气易致人体血管扩张,血压下降,而当人从室外高温环境进入室内低温环境时,血管又会迅速收缩,使血压骤升,这种频繁的血压波动会对心血管系统造成极大负担。二是**血糖、血脂水平变化**:高温高湿环境会使人体新陈代谢加快,能量消耗增加,为维持正常的生理功能,人体会分泌更多的胰岛素和肾上腺素等激素,导致血糖、血脂水平升高,对于糖尿病、高血脂患者来说,这无疑是雪上加霜。三是**血液黏稠度增加**:人体出汗增多,体内水分和电解质流失加快,如果补水不及时,黏稠的血液在血管中流动时阻力增大,不仅会增加心脏负担,还容易形成血栓。四是**情绪波动**:湿热天气易使人情绪波动,如烦躁、焦虑等,这些负面情绪会激活交感神经系统,令心跳加快、血管收缩,增加心血管疾病发作的风险。

【应对措施】

1.室内外温差不宜过大

在夏季尽量保持室内环境凉爽、干燥、通风,使用空调等降温设备时,注意室内外温差不要过大,避免频繁进出空调房导致血压波动。

2.低盐低脂低糖饮食

在饮食上遵循低盐、低脂、低糖的原则,多吃新鲜蔬菜、水果等富含膳食纤维和维生素的食物,少吃油腻、辛辣、高糖的食物,同时保持充足的水分摄入,以帮助维持血压稳定。

3.定期体检

心血管疾病高危人群如老年人、糖尿病患者、高血脂患者等,要定期进行体检,掌握血压、血糖、血脂等指标是否控制良好。

皮肤红肿瘙痒

防护重点:注意防晒 保持身体清爽

两种皮肤炎症是夏季的常客。其中,湿疹表现为皮肤红肿、瘙痒、起疹子,严重时伴有渗液,易发于过敏体质、长期接触潮湿环境或有湿疹遗传史的人群。而日光性皮炎表现为皮肤红肿、灼热、疼痛,甚至起水疱,易发于长时间户外工作和不注意防晒的人群,以及服用光敏性药物者。

天气炎热,人体为了维持体温平衡会大量分泌汗液,这些汗液如果长时间停留在皮肤表面,就会成为细菌滋生的温床。当汗液与皮肤表面的油脂、灰尘等混合后容易形成污垢,这些污垢不仅堵塞毛孔,还会为细菌提供丰富的营养,使其大量繁殖。而细菌滋生和污垢堆积会破坏皮肤的正常屏障功能,使皮肤变得敏感脆弱,此时如受到摩擦、搔抓等外部刺激,就更容易引发皮肤炎症。

【应对措施】

1.外出防晒 回家洗澡 夏季保护皮肤的首要措施是外出做好防晒,建议采取戴帽子、穿长袖衣物、涂抹防晒霜等防晒措施。另外,每天回到家中,应使用温和的清洁产品洗澡,以清除皮肤表面的污垢和细菌,但切勿用力搓洗,以免人为损伤皮肤。

2.穿着透气衣物 夏季建议选择棉质或其他透气性好的衣物,减少汗液在皮肤表面停留的时间,降低细菌滋生的风险。

3.避免过度搔抓 当皮肤出现瘙痒时,不要过度搔抓,可以冷敷或涂抹止痒药膏来缓解不适。

脾胃不和

防护重点:注意饮食卫生 保护消化功能

炎热夏季,消化系统疾病也爱凑热闹。一种是急性胃肠炎,表现为突然的腹痛、腹泻,伴有恶心、呕吐或发热。另一种是消化不良,出现腹胀、早饱(吃一点就感觉饱了)、嗝气(打嗝)等症状。

一般情况下,消化系统疾病易发于饮食不洁(经常吃路边摊、外卖)、偏好高油高脂食物、生活作息不规律等人群。而湿热天气累及消化系统的主要原因是食欲下降、消化吸收功能减弱。高温会影响胃肠道的正常蠕动、降低肠道内的酶活性,导致食物在胃中停留时间过长,消化吸收营养的速度减缓。另外,食物在湿热天气中容易腐败变质,如果食用不洁食物,就可能引起胃肠道感染,出现腹泻、腹痛等症状。

【应对措施】

1.减轻胃肠道负担

夏季应选择清淡、易消化的食物,如粥、面条等,避免油腻、辛辣等刺激性食物,以减轻胃肠道负担。

2.避免生食或半生食

确保食物的新鲜和卫生,避免摄入过期、变质的食物。在烹饪过程中,要做到生熟分开,且最好彻底做熟后再食用,避免生食或半生食。

3.适当运动

在天气允许的情况下,适当进行散步、慢跑、游泳等运动,以促进身体新陈代谢和血液循环,改善消化功能。但需避免在中午时分剧烈运动,以免中暑。

关节炎

防护重点:夏季仍需保暖防受凉

在大家的印象中,关节炎在冬季高发,但其实该病在夏季发作或加重的情形并不少见,具体症状包括关节肿胀、疼痛、发红发热,甚至晨起关节僵硬等。

夏季关节炎发病率上升的主要原因是湿热天气影响到人体免疫系统,从而导致免疫应答异常,这种异常反应可能会攻击关节部位的软骨和滑膜,进而引发关节炎。此外,高温和高湿环境还会使关节部位的液体平衡受到干扰,导致关节腔内积液增多,关节肿胀和疼痛。

【应对措施】

1.保持居住环境干燥

关节炎患者需尽量保持居住环境的干燥和通风,如有必要,可使用除湿机或空调除湿功能来降低室内湿度。

2.空调房内佩戴护膝

尽管夏季气温高,但关节部位仍需注意做好保暖,尤其是在空调房内时,建议佩戴护膝、护腕等。

3.遵医嘱药物治疗

如果关节炎症状严重,可在医生的指导下使用非甾体抗炎药、免疫抑制剂等进行治疗,但切勿自行用药,以免延误或加重病情。

来源:《北京日报》等 指导专家:应急总医院急诊科主任、主任医师缪国斌等