

【健康科普】预防中暑小妙招

预防中暑小妙招



在夏季，气温过高、湿度大、风速小等条件下，非常容易引发中暑。“热死人”不再是高温难耐的形容词，而是真实事件的描述，如何识别中暑已成近期大众关注的热点。

人是真的会被热死的

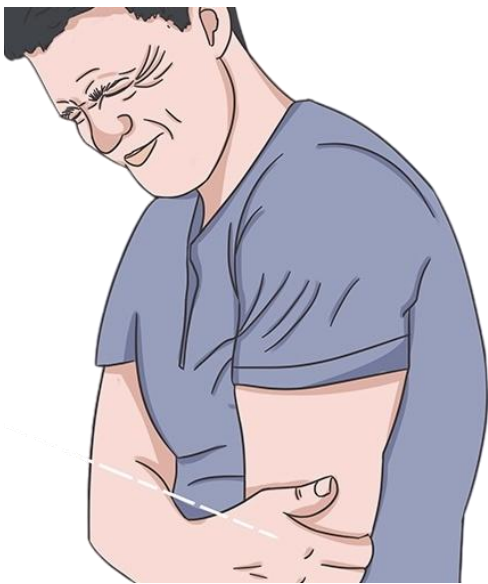
长时间在高温、潮湿的环境中，如果发生这几种情况时，你可能已经中暑了，需要及时休息：

先兆中暑者会出现口渴、食欲不振、头痛、头昏、多汗、疲乏、虚弱等症状，但因为这些症状往往缺乏特异性，不易引起大家的重视。

轻症中暑者可能出现恶心、呕吐、心悸、脸色干红或苍白，注意力涣散、动作不协调，以及体温升高等症状。

特别值得注意的是，重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病三种，不同类型的中暑表现不同。

热痉挛主要表现为肌肉痉挛，可能与体内严重的钠流失（大量出汗和摄入低张液体，如白水）和过度通气有关。



热射病是最严重的中暑类型，死亡率高达60%。热射病的表

现大多有高热（直肠温度 ≥ 41 摄氏度）、皮肤干燥（早期可以湿润）、意识模糊、惊厥，甚至无反应，周围循环衰竭或休克。

其中，劳力型热射病患者更易发生横纹肌溶解、急性肾衰竭、肝衰竭、弥散性血管内凝血或多器官功能衰竭，病死率更高。

中暑非小事，现场需急救

避免中暑的重要一步也是第一步：脱离中暑环境。

一旦发现自己或有人中暑，先拨打“120”急救电话，然后进行力所能及的现场急救。

01 搬

停止活动，迅速脱离高温、高湿环境，转移患者至通风阴凉处，尽快除去患者全身衣物。如果条件允许，可将患者转移至有空调的房间，建议室温调至16-20摄氏度，让患者躺下，抬高下肢15-30厘米。

02 量

快速测量体温，最好是核心温度，通常使用直肠温度来反映核心温度。如现场无法测量核心温度，也可测量体表温度（腋温或耳温）做参考。如腋温或耳温不高，不能排除热射病，应每10分钟测量一次或持续监测体温。

03 擦

用冷水或稀释的酒精帮患者擦身并持续扇风，也可用冷水淋湿的毛巾或冰袋、冰块放在患者头部、颈部、腋窝或大腿根部腹股沟处等大动脉血管部位，帮助患者散热。

04 补

快速补液。如果中暑者清醒，没有恶心呕吐，可以喂其喝淡

盐水或者运动饮料，也可服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。有条件的，可以现场快速静脉输液，首选生理盐水或林格液，用4摄氏度的更好，既有降温作用，也可适当扩充容量。但开始输液速度宜慢，以免引起心律失常等不良反应。

防患未然，有备无“暑”

在生活中，可采用以下方法来预防中暑：

01. 减少外出

老年人、孕妇、有慢性疾病的人，特别是有心脑血管疾病的人，在高温季节尽可能减少外出。必须外出时，尽量选择清晨和傍晚，减少逗留时间。如在中午出去，可以不时在银行、商场等室内凉爽场所，休息数分钟后继续户外活动。

02. 遮阳避暑

打遮阳伞、戴遮阳帽和遮阳镜，涂抹防晒霜，减少在太阳直射下的户外活动时间。

03. 及时补水

夏日外出时，随身携带运动饮料或淡盐水，及时补充。还可饮用预防中暑的降温饮品，如山楂汤、冰镇西瓜露、绿豆酸梅汤等。

04. 随身携带解暑药

如人丹、十滴水、藿香正气水、风油精、清凉油等，一旦出现中暑，可用所带药品缓解症状。

05. 注意饮食健康和卫生

夏季饮食宜清淡易消化、高维生素、高蛋白、低脂肪饮食，注意不要吃得油腻。不过，蛋奶以及鸡、虾、鱼等白肉还是要

吃的。平时多吃新鲜蔬菜和水果，不要酗酒、醉酒。

06. 定期进行健康体检

有慢性疾病以及重病后恢复期及体弱者，要增强防护意识，不宜从事高温作业。