

# 防中暑卫生健康指南

## 健康科普



打开气道



人工呼吸



胸外按压

## 防溺水安全知识,学起来

溺水是造成中小學生意外死亡的第一杀手。近期,全国各地气温迅速回升,汛期即将来临,学生溺水事故也进入危险期、易发期、高发期。为防止悲剧发生,学生与家长们要共同行动起来,珍爱生命,科学防溺水。

### 牢记“七不”

- 一、不私自下水游泳
- 二、不擅自与他人结伴下水游泳
- 三、不在无家长监护的情况下下水游泳
- 四、不到无安全设施和救援人员的水域游泳
- 五、不到不熟悉水情的水域游泳
- 六、不到河边嬉戏玩耍
- 七、不盲目、擅自下水施救

### 会游泳者如何自救?

- 1.一般是因小腿腓肠肌痉挛而致溺水,应心平静气,及时呼人援救。
- 2.自己将身体抱成一团,浮上水面。
- 3.深吸一口气,把脸浸入水中,将痉挛的拇指用力向前上方拉,使拇指跷起来,持续用力,直到剧痛消失,抽筋自然也就停止。
- 4.一次发作之后,同一部位可以再次抽筋,所以对疼痛处要充分按摩和慢慢向岸上游去,上岸后最好再按摩和热敷患处。
- 5.如果手腕肌肉抽筋,自己可将手指上下屈伸,并采取仰面位,以两足游泳。
- 6.如果是手指抽筋,可将手握拳,然后用力张开,迅速反复多做几次,直到抽筋消除。
- 7.另外也容易遇到呛水后慌张而引起溺水。游泳呛水难免遇到,保持好身体重心,调整好动作即可避免。
- 8.疲劳、饥饿、紧张等都会引起人入水后不舒服或晕眩,发现前兆后需要立即上岸休息,补充糖分,如果突然,可向岸边的求助人员或旁边的游泳者求救。

### 不会游泳者溺水如何自救?

- 1.落水后不要心慌意乱,一定要保持头脑清醒。
- 2.冷静地采取头顶向后,口向上方,将口鼻露出水面,此时就能进行呼吸。
- 3.呼吸要浅,吸气宜深,尽可能使身体浮于水面,以等待他人抢救。因为深吸时,人体比重降到0.967,比水略轻,可浮出水面,呼气时人体比重为1.057,比水略重。
- 切记:千万不能将手上举或拼命挣扎,因为这样反而容易使人下沉。

### 发现有人溺水时如何正确施救?

- 1.发现落水者时,第一时间应大声呼救,寻求周边大人的帮助,并拨打110报警,切勿盲目下水施救。
- 2.可将竹竿递给落水者,前提要确保自身安全,递竹竿时要趴在岸边,降低重心,以免被拖入水中。
- 3.如果现场能找到泡沫块、救生圈、木块等漂浮物,可以抛给溺水者,避免溺水者沉入水中。
- 4.若现场无竹竿、漂浮物等,可脱去衣服连接在一起当绳子,抛给溺水者,切记要趴在岸边,确保自身安全。
- 特别强调:未成年入发现有人溺水,不能贸然下水营救,应立即大声呼救,或利用救生器材呼救。

### 正确的急救方法

- 1.清除口鼻堵塞物,让溺水者头朝下,撬开其牙齿,用手指清除口腔和鼻腔内杂物。
- 2.人工呼吸:对呼吸及心跳微弱或心跳刚刚停止的溺水者,迅速进行人工呼吸,同时做胸外心脏按压。
- 3.脱下外套:如果溺水者身上穿着外套,要尽早脱下,湿漉漉的外套会带走身体热能,产生低温伤害。
- 4.尽快送医:经现场初步抢救,若溺水者呼吸心跳已经逐渐恢复正常,应立即联系急救中心,送溺水者去医院。

## 中暑百科

用冷水或稀释酒精帮患者擦身,也可用冷毛巾敷于大动脉血管处,利于快速散热。



## 健康提醒

“赤日炎炎似火烧,野田禾稻半枯焦。”在烈日的烘照下,我们的身体也经受着“考验”,当暴露在一个高温环境下,中枢体温会持续上升,有时人的体温高达40℃,出现自感很热、周身皮肤发红(一般不出汗),甚至失去意识的症状,就是我们通常所说的中暑了。当下频繁拉响高温黄色预警,提醒我们需及时做好夏季的防暑降温,保证居民身体健康。依据中暑的基本特性及规律,我们特总结“五五”二十五条防暑知识,以期大家度过一个平安的盛夏。

### 5种“人”易中暑

- 1.“老者”:老年人由于皮肤汗腺萎缩和循环系统功能衰退,使散热不畅。有的老人行动不便,感知功能降低,不能及时调整身体,可使局部散热受阻。
- 2.“幼者”:婴幼儿各系统发育不够完善,体温调节功能差,皮下脂肪较多,尤其是在新生儿体内,具有保温作用的棕色脂肪含量较高,对散热不利。
- 3.“孕者”:孕产妇由于怀孕或产后体力消耗大,身体虚弱,如果终日逗留于通风不良、温度较高的室内,就容易中暑。
- 4.“训者”:高强度运动、训练者主要指运动员、军人等需要高强度训练的人群,高强度的运动会加速体内产生热量,运动量越大,产热越多,越容易中暑。
- 5.“劳者”:特殊环境劳动者主要指出租车司机、炼铁工人等需在高温环境长期工作的人群。环境温度太高使得自身热量升高,当热量无法排出时,就容易发生中暑。

### 5种“病”需防暑

- 1.心血管疾病患者:炎热会使人交感神经兴奋,加重心血管的负荷。尤其是心脏功能不全的病人,体内的热量不能及时散发而在体内积蓄,便容易中暑。
- 2.感染性疾病患者:细菌或病毒性感染

- 可使人体产生内源性致热原,作用于下丘脑产热中枢,令机体产热加速;也可使机体释放大量的茶酚胺类物质,促使血管痉挛收缩,对散热不利,容易引发中暑。
- 3.营养不良或汗腺缺失者:营养素的缺乏可使肾脏浓缩能力减退,血压下降,反射性地引起血管的收缩;先天性汗腺缺失者,无法及时通过排汗散热,导致体内热量堆积,容易发生中暑。
- 4.硬皮病和重度烧伤者:由于汗腺阻塞或破坏,蒸发散热的途径被阻断,使热量积蓄体内而引起中暑。
- 5.内分泌代谢障碍患者:甲亢、糖尿病等患者,由于自身代谢功能障碍,机体对内外环境温度变化和反应迟钝,虽热量已积蓄体内,但病人自觉症状却出现较晚或不自知,从而引起中暑。

### 5种“药”诱中暑

- 1.降压药:由于夏季气温较高,血管扩张,服用降压药后血压会比较低。尤其是利尿药使排尿和排汗增多,机体容易出现脱水,可能出现乏力、倦怠、食欲不振、心慌等中暑症状。
- 2.胃药:阿托品、颠茄类药物,能治疗胃痉挛引起的胃痛。服用这类药物后,人的汗液分泌受到抑制,体内热量无法正常散发,在高温之下非常容易中暑,甚至出现虚脱。
- 3.抗抑郁药:氯丙嗪、奋乃静、三氟拉嗪等精神类药物,有干扰体温调节中枢的作用。服用这些药后,人体的体温不能保持恒

定,而是随外界环境的变化而改变。因此,在炎热的夏季,服这类药易导致体温升高,甚至中暑。

- 4.解热镇痛药:发烧时可能会服用布洛芬、对乙酰氨基酚(扑热息痛)等退烧药,这些药物在解热镇痛的同时,还会发汗,造成人体中钾的流失,出现四肢无力,严重的还有可能让人因为脱水而中暑。
- 5.部分感冒药:有些复方感冒药含有伪麻黄碱,具有收缩血管的作用,会使人体排汗减少,无法有效散热而中暑。

### 5种“房”常中暑

- 1.下厨房:厨房往往狭小,操作时会产生大量的热,环境温度升高,使得机体热负荷过大,自身热量升高,体温调节机制失衡,容易发生中暑。
- 2.守机房:机房往往密闭,大量机器运行会产生大量的热散不出去,长期在这种环境下机体热负荷升高,体温调节机制失衡,容易发生中暑。
- 3.桑拿房:桑拿房作为一种人为增加外界温度促进自身排汗的方式,使用比较广泛。但是这种高温环境下容易使机体热负荷升高,体温调节机制失衡,中暑风险增大。
- 4.车房:车内空间密闭狭小,温度上升较快,有的人因一些情况需睡在车里,还有的家长将小孩放在车里,这种密闭环境很容易发生中暑,类似的悲剧被媒体多次报道。
- 5.无风房:无风房就是指空气不流通的空间,尤其要注意地下室,这种空气不流通

且高温的环境,一则容易缺氧,二则热量不能散开,中暑事件非常容易发生。

### 5种“凉”防中暑

- 1.寻凉地:凉地就是指阴凉没有阳光直射的地方,可以避免因环境温度过高而使机体热负荷增大。
  - 2.扇凉风:凉风可以加速热量的散失,能够帮助机体散热,降低热负荷。
  - 3.饮凉水:通过低温液体可以来帮助机体加强散热,通过热“对流”与“传导”降低热负荷。
  - 4.穿凉衣:通过戴帽子、护袖等措施来避免阳光直射,降低外界热负荷对机体的影响。
  - 5.涂凉霜:通过涂抹防护霜等来保护机体,降低外界热负荷对机体的影响。
- 诚然,中暑是指人体在高温或烈日下,引起体温调节功能紊乱及散热功能障碍,热能积累所致的高热、无汗及中枢神经系统症状为主的综合征。上述25条,从某种意义上说就是增加热的传导、热的对流及热的蒸发,这三种散热方式就像是一个不保温的“凉瓶”,而因地制宜、因人而异的热习服训练更是我们防中暑的“暖瓶”。我们总结的二十五条防暑知识主要针对太阳辐射等自然因素所致的高温而言,实则人类活动所致的温室气体辐射要远高于前者,人类与气候变化在做一场漫长的马拉松赛跑,胜利不会带来鲜花和桂冠,失败却以子孙后代的生存为代价!应对全球气候变暖,我们应从自身做起!

## 什么是心理平衡?

应平等沟通交流,邻里间、同事间、朋友间和睦相处。

我们的周围是个多元的世界,每个人的成长经历和脾气秉性也各不相同。人们要想实现心理健康,拥有自尊自信、理性平和、积极向上的阳光心态,就要在与人相处的时候,懂得求同存异,允许和而不同,理解每个个体的独特性。有了理解和包容,才会有平等尊重,才能与他人和谐相处。

### 与家人相处

既要尊老爱幼、恪守本色,秉承我们的文化传统;又要不断学习,更新观念,让家庭角色更加丰满到位。好丈夫、好妻子,以及好的父母都是学习出来的。没有天生的成功父母,也没有不需要学习的父母。用科学的知识完善自己的角色,家庭就会其乐融融,和睦睦。

### 与邻居相处

要懂得尊重,互谅互让,化解壁垒,沟通融入。好的邻里关系会让人觉得安全放松,自然舒心。家是让人感觉安全的地方,好的邻里关系则会扩大这种安全感。

### 与同事相处

要善于见贤思齐,取长补短。你越是更多地看到对方的优点,对方的优点也就越容易影响你,以后也会成为你的一部分。

### 帮助他人

不论是在家庭、社区还是职场,都要尽量去帮助他人。助人为快乐之本。利他,不仅会让你感到自己的价值,还会让你收获内心的丰盈。和睦的家庭,和谐的邻里,和顺的职场,这些都是您的支持系统,构成了您心灵的防火墙。

### 乐观面对

面对生活的挫折,还要学会乐观。每一份挫折中都包含着一份生活的馈赠,我们要善于从挫折中学习,在挫折中成长。以积极的视角来解读困难,在困境中寻找蕴含的意义。以积极乐观的态度对待生活,生活最终也会报你以微笑。当然如果您有了烦恼,可以向亲人倾诉,向朋友求援,或者调动其他资源来帮助自己。

## 健康关注

心理健康是健康的重要组成部分。科学认识心理健康与身体健康之间的相互影响,保持乐观、开朗、豁达的生活态度和积极的情绪,学会换位思考和理解包容,用科学的方法缓解压力。自我调适不能缓解时,要及时寻求专业帮助。家庭成员之间

