

遗失陈萱萱出生医学证明, 出生证编号: L340298710, 声明作废。

滁州日报社广告热线

18655080888
18005502677

天长办事处简主任 13955097038



拥军优属 拥政爱民

由滁州市公路管理服务中心 滁州市双拥办 特约刊登



高温天气如何应对 请收好这份防高温指南

中暑的表现

中暑是指高温环境下由于热平衡和/或水盐代谢紊乱等而引起的一种以中枢神经系统和/或心血管系统障碍为主要表现的急性疾病。气温过高、湿度大、风速小、体弱、对热不适应、劳动强度过大和时间过长、过度疲劳等都易诱发中暑。

中暑的症状可轻可重,轻症中暑可出现头昏、胸闷、心悸、面色潮红、皮肤灼热、体温升高等。一旦发展为重症中暑,则可出现大量出汗、血压下降、晕厥、肌肉痉挛,甚至发生意识障碍、嗜睡、昏迷等。

中暑的治疗

对中暑患者及时进行对症处理,一般可很快恢复。使患者迅速脱离高温环境,移到通风良好的阴凉处平卧休息,给予含盐清凉饮料。必要时给予葡萄糖生理盐水静脉滴注,纠正水、电解质平衡紊乱。

中暑的预防和注意事项

- 大量饮水。在高温天气,不论运动量大小都要增加液体摄入。不要等到觉得口渴时再饮水。对于某些需要限制液体摄入量的病人,高温时的饮水量应遵医嘱。
- 注意补充盐和矿物质。酒精性饮料和高糖饮料会使人体失去更多水分,在高温时不宜饮用。同时,要避免饮用过凉的冰冻饮料,以免造成胃部痉挛。
- 少食高油高脂食物,减少人体热量摄入。
- 穿着质地轻薄、宽松和浅色的衣物。
- 尽量在室内活动。如条件允许,应开启空调。如家中未安装空调,则可以借助商场或图书馆等公共场所避暑。使用电扇虽能暂时缓解热感,然而一旦气温升高到32.2摄氏度(90华氏度)以上,电扇则无助于减少中暑等高温相关疾病的发生。洗冷水澡或者打开空调对人体降温更加有效。
- 外出时,应涂抹防晒值SPF 15及以上的UVA/UVB防晒剂,戴上宽檐帽和墨镜,或使用遮阳伞。
- 出行应尽量避开正午前后时段,户外活动应尽量选择在阴凉处进行。
- 高温时应减少户外锻炼。如必须进行户外锻炼,则应每小时饮用2-4杯非酒精性冷饮料。运动型饮料可以帮助补充因汗液流失的盐和矿物质。
- 如高温时驾车出行,离开停车场时切勿将儿童和宠物留在车内。
- 虽然各种人群均可受到高温中暑影响,但婴幼儿、65岁以上的老年人、患有精神疾病,以及心脏病和高血压等慢性病的群体更易发生危险,应格外予以关注。对于这些高危人群,在高温天气应特别注意,及时观察是否出现中暑征兆。

中暑急救措施

- 一旦发生中暑怎么急救?
出现中暑症状时,首先要迅速从高温环境转移到阴凉通风处休息,并喝一些含盐分的清凉饮料,如淡盐水、绿豆汤等;可在太阳穴涂抹清凉油、风油精,或服用仁丹、十滴水、藿香正气水等;如果体温升高,可用凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部,或用30%酒精擦浴直至皮肤发红;如果出现重症中暑症状,一定要立即拨打急救电话,及时将病人送到医院进行救治。
- 盛夏时节如何才能预防中暑?
尽量避免长时间在烈日下或温度较高的环境中活动、滞留。外出时,最好穿浅色、宽松的衣服,戴宽边帽或打遮阳伞。室内保持通风,可借助在地上洒水,使用电风扇、空调来降温,但空调温度不宜过低。在空调环境中工作、生活,每天应抽一定时间到室外活动,进行耐热锻炼。多喝水,多吃水果蔬菜。保持充足睡眠,睡觉时避免空调和电风扇直吹。家里常备防暑降温药,如十滴水、仁丹、风油精,按药物使用说明正确使用。高龄老人、孕产妇、婴幼儿、有慢性疾病的人员,在高温天气尽可能减少外出,如有不适,及时就医。
- 为什么会发生中暑?
在高温环境下,人体的体温调节功能出现障碍,产热大于散热,体内热量蓄积过多,引起循环系统和中枢神经系统功能紊乱,会产生一系列中暑症状。此外睡眠不足、过度疲劳、精神紧张等,都是中暑常见的诱因。
- 中暑后有哪些症状表现?
在高温环境下,如果出现大汗、口渴、头晕、胸闷、恶心、四肢无力及发麻等情况,就要考虑中暑的可能。根据症状的轻重,中暑可分为轻症中暑和重症中暑。
轻症中暑:表现为头晕、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等,体温升高至38.5度以上。
重症中暑:包括热射病、热痉挛和热衰竭三种类型,也可以出现混合型。重症中暑可导致死亡。
热射病主要表现为:因高温引起的体温调节中枢功能障碍而产生高热,体温可高达40度以上,早期大量出汗,继而“无汗”,伴有不同程度的意识障碍。
热痉挛主要表现为:由于大量出汗、失水失盐,人体发生电解质紊乱,引起肌肉痉挛。好发于四肢肌肉,常呈对称性,时而发作,时而缓解。患者意识清醒,体温一般正常。
热衰竭主要表现为:起病迅速,主要表现为头晕、头痛、多汗、口渴、恶心、呕吐,继而皮肤湿冷、血压下降、心律失常、轻度脱水,体温稍高或正常。



《滁州日报》

本报统一刊号: CN34-0012 代号: 25-14

办理证件遗失、企业注销、单位公告等

咨询热线 153 8500 9313 (微信同号)

地址: 滁州市会峰西路555号会峰大厦一楼滁州日报社广告中心



线上咨询微信

滁州日报综合媒体中心