

## 老弱病幼最易中暑

## 预防中暑做好8件事

连日来,全国多地出现持续高温天气。北方干热,南方“桑拿天”,都让人们难以忍受。中国疾控中心应急中心因此发文提醒,高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水电代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应,引起正常生理功能紊乱,则可能造成体温异常升高,从而导致中暑。



## 预防中暑做好8件事

专家指出,在高温环境中,很多因素可以影响体温的自我调节。当空气湿度较高时,会阻止汗液的正常蒸发,从而妨碍身体迅速释放热量。其他可能的影响因素包括年龄、肥胖、发热、脱水、心脏病、精神病、血液循环不良、晒伤、处方药及饮酒等。此外,睡眠不足、过度劳累、精神紧张也是中暑的常见诱因。

专家提醒,老年人、婴幼儿、儿童、精神疾病患者及慢性病患者最易中暑。同时应注意,在高温天气里进行重体力劳动或剧烈体育运动,即使是健康的年轻人也可能发生高温中暑,甚至死亡。那么怎样做可以预防中暑?

1.大量饮水,但不要喝冰饮、糖饮。在高温天气里,不论运动量的大小,都需要增加液体的摄入,不应等到口渴时才喝水。如果需要在高温环境里进行体力劳动或剧烈运动,至少每小时喝2~4杯凉水(500~1000ml),水温不

宜过高,饮水应少量多次。

高温天气时,不要饮用含酒精或大量糖分的饮料。这些饮料会导致人体失去更多的体液。同时,还应避免饮用过凉的冰冻饮料,以免造成胃部痉挛。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。

2.注意补充盐和矿物质。大量出汗将会导致体内盐分与矿物质的流失,流失的盐和矿物质必须得到补充,才能满足人体正常需求。运动饮料可以帮助人们在流汗的过程中补充身体所需要的盐分与矿物质,如果正在进行低盐饮食,在喝运动饮料或服用盐片之前,应当咨询医生。

3.饮食清淡有营养,保证充足睡眠。少食高油高脂食物,饮食尽量清淡,不易消化的食物会给身体带来额外负担。但要注意,高温环境下人们更需要摄取足够热量,补充蛋白质、维生素和钙,多吃水果蔬菜。保证充足的睡眠,睡觉时避

免电风扇或空调直吹。

4.穿着合适衣服并涂抹防晒霜。在户外,应当尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装。如果一定要进行室外活动,要注意防晒、降温。可以佩戴宽帽檐的遮阳帽、太阳镜,并涂抹SPF15或以上的防晒霜。

5.计划行程避开正午外出。高温天气里应尽量避免外出。如果一定要在室外活动,最好避开正午时段,尽量将时间安排在早晨或者傍晚,并且尽量多在背阴处活动或休息,避免太阳直晒。

如果需在高温条件下行走或锻炼,请不要马上就进行激烈运动,应慢慢开始,逐渐增加强度,让身体慢慢适应外界环境。当已经感觉到自己的心跳加重且胸闷憋气,尤其已经感到头晕、意识模糊、虚弱,甚至晕倒的时候,要立即停止一切活动,迅速找到背阴或凉爽通风的地方休息。

6.待在凉爽的环境里。高温

天气里应尽量在室内活动。如条件允许,应开启空调。如果家里没有空调,可以借助商场、图书馆等公共场所避暑。哪怕只是待上一小段时间,也可以很好帮助降温。使用电扇可以暂时缓解热感,然而一旦气温升高至32摄氏度以上,电扇对减少中暑发生则效果甚微。用凉水洗脸、擦拭身体,或待在空调房里是最好的降温措施。尽量减少炉灶、烤箱等的使用。如一定需要长时间使用炉灶、烤箱等,则应注意及时补充水分,经常离开厨房,在背阴或凉爽通风的地方休息。

7.关心高危人群。有些人群在高温天气里更易发生中暑,应当给予格外关注:婴幼儿及儿童。更易受到高温的影响,并且更需依赖他人的帮助来安排适宜的环境和补充水分。65岁以上老年人。他们身体机能可能无法有效地应对、处理高温给身体带来的伤害,身体对温度改变的感受

和响应会变得迟缓。工作或运动强度过大的人。有可能脱水,更易中暑。病人,尤其患有心脏病、高血压,或正在服用某种药物的人。如:服用治疗抑郁症、失眠、血液循环不良的药物,这些人更易受到高温的影响。高温中暑可以导致人神志不清,甚至丧失意识。高温天气里,对于这些高危人群中的成年人,请至少每天上下午两次确认他们的安危,密切关注他们是否有中暑的迹象。婴幼儿及儿童应当给予更多更频繁的关注与照顾。

8.学会帮助自己适应环境。长时间在空调环境下工作、生活的人,应当有意让自己接触一些高温环境;适当关闭一段时间的空调,清晨或傍晚到户外活动,这样有利于锻炼自己的耐热能力。如果需要去更炎热的地方出差或旅行,请用几天的时间先适应当地的气候,然后再进行那些强度大的工作或激烈运动。

## 学会高温中暑时的紧急抢救措施

根据症状的轻重,高温中暑可分为轻症中暑和重症中暑。轻症中暑可表现为头晕、头疼、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。重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病,可以表现为这三种类型的混合型,中暑严重时甚至可以导致死亡。

一旦发现有人中暑,如果情况还没严重到需要就医的地步,至少先做到以下几点:

1.停止一切活动,静坐在凉爽的地方休息。

2.饮用稀释、清爽的果汁或运动饮料。

3.即使痉挛得到缓解,之后的几小时内也不要再进行重体力劳动或剧烈运动,那样只会进一步透支能量导致热衰竭甚至热射病。

4.如果病人有心脏病史、低盐饮食,或1小时后热痉挛的状况还没有消退,要寻求专业的医疗处理。

如果中暑者情况严重,甚至其身体已无法调节自身温度时,会发生热射病。高温导致体温调节中枢功能障碍,使身体温度迅

速升高,在10~15分钟内,体温可达到40摄氏度以上。如果不接受紧急救治,热射病可导致死亡或残疾。

如遇情况很严重的中暑者,在积极给病人降温的同时,周围其他人应帮忙拨打急救电话。

1.将病人移到阴凉的地方。

2.不论使用何种方法,迅速给病人降温。比如:将病人浸泡在浴缸的凉水里;将病人放在凉水淋浴下;用浇花的凉水喷洒在病人身上;用凉水擦拭病人的身体;凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部;或天气干燥时,将

病人裹在凉水浸湿的单子或衣物里用风扇猛吹。

3.监测病人的体温,坚持努力帮助病人降温直到体温降到38摄氏度。

4.如果急救人员未能及时赶到,请继续拨打120、110等寻求更多的指导与帮助。

5.不要给病人喝水。有时,病人会因热射病发生不自主的抽搐。发生这种情况时,要阻止病人伤害到自己。不要在病人的嘴里放任何东西,不要试图喂液体给患者补充水分。如果发生呕吐,请翻转病人的身

体使其侧躺,以确保其呼吸道通畅。

6.尽快得到专业的医疗救助。

专家特别提醒,以上自救措施并不能真正替代医疗救治,但其可以帮助人们自我识别身体的预警信号并及时做出反应,防止中暑状况进一步恶化。

其实,抵御中暑最好的措施就是预防——保持凉爽。炎热的天气里,在饮水、行为活动及服装方面做些简单的改变,就可以很有效预防中暑,保持健康。

(综合)