

# 高温天气,中暑怎么办?

## 急诊科医生来支招

长时间暴露于高温、高湿的天气或者环境中,人除了体感不适,一旦护理不当,就会发生中暑,严重可致热射病、危及生命。近日,人民健康采访了北京朝阳医院急诊科副主任医师张达,为公众科普一些防暑常识以及急救知识。

### 哪些人最容易中暑?

炎炎夏日里最常见的就是中暑和感冒,但两者有本质的不同。

北京朝阳医院急诊科张达教授解释说,感冒一般是受凉之后引起的上呼吸道感染,而中暑一般是在高温、高湿的环境下导致的发病。感冒在西医上认为是一个叫细菌或者病毒等病原体侵入身体引起的呼吸道感染,是个感染性疾病。而中暑属于理化性质疾病,是非感染性疾病。

“在30度以上的高温,湿度达到73%以上,就特别容易发生中暑了。”张达提醒说。

那么,哪些人最容易中暑?张达称,一般在高温、高湿、不通风的环境下工作容易发生中暑。比如环卫、建筑工人,或者在封闭环境下工作的餐饮场所人员容易发生中暑。另外,车厢也是一个高温、高湿,不通风的环境,也容易发生中暑。

### “情绪”也会中暑!

除了身体中暑,夏季还要注意“情绪”中暑,也就是人们常说的“路怒症”。很多人都有这样的体会,上车以后,脾气就要大三分。一些小小的摩擦就容易发火、暴躁。

对此,张达说,人在夏季容易烦躁,特别是在高温、闷热的环境里,更容易发生这种所谓的路怒症,即情绪中暑。

避免情绪中暑,张达建议,首先,保持车厢内温度适宜,避免高温。可以放一些轻音乐,或者和同事朋友进行交流,让情绪保持平稳或者舒适。还可以喝一些饮料,防暑降温的同时,也能让烦躁得到抑制。

想要吵架的时候,如何调节好自己的心态?张达支招称:“当你想骂人或者想动拳头的时候,停一下,停三秒钟,如果你不知道三秒钟是多少,就数12345,一般数五或者十下,就会发现,刚才的怒火好像下去了一半。”

### 防中暑有哪些方法?

张达建议,在停车或者驻扎的时候,尽量避免阳光直晒。在行车的时候可以



适当地打开空调,把窗户开个小缝,让车内的空气能够流通起来。还可以在车载冰箱里放一些冰凉的矿物质饮料,这样在补充水分降温的同时还能补充有益的电解质。

“那么为了预防中暑,我们可以准备一些有益的良药,比如藿香正气、人丹、十滴水等。发生轻度中暑或者有中暑症状的时候,这些药物都可以改善。还可以泡一些菊花或者金银花,都能够起到消暑、清热的作用。”张达补充说,在车内可以放一些凉饮料,不但能让车内降温,在发生中暑的时候,饮用一些可让人体快速降温。还可以把冰水涂抹在全身,也能起到一个体表降温的作用。在高热的时候,可以把冰饮料或者冰棍、雪糕放在额头、腋下、大腿根部,都能起到快速降低体温的作用。

谈到药物,藿香正气水和藿香正气液都是常用的防暑降温药物,需要注意的是,一字之别,适用人群有所不同。“两个药主要原料药材相同,但是提取工艺完全不同,藿香正气水成品中含有40-50%的乙醇,就是咱们所熟知的酒精,司机或者对酒精过敏的患者不太适合使用藿香正气水,而藿香正气液成品中则完全不含有乙醇,适合司机使用。”张达特别指出。

### 发生中暑如何正确急救?

张达说,中暑分为先兆中暑、轻度中暑和重症中暑。

先兆中暑。先兆中暑的时候往往是患者在高温、高湿环境下待一段时间后,出现头晕、心慌、出汗,感觉恶心、不舒

服。这个时候,如果迅速把人挪到阴凉通风环境中,把外衣解开,给他补充一些水分和电解质,休息大概15-30分钟就能够改善了。先兆中暑一般是比较轻微,不需要送医。

轻度中暑。轻度中暑的患者往往出现大汗,脉搏快,恶心、呕吐比较明显,或者浑身乏力,眼前发黑等。这个时候需要迅速把患者挪到阴凉通风处,把外衣解开尽可能通风降温。可以用冰水进行全身擦浴,或者把冰块、冰的矿泉水、冷饮等等,放在额头、腋下和大腿根,这样也能够起到快速物理降温作用。同时可以使用一些人丹、十滴水、藿香正气等类似的药物,都能起到一个缓解中暑症状的效果。

重症中暑。如果患者出现手足抽搐或者体温升高超过38.5度以上,同时伴有意识障碍,可能已经发展到了重症中暑,这个时候建议立刻把患者送往医院。在送医途中也一定要注意通风、降温。

### 没热着也要警惕“冻出病”

和中暑相对,夏天有很多人会得“空调病”。

“在一个阴冷的空调房间里待时间长了以后,会感觉头痛头晕、关节会发僵发硬,这是空调病的典型表现。”张达说,在干、冷的环境中待一段时间,全身包括皮肤、消化道、呼吸道以及关节都会发生相应的病理性改变,而这种环境如果长时间不更换的话,身体往往就会出现一系列的不舒服。

“其实,空调病不是一个单独的疾病,它往往是一个长时间待在吹空调的干冷

环境中,引起的一系列的疾病的总称。常见的症状就是头晕、头痛、恶心,不想吃东西,关节疼、乏力,或者皮肤刺痒、过敏。这一系列症状都是因为长期待在干冷的环境中产生的。”张达解释说。

要想避免也很简单,张达建议,一定要按时通风,比如在空调的环境中待了两三个、三四个小时以后,要换一换环境,到一个相对温暖、湿润的环境中待一会儿。室内外温差不宜过大,一般来说不超过6℃最好,室内温度空调一般是在26℃以上。尽量避免空气太干燥,开空调的时候,可以适当地使用加湿器提高室内的湿度。

### 高温消暑吃什么?

夏季消暑,大家都会吃一些冷饮,“凉爽”立竿见影。“但是,冷饮要少量。”张达提醒说,夏天喝冷饮的时候特别是开车的时候一定要小心,少量多次,保护胃肠道。

还有,尽量不要喝白水,可以喝一些清热解毒中药泡的饮料,或者喝一些电解质饮料。“因为中暑的发生往往是脱水和电解质紊乱同时出现,汗液的流失会带走大量的电解质,所以喝一些运动饮料或者功能饮料、矿物质饮料,补水的同时能够补充一些有益于身体的电解质。”张达建议,还可以喝一些糖盐水,补充水分、热量的同时,也能补充电质。

“制作简易的糖盐水,可以拿一个大碗,放一碗水之后,加一勺糖、半勺盐。”张达补充道。

(综合)

## 天热压力大,减压好眠吃四样

天气太热,学习、工作又压力山大,晚上睡不好怎么办?广医三院营养学科医师刘佳博士建议可适当吃些有助于舒缓压力、促进睡眠的食物。

牛奶:牛奶含有色氨酸和天然吗啡类

物质,有助于缓解疲劳;另外,睡前喝一杯牛奶,其温饱感也能有效增加催眠效果。

核桃:核桃可用来缓解神经衰弱、失眠、健忘、多梦等症状,可配以黑芝麻,捣成糊状,在睡前服用15克左右。

蜂蜜:滴几滴蜂蜜到温牛奶中有助于睡前放松。据刘佳介绍,蜂蜜中所含的葡萄糖能促进大脑停止产生进食素,是一种与保持清醒有关的神经递质。

红枣:刘佳从中医的角度解释说,红

枣性温、味甘,有助补五脏、益脾胃、养血安神之功效,对气血虚弱引起的多梦、失眠、精神恍惚有缓解作用。可取红枣去核加水煮烂,加冰糖、阿胶文火煨成膏,睡前食1~2调羹。

(综合)