



预防中暑

您知道吗,引起中暑的不只是高温,还有它 桑拿天,我们如何预防中暑?

眼下已是中伏,桑拿天渐渐唱起了主角,随着气温发威和进入汛期后空气湿度增大,医院里接诊的中暑患者也在增多。每年三伏天,高温高湿导致的不适、疾病,甚至死亡事件时有发生,其中最重要的诱因就是中暑。那么,在桑拿天里,我们如何识别中暑症状?一旦中暑应该怎么办?如何有效预防中暑?本期健康问诊集纳了专家意见,为您一一解答。

■ 蔡富根/整理



1.相对湿度 > 73%易引发中暑

什么是中暑?在炎热的夏季,高温、高湿、强热辐射天气可以造成人体的体温调节、水盐代谢、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,一旦机体无法适应这种变化,引起正常生理功能紊乱,就可能造成体温异常升高,从而导致中暑。打个比方,这就好比电脑在持续运行过程中发热,而过高的气温又让散热速度减慢,电脑运行就会变慢,甚至死机。

简单来说,中暑与高温高湿环境、人体散热障碍,以及水、电解质丢失过多有关。高温天气会影响身体对体温的自我调节机制,尤其是当空气湿度也较大时,汗液蒸发的散热机制就会受阻。要提醒大家的是,当日平均气温 > 30℃或相对湿度 > 73%时,就要谨防中暑。而高温和高湿条件同时存在时,中暑的发生率会明显增加。

2.哪些人比较容易中暑

从人群上来分,老年人、婴幼儿、儿童、精神病患者及慢性病患者易中暑。原因是老人和孩子对气温变化的感知和调节能力较弱;一些精神病患者不能正确表达对热的感知和主动增减衣物,且某些精神科用药会干扰体温调节功能;慢性病患者的一些常用药也会干扰体温调节,另外,一些患者有“不可受凉”的观念,导致室内很少开空调。当然,这不意味着其他人群可以高枕无忧,在高温天气里进行重体力劳动或剧烈的体育运动,健康的年轻人也可能中招。

3.如何识别是否中招

大家印象中的中暑表现有头痛、头晕、胸闷、恶心等,但它的危害不仅如此,体温过高还可能损害大脑及其他重要器官,给健康带来严重或不可逆转的后果,甚至导致死亡。

根据患者症状的严重程度,中暑可分为轻症中暑和重症中暑。

轻症中暑一般表现为头晕、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。重症中暑则包括热痉挛、热衰竭和热射病,同时也可以表现为这3种类型的混合型,病情严重者可致死亡。

热痉挛

热痉挛表现为腹部、手臂或腿部肌肉的疼痛或抽搐,通常发生在人进行剧烈运动且大量出汗时,呈间歇性发作。盐分丢失可能是造成痉挛的原因。

热衰竭

热衰竭指在高温暴露刺激后,体液补充不足或水盐补充不均衡出现的眩晕、头痛、恶心或呕吐、大量出汗、脸色苍白、极度虚弱或疲倦、肌肉痉挛、昏厥,通常于片刻后清醒。患者的血压下降,脉搏快且虚弱,呼吸急促且浅,轻度脱水。

热射病

热射病是最严重的中暑类型。当高温导致体温调节中枢功能障碍,即人体无法调节自身体温时,体温会迅速升高,在10~15分钟内可达到或超过40℃。如果患者没能得到紧急救护,可导致死亡。热射病的表现包括头晕、搏动性头痛;恶心;极高的体温(口腔体温 > 39.5℃);皮肤红、热,且干燥无汗;怕冷;快速、沉重的脉搏;意识模糊;口齿不清;不省人事。

4.中暑后快速降体温最关键

能够识别中暑的相关症状,做出初步判断之后,应及时进行处置,以免加重病情。轻症中暑处置起来比较简单,患者迅速转移到阴凉通风处,补充水分和盐分,适当休息后一般均可好转。对于重症的3种类型,可参照以下方法进行初步处置。

热痉挛患者应该停止活动,到阴凉处静坐休息,并饮用稀释、清爽的果汁或运动饮料。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。如果症状在1小时后没有消退,需要就医。

热衰竭患者应立即休息、降温,可饮用凉爽且不含乙醇的饮料,并洗凉水澡(温度略低于37℃)或温水擦拭身体,或打开空调,换上轻便的衣服。心脏基础疾病的患者慎用凉水洗澡。如果症状持续不好转或继续恶化,要及时寻求医疗救助。

热射病患者有致命的风险,施救者应立即拨打120急救电话请求紧急医疗帮助,同时采取一切可以采取的降温措施。①将患者移到阴凉的地方;②不论使用何种方法,迅速给患者降温,如将患者浸泡在浴缸的凉水里、给患者凉水淋浴、用凉水擦拭患者身体、凉湿毛巾或冰袋冷敷患者头部、腋下及大腿根部;③监测患者的体温,坚持努力帮助患者体温降到38℃;④不要往患者嘴里放进任何东西包括水,因为患者意识丧失,呛咳反射减弱或消失且常常伴有呕吐,会有食物和水误吸的风险,如果发生呕吐,请翻转患者身体使其侧躺,以确保其呼吸道通畅;⑤尽快得到专业的医疗救助。

特别需要提醒大家的是,以上自救措施不能真正替代医疗救治,但正确、积极地进行初步处置,至少可以防止中暑的状况进一步恶化。

6点预防措施请记住

炎夏时节,在饮水、行为活动、穿着等方面做些简单的改变,就可以有效预防中暑。

1.大量饮水

高温天气适当增加饮水,不要等到口渴时再喝水。注意,饮用含乙醇或大量糖分的饮料会加剧体液丢失。

2.注意补充盐分和其他矿物质

大量出汗会导致体内盐分与矿物质流失。如果不得不从事体力劳动或进行剧烈运动,饮用运动饮料是比较好的选择。

3.注意饮食及休息

少食油腻和不易消化的食物,注意补充蛋白质、维生素和钙,多吃水果和蔬菜;充足睡眠,睡觉时不要直吹风扇或空调。

4.注意防晒

户外活动尽量避开高温时段,穿着应轻薄、宽松,佩戴遮阳帽、太阳镜,涂抹防晒霜。

5.适当使用空调

高温天尽量待在凉爽环境中,适当使用空调,同时少用炉灶,减少呆在厨房里的时间。

6.随身携带防暑降温药物

如藿香正气丸、仁丹、十滴水、风油精等,这只是举手之劳,但可能帮上大忙。

4个食谱清热消暑

你知道哪些食物能解暑,要怎么吃才能解暑吗?下面几个食谱供您参考。

1.海带冬瓜豆瓣汤消暑利尿

【材料】浸发海带100克,冬瓜500克,去皮蚕豆瓣100克,香油及盐适量。

【做法】将海带和蚕豆瓣一起下锅,用香油煸炒一下,然后添加500克清水,加盖烧煮,待蚕豆瓣煮熟时,再把冬瓜和盐一并放入,继续烧至冬瓜九成熟,即可停火出锅。

【功效】消暑利尿。治中暑头昏、头痛、烦渴。

2.冬瓜汁解暑热烦渴

【材料】鲜冬瓜一个。

【做法】将冬瓜洗净,切成碎块,打成汁。尽量饮服。

【功效】消暑,清热,除烦。治中暑后烦躁不安、口渴、尿黄,有清热利尿之作用。

3.扁荷粥用于解暑

【材料】白扁豆50克,冰糖30克,鲜荷叶1小张,大米50克。

【做法】先用清水把白米洗净,浸泡。锅内加水三碗煮白扁豆,水沸后下白米小火煎煮,待扁豆已黏软,放入冰糖及洗净的鲜荷叶,再煮20分钟即成。

【功效】消暑解热,和胃厚肠,止泻。

4.饮杨梅酒预防中暑

【材料】鲜杨梅500克,白糖80克。

【做法】将杨梅洗净,加白糖共装入瓷罐中捣烂,加盖(不密封,稍留空气),7~10天自然发酵成酒。再用纱布绞汁,即成约12度的杨梅露酒,然后倒入锅内煮沸,待冷装瓶,密封保存,时间越久越佳。夏季饮用最宜。

【功效】预防中暑。

■ 来源:北京日报、家庭医生等