



# 又是一年暑期 谨防高温中暑, 这些误区要知道

连日来, 北方多地遭遇了今年以来影响范围最广、强度最强的高温天气。高温天气不仅让人体感不适, 更容易引发中暑, 严重者甚至危及生命。又是一年暑期, 什么是中暑? 如何预防中暑? 预防中暑有哪些误区? 本期健康问诊就为您详细介绍相关知识, 帮助您安然度夏。 蔡富根/整理

## 什么是中暑? 有哪些症状?

高温下, 人体体温调节、水盐代谢、消化、神经、泌尿和循环系统会出现生理功能的变化, 当变化超过人体可承受范围时, 则会产生不良影响, 导致急性热致疾病, 即中暑。在高温环境下, 如出现头晕、头疼、四肢无力、口渴、多汗、心慌、胸闷、注意力不集中、动作不协调等症状, 但体温正常或略有升高(一般不超过38℃), 伴有面色潮红、皮肤灼热等, 即为先兆中暑。

中暑按临床表现不同分为热痉挛、热衰竭和热射病三种, 以热射病最为凶险。热痉挛的表现为全身肌肉痉挛及剧烈疼痛。热衰竭的表现为头晕、头疼、心慌、多汗、口渴、恶心、呕吐, 随后出现皮肤湿冷、面色苍白、晕厥、血压短暂下降, 体温多不升高。而热射病的多数患者起病急, 表现为无力、头疼、头晕、恶心、呕吐, 典型症状为急骤高热、体温常在40℃以上, 皮肤干燥、灼热而无汗, 伴有不同程度的意识障碍, 可合并多脏器功能衰竭和弥散性血管内凝血, 预后较差。

## 中暑以后我们该怎么做?

- 1. 转移:** 迅速将患者转移到阴凉通风处, 就地平躺, 解开衣扣、腰带。
- 2. 降温:** 用冰袋或冰块置于患者头部、颈侧、腋窝、腘窝、大腿根部等处, 为防止患者被冻伤, 应在冰袋外裹一层布, 并且每30分钟更换一次部位。如果有条件的话, 也可将患者身体浸于18℃左右的水中, 躯体倾斜45度, 以浸没胸部为度。需要注意的是, 一般将体温降至38℃即可, 不宜更低, 以免发生休克。
- 3. 补水、用药:** 患者仍有意识时, 可给一些温开水、淡盐水或电解质饮料。但不可急于补充大量水分, 否则会引起恶心、呕吐、腹痛等症状。
- 4. 呼救:** 若患者出现血压降低、痉挛抽搐、呼吸急促、失去意识等情况, 应立即拨打“120”急救电话, 及时送医院救治。心跳呼吸已停止者, 立即进行心肺复苏。

## 炎炎夏日如何预防中暑?

1. 炎炎夏日, 每天应至少喝2000ml的水, 最好定时饮水, 并且要慢慢喝, 不要渴了就猛喝。
2. 多喝消暑降温的饮料(如淡盐水、绿豆汤等), 多食用消暑蔬果(如冬瓜、丝瓜、苦瓜、西瓜等)。
3. 避免在午后阳光直射下长时间活动。
4. 过于炎热时应用冷水冲淋头部及颈部。
5. 外出时戴帽子和太阳镜, 或者撑遮阳伞, 不要打赤膊, 尽量穿浅色、透气性好的衣裤, 多补水, 随身携带防暑药。

此外, 用人单位应按照国家法律法规和相关职业卫生标准, 减少高温时段室外作业, 适当增加高温工作环境下劳动者的休息时间, 并减轻劳动强度。严禁患有未控制的高血压、慢性肾炎、未控制的甲状腺功能亢进症、未控制的糖尿病、全身瘢痕面积大于等于20%(工伤标准的八级)、癫痫等人群从事高温作业。

## 预防中暑有哪些误区?

- 1. 防晒霜涂太厚或涂满清凉油。**  
很多人误以为, 防晒霜能防晒, 自然也能防中暑。其实, 厚厚的防晒霜覆盖在皮肤上, 会影响汗液排出, 自然会导致散热慢。同样, 在全身涂满清凉油, 由于有一种凉凉的感觉, 也会减少汗液的排出。
- 2. 在密封的室内泼水降温。**  
很多人喜欢在室内泼水降温。但是, 如果室内通风透气不好, 在地面上泼水, 会使室内空气湿度不断增大, 而且, 时间稍长, 室内气温又会上升, 从而引发中暑。
- 3. 夜晚在大树下乘凉。**  
在夏天的夜晚享受树下的凉爽是不可取的。太阳下山后, 树下的地面散热被树冠阻挡, 散热速度较慢, 二氧化碳较多。
- 4. 大量喝啤酒用以解暑。**  
夏天时, 人体出汗较多, 消耗也较大。如果这时再不断地喝啤酒, 由酒精造成的“热乎乎”的感觉会不断持续, 口渴、出汗现象会更加厉害。
- 5. 洗冷水澡“降温”。**  
很多人认为用冷水“冲凉”让人更舒服, 又能起到降温的作用。但事实上, 大汗淋漓时用冷水“冲凉”会使全身毛孔迅速闭合, 使得体内的热量不能散发而滞留体内, 从而引起各种疾病。
- 6. 只有白天在户外才会中暑。**  
夏季黄昏时分, 尤其雨后如果湿度过高, 同样存在

中暑风险。另外, 在通风散热条件太差的室内, 也可能导致中暑。

### 7. 外出长时间戴帽子可以防中暑。

炎炎夏日, 在外长时间戴帽子会分泌大量汗水, 在帽子内形成湿热的小环境, 令头部温度升高, 引发中暑。建议不定时拿下帽子, 及时擦干汗水, 给头部通风散热。

### 8. 大量出汗后“牛饮”补水。

伏天人体容易出汗, 同时伴有电解质的流失。如果此时大量喝水, 会导致出现“稀释性低钠血症”, 严重可导致脑水肿昏迷。可少量多次饮水, 每隔15~20分钟补水200毫升。同时要额外补充盐分和矿物质, 也可适当饮用淡盐水或运动饮料。

### 9. 中暑很常见不至于有生命危险。

日常生活中, 很多人觉得中暑出汗很常见, 往往不以为意继续在高温下作业。普通中暑发展为热射病需要一个过程, 如中暑后还继续暴露在高温环境中, 症状将会加重, 一日发展为热射病, 进入昏迷状态, 随时可能危及生命。

### 10. 中暑后吃退烧药降温。

中暑发热的机理与细菌或病毒感染引起的发热不同。中暑导致的发热, 是因为人体的散热中枢受阻造成的热量在体内积聚, 不能通过出汗来散发热量; 而退烧药主要通过身体发汗来达到降温目的, 中暑后服用退烧药会适得其反。因此, 中暑后首选物理降温。

## 两类“高温疾病”要当心

### 1. 热射病

在高温条件下, 有一种疾病也进入了高发期——就是热射病。

热射病是指因高温引起的人体体温调节功能失调, 体内热量过度积蓄, 从而引发神经器官受损。典型症状就是核心温度升高且大于40℃、伴有皮肤灼热、意识障碍及多器官功能障碍的严重急性热致疾病, 是重症中暑中最严重的类型。

专家介绍, 在热射病的前期先兆中暑、轻症中暑阶段会出现头晕、头疼、恶心、四肢无力等症状, 而后精神状态改变, 例如意识涣散, 再严重就是血压下降、休克等。

热射病并不是突然发病, 而是一个由轻及重的过程。因此, 在先兆中暑、轻症中暑时及时进行识别和处置、治疗, 可极大程度避免发展成热射病。那么热射病如何预防呢?

1. 夏季饮食尽量清淡, 少食高油高脂食物, 多食蔬菜水果等水分含量高的食物。
2. 建议夏季户外运动量应低于平时水平, 出门宜穿宽松透气的浅色服装, 并做好防晒。
3. 保持充足的睡眠, 最佳就寝时间: 22:00~23:00, 最佳起床时间 05:30~06:30。
4. 注意调节心理健康水平、保持良好的精神状态, 防止“情绪中暑”。

### 2. “空调病”。

炎炎夏日, 怎么少得了空调? 很多人都喜欢待在空调房间里, 不留神“吹”得浑身难受, 这有可能是得了“空调病”。

什么是“空调病”? “空调病”是指由空调引起的一系列疾病症状, 比如过敏、哮喘发作。与“空调病”相伴而生的还有“空调痛”。

“空调痛”指的是吹空调导致的浑身不适、关节酸痛、颈项疼痛等问题

专家提醒, 无论是天热天冷, 在空调房间里待的时间都不宜过长, 一般2小时需要开窗换气一次, 空调温度设置在26℃为好, 不宜过度贪凉, 特别是在剧烈运动后, 切忌立刻进入空调房间, 以免张开的毛孔骤然收缩, 从而受凉得病。

如果身体处于高热环境中时, 不要立刻喝冷饮, 或者从头上浇冷水。突然的温差变化可能会造成血管收缩, 对本身就有疾病者或有心血管问题者, 大量喝冰水可能会带来健康风险。



资料来源: 新华社、科普中国