



了解中暑知识 科学预防中暑

访滨州市人民医院急救中心医师刘同波

□晚报记者 高超
通讯员 郭庆花

进入夏季,高温热浪来袭,中暑患者日渐增多。在高温时期,滨州市人民医院急救中心每日收治程度不同的中暑患者十余名,其中不仅有在户外活动的健康人,也有在室内发病的慢性病患者。中暑不仅带来身心不适,严重中暑甚至可危及生命。为增强市民防范意识,抓住预防中暑的关键,记者近日采访了刘同波医师。

滨州市人民医院急救中心医师刘同波介绍,有些基础疾病多、长期卧床、居室内密闭不通风的老年人,中暑后数日出现意识障碍、高热、抽搐、休克等危及生命的情形才送来医院就诊,此时多已出现不同程度的脏器损伤甚至多脏器功能障碍。

记者:为什么人会中暑?

刘同波: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,以高热、皮肤干燥及中枢神经系统症状为特征。除了高温、烈日暴晒外,工作强度过大、时间过长、睡眠不足、过度疲劳等均均为常见的诱因。

记者:如何识别中暑的症



状?

刘同波:中暑可分为先兆中暑、轻度中暑、重度中暑三型。

先兆中暑:高温环境下,出现头晕、头痛、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,体温正常或略有升高(一般不超过38.0℃),可伴有面色潮红、皮肤灼热等。此时如及时将患者运送到阴凉通风处,补充水分和盐分,短时间休息后症状即可消失。

轻度中暑:除先兆中暑症状外,还伴有心率增快、体温升高、动作不协调等,经休息、饮水后不容易缓解,立刻就

医、及时处置也可以恢复正常。

重度中暑:人体体温调节能力出现失衡,表现为高热、昏迷,甚至抽搐、猝死,此时就到了中暑死亡高风险阶段(热痉挛、热衰竭、热射病),不应自行处理,以免耽误救治时间,应尽快到医院就诊、接受治疗。

重症中暑:热射病。热射病是一种致命性急症,临床上分为劳力型热射病和经典型热射病两种类型。

劳力型热射病主要是在高温环境下内源性产热过多,多见于健康年轻人,常见于重体力劳动、体育运动(如炎热

天气中长时间跑步者)或军训时发病,易发生横纹肌溶解、急性肾衰竭、肝衰竭、DIC或多器官功能衰竭,病死率较高。经典型热射病主要是在高温环境下体温调节功能障碍引起散热减少,如在热浪袭击期间生活环境中没有空调的老年人,可在数天之内发生。其征象为:高热(直肠温度 $\geq 41^{\circ}\text{C}$)、皮肤干燥,意识模糊、惊厥,甚至昏迷、周围循环衰竭或休克。

记者:一旦发生中暑怎么急救?

刘同波:首先,迅速从高温环境转移到阴凉通风处休

息,如意识清楚,可口服一些含盐分的清凉饮料,如淡盐水、绿豆汤等;扇风洒水,促进散热,可在太阳穴涂抹清凉油、风油精;如果体温升高,可用湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部进行物理降温;如果出现重症中暑症状,立即拨打急救电话,及时将病人送到医院进行救治。

记者:怎样预防中暑?

刘同波:高温时期,要注意以下事项。

(1)注意少量多次饮水,不要等到口渴时再饮水。

(2)注意补充盐分和矿物质。酒精性饮料和高糖分饮料在高温时不宜饮用,同时避免饮用冰冻饮料。

(3)少食高油脂食物,多吃水果蔬菜,规律作息,保证充足睡眠。

(4)穿着轻薄、宽松、浅色衣物。尽量避开正午前后时段出行,外出可涂擦防晒霜,使用遮阳伞、墨镜等。

(5)尽量在室内活动,减少户外锻炼,户外活动选择阴凉处,尽量将时间安排在早晨或者傍晚。

(6)随身携带防暑降温药物。

(7)高温时驾车出行,勿将儿童或宠物单独留在车里。

(8)婴幼儿,65岁以上的老年人,患有精神疾病、心脏病和高血压等慢性病人,应格外予以关注。

哪些疾病适合在夏天进行调理和治疗

国家中医药管理局15日下午召开健康中国中医药健康促进主题发布会之“冬病夏治与夏季养生”专题发布会上,有记者问,我们知道“冬病夏治”是一种历史悠久的传统中医药特色疗法,什么是“冬病夏治”,哪些疾病适合在夏天进行调理和治疗?

中日友好医院中医部主任张洪春介绍,“冬病夏治”,简单说就是冬天容易发作的疾病,在夏天最炎热的时间给予调理的治疗方法。冬病是指好发于冬季,或者说在冬季容易加重的疾病,中医认

为它是寒、虚、里、阴病症的一系列病症。比如慢阻肺、哮喘、过敏性鼻炎以及慢性腹泻、关节疼痛僵硬,以及怕冷、体虚易感人群。第二个是夏治,夏治是指在三伏天机体阳气最盛的时候顺应自然,借助自然的温和热达到一个温补阳气、散寒驱邪,增强人体之正气的的作用。

张洪春表示,“冬病夏治”就是针对冬季气候寒冷时好发的一些疾病,在夏季气温高,或者说肌体阳气旺盛的时候给予温阳补益的治疗方法,从而祛除体内沉积的寒气,调

整人体的阴阳,来达到治疗疾病的目的。

哪些疾病适合在夏季进行调理呢?张洪春认为适合于阳虚、气虚的体质人群,这类人群有以下几个特点:平素怕冷怕风、喜晒太阳、喜热饮,一吃牛奶、冷饮之后就会感觉胃部不适或者出现腹痛腹泻,平时有四肢发凉这类的人群。第二是呼吸系统慢性病稳定的人群,大家对中医有一定了解,肺是喜温而恶寒的,如果这部分人群有哮喘、过敏性鼻炎、慢阻肺的这些肺系疾病,它的加重多与内寒有关系,到

了冬季,外寒引动内寒,内外合邪,闭塞肺气就会导致疾病的加重。而这类患者,在夏季阳气旺盛的时候,或者说在稳定期的时候,及时给予补阳气、祛内寒,就能够有效缓解在冬季发作时症状,以及缩短病程。第三是其他具有虚寒性质的疾病,比如说一些强直性脊柱炎、类风湿性关节炎、肩周炎、慢性腹泻,这类疾病也适宜“冬病夏治”。

张洪春还强调,关于“冬病夏治”,最有名的就是三伏贴,它是用白芥子、细辛这些温阳的药材制成的药贴,一般

要贴在肺俞穴、肾俞穴等穴位上。每年的三伏天,也就是初伏、中伏和末伏各贴一次,在中医肺病学科,这种三伏贴的疗法被广泛应用。另外,也可以通过艾灸的方法,或者是食疗的方法,达到冬病夏治的目的,比如说夏天艾灸足三里穴位、关元穴位,或者是吃一些生姜羊肉汤、黄芪山药粥等等,这些都是冬病夏治的方法。“这些疗法还是要去医疗机构,在专业医师的指导下来进行,不要盲目跟风。”他补充道。

(中新网)