

有的“中暑”很危险 应该注意预防

夏天热浪来袭，“热射病”这个词会常入人们视野，得了热射病的患者，不仅会晕厥昏迷，还会多器官衰竭甚至死亡。今天来说说如何预防。



热射病=中暑?

热射病到底是什么?其实,热射病就是我们常说的重症中暑。

中暑是一种很常见的急性疾病,指高温高湿条件下,人体体温调节功能发生障碍,产热大于散热,进而导致体温不断升高,同时伴随体内水分、电解质的大量流失。

在高温环境下,如果出现头晕、头痛、冷汗、食欲不振等症状,可能就是先兆中暑;如果出现体温升高,呕吐、眩晕等情况,中暑就会加重,变成轻症中暑;如果持续暴露在高温环境下,病情就会演变成重症中暑。

重症中暑包括三种类型,分别是热痉挛、热衰竭、热射病。

三种类型的症状表现不一,如热痉挛症状主要是大量出汗导致的四肢痉挛;而热衰竭症状主要是头晕、乏力、精神萎靡,但体温不超过40℃;热射病症状则有高热持续40℃以上等。其中,热射病是最严重的一种中暑类型,病情进展迅猛,致死率很高。

热射病有什么症状?

那我们该如何判断是一般中暑还是热射病呢?

热射病的主要症状有三种:

1. 体温升高,短时间内持续升高并超过了40℃,可能伴有皮肤灼热;
2. 中枢神经系统的异常情况,如出现谵妄、惊厥、昏迷、幻觉等;
3. 伴有其他不适症状,如呼吸急促、肌肉无力痉挛等。

热射病的最大危害不只是让体温

升高,而是由于高温带来的多器官功能障碍(如横纹肌溶解、心肌受损、胃肝脏受损)。

正常情况下,人体温度会维持在一定范围内,波动不会很大,但患上热射病以后,人体的体温调节能力失衡,体温长时间保持40℃以上,这时候体内器官组织的细胞水分、电解质大量流失,细胞稳定性被破坏,甚至裂解死亡,当器官无法执行正常功能,进而影响体内循环,最终就会引发器官衰竭。

此外,由于热射病的病情进展十分迅猛,且往往伴有多器官功能受损,临床上针对热射病的治疗十分有限。部分患者治疗后,中枢神经系统仍会遗留部分损害,无法恢复之前水平,主要表现为记忆力减弱、专注力差、语言认知障碍等。

热射病的易感人群和预防手段

热射病危害这么大,那么,我们日常生活中可以怎么预防?有哪些人容易得热射病呢?

热射病的发病原因与高温高湿环境和高强度体力活动相关,因此可划分为两种类型,分别是劳力性热射病和经典型热射病(又称非劳力性热射病)。

劳力性热射病对应的人群,即常暴露于高温条件下且进行高强度活动的人群,如建筑工人、基层人员、军人警察、快递员等。他们因长时间进行剧烈的体力活动,机体水分能量流失快,且产热、散热容易失衡,进而导致热射病。

而经典型热射病对应的人群,即暴露于高温条件下但没有高强度活动的人群,这类人体质较弱,也容易患热射病,比如老人、婴幼儿,还有自身伴有基础疾病的人群。

因此,想要预防热射病,就要保持环境通风、阴凉,及时补水,注意休息,有不适应反应一定要及时就医。

那么,当我们在外面遇到有中暑

症状的人时,我们可以怎么提供帮助?

1. 降温

首先,要快速将患者转移到阴凉的地方,可除去多余衣物散热,有条件的还可以用风扇散热、湿纸巾擦拭身体,或用湿毛巾敷于腋下、颈部、大腿根等部位。

2. 补水

若患者保有意识,可为其补充水分;若患者发生呕吐现象,立刻翻转患者身体,使其侧躺,以保持呼吸道的通畅;若患者发生不自主抽搐,要及时做好控制,避免患者伤害自己;接着,要抓紧联系附近医院,送患者入院做进一步的治疗。

总而言之,无论发生哪种症状的中暑,我们都不能马虎。

如何预防中暑?

1. 减少外出



老年人、孕妇、有慢性疾病的人,特别是有心脑血管疾病的人,在高温季节尽可能减少外出。

必须外出时,尽量选择清晨和傍晚,减少逗留时间。如在中午出去,可以不时在银行、商场等室内凉爽场所,休息数分钟后继续户外活动。

2. 遮阳避暑

打遮阳伞、戴遮阳帽和遮阳镜,涂抹防晒霜,减少在太阳直射下的户外活动时间。

3. 及时补水

夏日外出时,随身携带运动饮料或淡盐水,及时补充。还可适当饮用一些爽口饮品,如山楂汤、冰镇西瓜露、绿豆酸梅汤等。

4. 注意饮食健康和卫生

夏季饮食宜清淡易消化、高维生素、高蛋白、低脂肪,注意不要吃得油腻。平时多吃新鲜蔬菜和水果,不要酗酒、醉酒。

5. 定期进行健康体检

有慢性疾病以及重病后恢复期及体弱者,要增强防护意识,不宜从事高温作业。



天气渐热,要注意“吃”上的卫生

科普与生活

远离野生蘑菇

每年5月到10月都是毒蘑菇中毒事件的高发期,尤其6月和7月正是很多鹅膏类等肝损害型剧毒蘑菇的生长季节。野生蘑菇种类繁多,部分有毒和无毒品种的外形相似,即使是专业人士,也难以仅靠外形特征分辨。

预防毒蘑菇中毒最好的方式是不采、不食、不买野生蘑菇,不要拿自己的生命和健康赌运气。对于有采食野生蘑菇习惯的地区,建议要加强宣传,及时发布毒蘑菇中毒预警提示。

如进食野生蘑菇后出现身体不适,请立即就医并保留样品。尤其要警惕进食后接近6小时或6小时及以上出现不适的情况,以免未能及时发现肝肾损伤而耽误治疗导致死亡。

凉菜、卤菜进食前先回锅

天气逐渐炎热,咸鸭蛋、皮蛋及各类卤菜、凉菜开始出现在餐桌,为大家带来一丝凉意。但这些食品也容易被沙门氏菌等致病菌污染。

沙门氏菌是一种常见的食源性致病菌,可在冰箱中生存数月,20℃以上即可大量繁殖。沙门氏菌不耐高温,70℃加热15分钟即可杀灭。

因此,建议日常做到如下5点:

1. 用冰箱保存食品时用保鲜袋、保鲜膜、密封盒等包好分别存放;
2. 熟食、果蔬与生肉分开存放以免交叉污染;
3. 凉菜、卤菜等进食前先回锅,保证煮熟煮透;
4. 生吃的水果蔬菜用流水充分清洗干净;
5. 蛋类食品即做即吃,破壳的蛋类不宜存放,以免细菌大量繁殖。

■相关提醒

早上最好不要空腹吃粽子

端午节即将来临,不同口味的粽

子已经陆续出现在市场。粽子大都是用糯米做成,具有能量高、不易消化的特点。因此,在享受美味的同时也要注意吃得健康。建议:

1. 适量进食,每天吃粽子的数量控制在3个以内,尤其是老人、儿童等脾胃较弱的人群需注意控制进食量。
2. 尽量选择粗粮馅粽子,这类粽子纤维素含量较丰富,可以弥补糯米的不足,减少肠胃的负担。
3. 早上不可空腹吃粽子,以免刺激胃酸分泌过多,出现反酸、烧心等不适症状。

记者 乐晓立
通讯员 王元卓 洪阳