

持续高温，警惕炎热隐患：热射病

05
株洲日报

健康

周刊

2023年7月13日
星期四
责任编辑：罗玉珍
美术编辑：王玺
校对：谭智方

编者按

夏日正如火如荼，据气象资料显示，今年夏天我国大部分地区气温比往年更热，多地在6月底就已突破40摄氏度高温。株洲近期的气温也居高不下，大家很有必要重视防暑问题。

据新闻报道，杭州一位79岁老人因舍不得开空调电扇导致昏迷，就医过程中体温达到42.5摄氏度，并发生痉挛抽搐，生咬断两颗

牙齿。近日更有一位导游因热射病抢救无效死亡的悲剧，可见炎热天气对人体健康的危害不小。

眼下刚入伏不久，炎热的天气还在后头。本期带大家了解炎热天气下的隐患：热射病。通过对它的科普，帮助大家加强预防，学会在漫长的热天保护好自己，度过一个健康、开心的夏天。



1 什么是热射病

株洲市中心医院主任医师谭钰珍介绍：热射病可能不是人人都知道，但是中暑大家一定都知道。热射病即重症中暑，是由于暴露在高温高湿环境中导致机体核心温度迅速升高，超过40℃，伴有皮肤灼热，意识障碍(如谵妄、惊厥、昏迷等)等多器官系统损害的临床综合征。典型的临床表现为高热、无汗、昏迷。

根据病因不同可分为劳力性热射病和非劳力性热射病。

1、劳力性热射病

劳力性热射病多在高温、湿度大和无风天气进行重体力劳动或剧烈体育运动时发病。患者多为平时健康的年轻人，在从事重体力劳动或剧烈运动数小时后发病，约50%患者大量出汗，心率可达160—180次/分钟，血压增大。此种患者可发生横纹肌溶解、急性肾衰

竭、肝衰竭、弥漫性血管内凝血(DIC)或多器官功能衰竭，是中暑中最严重的一种类型，其特点为发病急，病情进展快，如得不到及时有效的救治，死亡率高达50%以上。

2、非劳力性热射病

在高温环境下，非劳力性热射病多见于居住在拥挤和通风不良的城市老年体衰居民。其他高危人群包括精神分裂症、帕金森病、慢性酒精中毒及偏瘫或截瘫患者。表现皮肤干热和发红，84%—100%病例无汗，直肠温度常在41℃以上，最高可达46.5℃。病初表现为异常或癫痫发作，继而出现谵妄、昏迷和瞳孔对称缩小，严重者可出现低血压、休克、心律失常和心力衰竭、肺水肿和脑水肿。约5%病例发生急性肾衰竭，可有轻、中度DIC，常在发病后24小时左右死亡。

2 发病原因

热射病发病与高温、高湿、无风三个环境因素密切相关。中暑的气象阈值为日平均气温>30℃或相对湿度>73%。患者在本身存在发热、感冒、胃肠炎、腹泻、呕吐、无汗症、睡眠不足、肥胖等状况时也更易发病。剧烈运动则是发生劳力性热射病的最主要的原因。

主任医师谭钰珍说：因为持续闷热会使人的皮肤散热功能下降，而且红外线和紫外线可穿透皮肤直达肌内深层，体内热量不能散发，此时热量聚集在脏器

及肌肉组织，引起皮肤干燥、肌肉温度升高、导致汗出不来，进而伤害到中枢神经。继而影响全身各器官组织的功能，患者出现局部肌肉痉挛、高热、无汗、口干、昏迷、血压升高、咳嗽、哮喘、呼吸困难、甚至呼吸衰竭等现象，是中暑最严重的一种类型。在高温条件下进行体力活动或非体力活动都可能引发这种严重中暑。如得不到及时妥善的救治，死亡率高达40%至50%。

3 热射病的高危人群

主任医师谭钰珍说：“不是只有暴晒才会中暑，有时在室内也会中暑，尤其是体质虚弱或患有基础性疾病的中老年人，应积极采取降温等防护措施。”

年老体弱者：其自身体温调节功能差些，散热不好，出汗少，易引发中暑。

户外工地的工人：长时间体力劳动、强光下暴晒、不注意休息和补水易中暑。

慢性病患者：如患有高血压、心脏病、糖尿

病、内分泌系统病人，这类病人要比常人中暑危险高很多，应当多注意补水。

肥胖者、儿童及孕产妇：耐热能力差易发生中暑。

大汗淋漓突然喝冰饮料、洗冷水澡的人：在身体出汗时毛孔处于扩张状态，如果此时突然喝冰饮料、洗冷水澡容易导致毛孔剧烈收缩，导致身体脏器的循环障碍。

4 中暑了该怎么办?

如果患者出现大量出汗、口渴、头晕、胸闷、恶心、全身无力、注意力不集中等表现时，应想到这是中暑的先兆。此时，要尽快离开高温潮湿的环境，转移到阴凉通风处坐下休息，喝些糖盐水或其他饮料，在两侧太阳穴擦些清凉油，经过一段时间休息后多可恢复。

如果对中暑先兆中出现的症状未予以重视，继续停留在强烈阳光照射或高温潮湿的环境中，比如海滨浴场、蒸汽浴室或拥挤的汽车中，则会出现面色潮红、体温升高、皮肤发热、呕吐、眼前发黑甚至昏迷、抽搐等严重症状。若是在气温炎热的天气里从事繁重的体力劳动或大量运动，导致机体极度疲劳。则会出现面色苍白、皮肤湿冷、心慌、眼前发黑甚至昏迷等症。此时的病人多因无力支持而难以进行自救，体弱者甚至可能因得不到及时救治而死亡。当救助者发现有人中暑倒下时，要根据病人不同的症状给予不同的治疗。

如果是因为在强烈的阳光下或闷热的环境中停留时间过长，表现为面色潮红、皮肤发热的病人，要根据现有条件给予降温处理。迅速将病人抬到阴凉通风的环境下躺下，头稍垫高、脱去病人的衣裤，用纸巾或电扇扇风。同时用冷水擦身或喷淋，以加快病人体内热量的散发。有条件的可用酒精擦身加散热。也可将冰块装在塑料袋内，放在病人的额头、颈部、腋下和大腿根部。若无电扇冰块等降温条件，也可将病人直接浸泡在河水或海水之中降温，救助者始终保持病人头部露出水面，以防病人溺水。

上述降温处理时间不宜过长，只要病人体

温下降并清醒过来即可。为避免皮肤很快冷却引起皮下血管收缩，妨碍体内热量散发。救助者还应不时按摩病人的四肢及躯干，直至皮肤发红，以促进循环血液将体内热量带到体表散出。

神志清醒者，可喂以清凉饮料、糖盐水及人丹、十滴水或藿香正气水等清热解暑药。若病人昏迷不醒，则可针刺或用手指甲掐病人的人中穴，位于鼻唇之间中上1/3交界处，促使病人苏醒。出现呕吐的，应将其头部偏向一侧，以免呕吐物呛入气管引起窒息。

对于高烧不退或出现痉挛等表现的病人，在积极进行上述处理的同时，应将其尽快送往医院抢救。

如果是在潮湿闷热的环境中大量活动过度疲劳，表现为面色苍白，皮肤湿冷、心慌、呼吸困难的病人。应尽快将病人抬到凉爽通风的地方躺下，松开衣领、腰带，保持呼吸通畅。用冷毛巾湿敷前额及颈部即可，不要给予任何其他降温处理，以免使症状恶化。

对于昏迷不醒的病人，则可针刺或用手指甲掐病人的人中穴。内关穴及合谷穴等。促使病人苏醒。然后给予足量的清凉饮料、糖盐水，以补充出汗造成的体液损失。经解救清醒后的病人，必须在凉爽通风处充分安静休息，并饮用大量糖盐水以补充体液损失。因此此时体内的抗中暑机能处于疲劳状态，若再重回炎热的环境或参加体力活动，则后果将比上次中暑更加严重。

本文来自“株洲市中心医院”微信公众号



做对这些事，防暑又养生

2023年的“三伏天”已入头伏，今年的“三伏”将持续40天。“三伏天”是夏季天地阳气最盛之时，俗话说：“一年养阳看春夏，春夏养阳看三伏。”可见“三伏天”十分关键，最易生病，也最养人。“养对了”可能达到事半功倍的养生效果，“养不对”可能会落下病根，那么“三伏天”应该如何正确养生呢?做对这些事，保你防暑又养生。

● 身体祛湿

对付湿气，可以按揉足三里穴，有助于运化水湿。睡前用藿香、佩兰等祛湿中药泡脚，可祛湿。还可以适当出汗，让湿气随着汗水散发出去。多吃健脾化湿的食物也有帮助：红豆、绿豆、薏米煮粥；荷叶、藿香、佩兰、苍术泡茶；生姜切片煮水，都有祛湿之效。

注意：绿豆性寒，脾胃虚寒、体质虚弱者不能过多饮用。

● 6个禁忌千万别犯

①忌不开窗通风
潮湿闷热、通风差的室内易引发中暑，而且使用空调不开窗换气，空气质量会变差，反而致病。建议：每天开窗通风两次以上，每次20分钟

左右。

②忌冷风对着吹

空调冷风对着颈椎吹，使颈部肌肉受寒，造成颈部持续痉挛、后背酸痛等。

建议：室内空调温度不要低于26℃，吹空调搭个披肩。

③忌冷饮不离手

冰淇淋、冷饮适当吃解暑，大量吃会伤身。且夏季人体新陈代谢快，血管处在扩张状态，突然猛食冷饮，造成血管迅速收缩，血压波动易诱发心脑血管意外。

建议：尽量不吃冷饮，越热越要喝温水；如果一定要吃冷饮，最好选在饭后1小时；吃冷饮后，生姜是最好的补救食材，可以喝一杯姜茶。

④忌中午不休息

睡个午觉，能有效预防冠心病、脑梗等心脏疾病的发生。

建议：午睡以30分钟左右为宜，午睡后可以轻微活动。

⑤忌营养不均衡

三伏天热，出汗多、消耗大，不少人选择吃点果蔬了事，这不利于健康，要多摄取各方面营养。

建议：多吃富含钾的蔬菜水果，来点菜汤、肉汤、鱼汤、蛋汤等。瘦肉、鱼、豆奶、鸡蛋等蛋白质一定有，谷物也不可少，谷类可补充出汗丢失的B族维生素。

⑥忌运动后直接冲冷水澡

冷水的刺激，会产生心跳加速、血压升高、肌肉收缩、精神紧张等一系列刺激反应，对心脏、血压产生不利影响。

建议：运动完后，最好先休息30分钟，待身上热量散发后再洗澡。

● 三伏天是冬病夏治的好时候

三伏天“热养”有温补阳气、温通经络、驱除寒邪的作用。患有慢性鼻窦炎、慢性支气管炎、哮喘、慢阻肺等慢性呼吸系统疾病、慢性虚寒性消化系统疾病以及寒性关节痛等疾病，可以在医生指导下贴敷、艾灸等，预防疾病在冬天发作。

中医认为，养生应顺应时节，夏天该热就热，该出汗就出汗。顺着季节规律，用“热养法”以热制热，健康消暑。

①多喝热茶

喝茶或热水能促进汗腺分泌，更能解暑。但不要大热烫嘴的。

②吃热熟食

俗话说，“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开处方”。生姜有助于温中散寒。此外，肉桂、茴香等温性调味料，夏季可稍微多放一点。羊肉、牛肉等热性的肉类，也可以温阳散寒。但有牙痛、上火、发烧等症状，或者体质偏热的人应忌食。

③洗热水澡

热水洗澡会使身体的毛细血管扩张，有利于散热。也可以用热毛巾擦脸擦身，帮助身体排汗降温，使皮肤透气。

④热水泡脚

脚是人的第二心脏，热水泡脚能够使气血运行通畅，增加足部的血液流速和流量，增强新陈代谢。泡脚时适宜水温为42℃~45℃，以温暖舒适为宜。

⑤做做艾灸

中医认为，“三伏天”施灸会收到事半功倍的养生效果。施灸时适量出汗，体内的暑湿也随之排出。灸完后喝一些温热的薄荷叶水，身体会感到无比清爽。

⑥适当出汗

夏天要“以汗制汗”，而运动就是重要的排汗

方式。运动还可以加强热适应，提高人体调节体温的功能。可以选择慢跑、太极、健走、游泳等不太剧烈的运动方式。但要避免大汗淋漓伤气血。

● 这样过伏天更舒服

①喝一碗绿豆汤

绿豆汤是解暑名品，水开后加绿豆，煮8分钟左右即可倒出清汤饮用；如果想连豆带汤喝，可以把绿豆泡1小时后，再大火加热半小时。

②解暑吃点苦

苦瓜、苦菊等苦味菜，既可清炒又可凉拌，烹调时加些辣椒、蒜，可以防止寒凉过度。

③穿宽松衣服

推荐宽松、吸湿性好的棉、麻、丝等透气性强的纤维材料。

④适当游泳

水的散热能力比空气高15倍，游泳时不易中暑。游泳期间要注意多次少量补水，不要野泳。

⑤心静自然凉

静坐、浅花、读书、听音乐等都有助于缓解烦躁心情。

文章来源于 CCTV 生活圈

公益广告

防热解暑 安然度夏

——株洲市卫健委 株洲日报宣



设计/王玺