

高温急救

今年入夏以来,我国高温天数多、覆盖范围广,多地最高气温破历史极值。近日,中央气象台继续发布高温红色预警。预计到8月底,南方大范围高温都难以缓解。在持续高温闷热的天气里,大家需谨防中暑,甚至热射病等疾病的发生。

直面“烤”验 小心中暑

不同类型中暑表现不同

中暑是指由于人体处于热环境中,导致体温调节功能紊乱所致的一组临床症候群。表现为由轻及重的连续过程,包括先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。重症中暑按严重程度依次分为热痉挛、热衰竭和热射病。其中,热射病是最严重的中暑类型,死亡率高达60%。

中暑主要和空气温度、湿度有关,温度越高、湿度越大也就越容易发生中暑。此外,中暑还与风速、劳动强度、高温环境、暴晒时间、体质强弱及营养状况等因素有关系,如长时间在高温环境中工作、暴晒太久、室内温度过高、闷热等都可能引起中暑。

出现以下不适要小心中暑。先兆中暑者会出现口渴、食欲不振、头痛、头昏、多汗、乏力、虚弱等症,但因为这些症状往往缺乏特异性,不易引起大家的重视。轻症中暑者可能出现恶心、呕吐、心悸、面色干红或苍白,注意力涣散、动作不协调,以及体温升高等症状。

特别值得注意的是,重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病三种,不同种类的中暑表现不同。

热痉挛主要表现为肌肉痉挛,可能与体内严重的钠流失(大量出汗和摄入低张液体,如白水)和过度通气有关。

热衰竭表现为大汗、极度口渴、乏力、头痛、恶心呕吐、体温高,伴有明显脱水症状,如心动过速、直立性低血压或晕厥,无明显中枢神经系统损伤表现。

热射病分为典型热射病

和劳力型热射病。

典型热射病是由于被动暴露于热环境引起机体产热与散热失衡而发病。其多见于年老体弱、孕妇、年幼者和有慢性疾病的人群。一般为逐渐起病,发病初期症状不明显,常常被以为没什么大碍而被忽视,其实这时损害才刚刚开始。患者1~2天症状加重,出现视物模糊、谵妄、昏迷等,体温升高达40~42摄氏度,常伴有大小便失禁、心力衰竭、肾衰竭等表现。

劳力型热射病一般是由于高强度体力活动而引起机体产热与散热失衡而发病。其多见于健康年轻人,如部队官兵、运动员、消防队员、建筑工人等,在高温高湿环境下进行高强度训练或从事重体力劳动一段时间后突感全身不适,如极度疲劳、持续头痛、运动不协调、行为不当、判断力受损、面色潮红或苍白、恶心、呕吐、晕厥等,可伴有大量出汗或无汗,继而体温迅速升高达40摄氏度以上。患者出现谵妄、癫痫发作、意识水平下降和昏迷等中枢神经系统严重受损的表现。有的患者缺乏先兆表现而突然晕倒或意识丧失而发病。

总体来说,热射病的表现大多有高热(直肠温度 ≥ 41 摄氏度)、皮肤干燥(早期可以湿润)、意识模糊、惊厥,甚至无反应,周围循环衰竭或休克。

此外,劳力型热射病患者更易发生横纹肌溶解、急性肾衰竭、肝衰竭、弥散性血管内凝血或多器官功能衰竭,病死率更高。

一旦中暑如何应对

一旦发现自己或有人中暑,先拨打“120”急救电话,然后进行力所能及的现场急救。

1.脱离中暑环境。停止活动,迅速脱离高温、高湿环境,转移患者至通风阴凉处,尽快除去患者全身衣物。如果条件允许,可将患者转移至有空调的房间,建议室温调至16~20摄氏度,让患者躺下,抬高下肢15~30厘米。

2.量体温。快速测量体温,最好是核心温度,通常使用直肠温度来反映核心温度。如现场无法测量核心温度,也可测量体表温度(腋温或耳温)做参考。如腋温或耳温不高,不能排除热射病,应每10分钟测量一次或持续监测体温。

3.快速降温。快速、有效、持续降温在中暑急救中尤为关键。最好在2小时内将患者的体温由40摄氏度以上降至38.5摄氏度,可明显降

低病死率。

可用方法有:蒸发降温,用凉水喷洒或向皮肤喷洒水雾,同时用电扇或扇子等吹风快速散热。也可用湿毛巾或稀释的酒精擦拭全身并持续扇风。

冷水浸泡,这种方法主要适用于劳力型热射病患者,用大型容器将患者颈部以下浸泡在冷水中。特别应注意确保患者头部不会进入水下,并保护呼吸道,防止误吸及溺水。冰敷降温,使患者头戴冰帽或枕冰枕,或将纱布包好的冰袋置于颈部、腋窝、腹股沟、腋下等血管较丰富、散热快的部位。注意每次放置时间不多于30分钟,防止冻伤,同时配合对皮肤进行有力按摩。

4.快速补液。如果中暑者清醒,没有恶心呕吐,可以喂其喝淡盐水或者运动饮料,也可服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。有条件的,可以现场快速静脉输液,首选生理



盐水或林格液,用4摄氏度的更好,既有降温作用,也可适当扩充容量。但开始输液速度宜慢,以免引起心律失常等不良反应。

5.气道保护与氧疗。应将昏迷患者头偏向一侧,保持其呼吸道通

畅,及时清除呼吸道内分泌物,防止呕吐、误吸。首选鼻导管吸氧,使血氧饱和度 $\geq 90\%$ 。

6.控制抽搐。可给予镇静药物使患者保持镇静,口腔垫压舌板或其他东西防止舌咬伤。

六个方法可预防中暑

在生活中,可采用以下方法来预防中暑。

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。出行携带遮阳伞、遮阳帽、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。还可饮用预防中暑的降温饮品,如山楂汤、冰镇西瓜露、绿

豆酸梅汤等。

4.随身携带解暑药。如人丹、十滴水、藿香正气水、风油精、清凉油等,一旦出现中暑,可用所带药品缓解症状。

5.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、低脂肪饮食,注意不要吃得太油

腻。不过,蛋奶以及鸡肉、虾、鱼肉等白肉还是要吃的。平时多吃新鲜蔬菜和水果,不要酗酒、醉酒。

6.定期进行健康体检。有慢性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。
(据国家卫生健康委员会公众号)



社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善



关注成长的心灵 播种灿烂的明天

关爱青少年

讲文明树新风公益广告
重庆市合川区文明城区建设指导中心(宣)
重庆市合川区融媒体中心

