

中暑是个渐进的过程 4种情况务必警惕

盛夏来临,医院里中暑的患者也逐渐多了起来。很多人只是听说过中暑,并不知道什么是真正的中暑,也不知道中暑的严重性。中暑是高温、高湿环境导致人体体温调节功能失衡,热量蓄积在体内引发的一系列生理损害,严重时可能导致多器官功能衰竭甚至死亡。所以,大家不要以为中暑后回家休息就好了,一定要提高警惕、科学处理。



中暑是个渐进的过程

中暑是一个渐进的过程,可分为先兆中暑、轻度中暑和重度中暑,不同阶段的患者症状不同。轻者常伴有头晕、恶心、抽筋,随着症状加重可出现心悸、头痛、呕吐,重者肌肉持续痉挛、腹痛、血压下降、一过性昏厥、判断力下降、谵妄、嗜睡甚至昏迷、脏器衰竭。因此,处理方式也各不相同。

先兆中暑

先兆中暑的主要表现是大量出汗、口渴、乏力、头晕,或者出现肌肉痉挛如小腿抽筋,体温一般正常或轻度升高(低于38摄氏度),可能伴有恶心、注意力不集中。此时,应立即将患者转移到阴凉通风处,补充含电解质的饮料,如运动饮料、淡盐水等。同时松开患者衣物,用湿毛巾降温,

避免继续剧烈运动。

轻度中暑

轻度中暑者会出现体温升高(38~40摄氏度)、面色苍白、皮肤湿冷、脉搏快而弱、头痛、恶心、呕吐等症状,甚至可能出现一过性昏厥。出现这种情况时,要帮患者迅速降温,比如将其转移至阴凉处,脱去多余衣物,用冷水擦拭或敷冰袋于颈部、腋窝等处,及时补充水分,补水时注意少量多次,避免一次性大量饮水。如果上述症状未见明显缓解或加重,患者可能发展为重度中暑,需紧急就医。

重度中暑

这是中暑比较严重的阶段,包括热痉挛、热衰竭和热射病三种类型。热痉挛,多见于青壮年健康人群,表现为在高温环境下进行训练时,训练过程中或训练后出现短暂、间歇发作的肢体或腹壁肌肉抽动,导致肢体活动受限、腹痛,一般持续时间为数分钟。患者常没有明显的体温升高,可能与大量出汗的情况下只补充水分、不补充盐分,体内大量缺钠有关。

热衰竭,多见于老年人、儿童和慢性疾病患者,常表现为多汗、疲劳、乏力、眩晕、头痛、判断力下降、恶心和呕吐、肌痉挛、心率明显增快、直立性血压或一过性昏厥等。此时,患者体温升高,无明显神经系统损伤表现。如不能及

时诊治,患者可发展为热射病。

热射病,中暑最严重的类型,突出表现是出现不同程度的神志障碍,分为劳力型热射病和非劳力型热射病两类。劳力型热射病多见于健康的年轻人,长时间暴露于高温、高湿、无风的环境中,进行高强度训练或重体力劳动一段时间后,可出现发热、头痛或忽然晕倒、神志不清等,继而体温迅速升高,达到40摄氏度以上,出现谵妄、嗜睡和昏迷等。非劳力型热射病常发生于年老体弱者、婴幼儿和慢性疾病患者,一般发病较慢。刚开始,患者的症状不容易被发现,1~2天后症状加重,出现神志模糊、谵妄、昏迷等,体温可高达40~42摄氏度。

热射病患者可伴有横纹肌溶解、急性肾衰竭、急性肝损害、弥散性血管内凝血等多脏器功能衰竭表现,病情恶化快,病死率极高。遇到这种情况,要立即拨打急救电话,尽快将患者送往医院。

容易中暑的几种情况

中暑的发生与环境因素、个体状况、行为习惯等密切相关,以下情况容易诱发中暑,需要特别警惕。

高温高湿环境

当气温高于32摄氏度、湿度高于60%时,汗液蒸发散热受阻,体温易快速上升而发生中暑。无风或通风不良的环境如密闭房间、地下室、车

内等,会加剧热量积聚,也容易引发中暑。注意,湿热天气如桑拿天,比干热天气更容易引发中暑。

高强度体力活动

建筑工人、农民、快递员、消防员、运动员等,长时间在户外暴晒,加上高强度的体力活动,容易引发劳力型热射病。

特殊人群风险高

老年人的体温调节功能退化,常伴有慢性疾病如高血压、糖尿病等,加上生活习惯问题,如不喜欢使用风扇、空调等散热设备,或是有某些特殊情况,如有时体温已经升高而老年人自己浑然不觉,容易发生中暑。婴幼儿的体温调节中枢尚未发育完善,且无法正确表达自身感受,有的家长还习惯给孩子包裹严实,容易引发中暑。孕妇身体的代谢率高,且孕期体温会略高于其他时期,从而更容易发生中暑。肥胖者由于脂肪隔热,且散热效率低,容易出现体温过高。慢性疾病患者如心脏病、甲亢、精神疾病患者,比正常人更容易发生中暑。

不良行为或习惯

水分补充不足,如长时间不喝水,或仅喝高糖饮料,会加速脱水。穿不透气的紧身衣、防护服,或婴幼儿被包裹太厚的情况,都容易发生中暑。饮酒或喝含咖啡因的饮料,因酒精利尿可导致脱水,咖啡因可能加速心率和代谢,使体温升高。睡眠不足或疲劳,会导致身体抵抗力下降,耐热能力也会下降。

预防中暑有妙招

高温时段避免外出

上午10时至下午4时阳光最强烈,要尽量待在阴凉处或空调环境中。必须外出时,注意戴宽檐帽、太阳镜,使用防晒霜,穿浅色、宽松、透气的衣物。

合理改善高温环境

注意保持室内通风,可使用风扇、空调(建议设置在26摄氏度左右),避免密闭空间长时间温度过高。不要将儿童、宠物单独留在车内,即使开车窗,车内温度仍可快速升至50摄氏度以上。停车时使用遮阳帘,上车前先开窗通风降温。

科学调整活动强度

避免在高温下进行剧烈运动,如跑步、打球等,夏季宜选择清晨或傍晚进行锻炼。循序渐进地适应高温,参加军训、户外工作的人群可逐步增加高温暴露时间,每天增加20%~30%。

注意及时补充水分

不要等到口渴了才喝水。在天气炎热的环境下,每小时要喝200~300毫升水。可以饮用淡盐水、电解质饮料,或者椰子水、绿豆汤等天然解暑饮品。避免饮用酒精、咖啡、浓茶、高糖饮料等。可乐、果汁等高糖饮料可能加重脱水。

(健康中国)

制图于妍



夏季海边游玩 小心这种危险细菌

夏日的海滨是人们避暑和旅游的热门选择。然而,对王先生来说,一次普通的赶海经历却带来了意想不到的危险。在赶海撬生蚝时,王先生不小心划伤了手指。当天晚上,他的手指开始肿胀,第二天,肿胀已经蔓延到前臂,皮肤也出现发紫的情况。意识到情况严重,王先生紧急前往医院就诊,被确诊为坏死性筋膜炎,需要通过手术切除坏死组织。医院对手指的脓液样本进行化验后发现,样本中含有创伤弧菌。

创伤弧菌是一种能在温暖海洋环境中生存的致病细菌,常聚集在贝

类海产品中。人体感染创伤弧菌主要有两种途径:一是伤口接触感染,比如外露伤口接触海水,或者在处理生海产品时被割伤、刺伤;二是食用感染,即生食或食用未煮熟的贝类海产品,尤其是从温暖海水中捕获的生蚝。目前,尚无证据表明创伤弧菌能在人与人之间传播。

当创伤弧菌引发伤口感染时,可导致坏死性筋膜炎。这是一种会造成筋膜和皮下组织快速坏死的严重感染。感染后,患者皮肤会出现发热、红肿症状,并且感染区域会快速扩散,患处还可能出现溃疡、水泡或黑点,并伴随剧烈疼痛。如果不

及时处理,病情会发展为败血症,甚至导致死亡,该病症的死亡率为25%~35%。

预防创伤弧菌感染,关键在于正确护理伤口和妥善处理食物。

正确护理伤口的措施

尽快清洁伤口,并用防水敷料妥善覆盖,直到伤口愈合。即使是轻微伤口,或看起来没有被感染的伤口,也应立即处理,避免伤口接触海水或生海产品。如果伤口接触了海水或生海产品,应立即用肥皂和流动的水彻底冲洗。触摸伤口前后,要洗净双手。若伤口出现感染症状,如皮肤

持续红肿等,应尽快就医并告知医生接触过海水或生海产品。

妥善处理食物的措施

不吃生的贝类海产品。处理海产品时,要做好防护,同时留意鱼、虾、蟹等的尖刺部位,避免被刺伤。海产品要彻底煮熟,尤其是贝壳类海产品,应煮至贝壳打开,没完全打开的就丢弃。

处理生熟海产品时要分开,以免交叉污染。(健康北京)



创伤弧菌感染症状

海鲜扎伤可能很严重

皮肤黑紫+血疱暴起



高烧不退+喷射状呕吐



腹泻带血+腹痛如绞



肢体麻木+截肢风险

文明

君子以仁存心,以礼存心;仁者爱人,有礼者敬人。
——《孟子·离娄下》

文明是现代化国家的显著标志。要把提高社会文明程度作为建设社会主义文化强国的重大任务,坚持重在建设、立以为本,坚持久久为功、持之以恒,努力推动形成适应新时代要求的思想观念、精神面貌、文明风尚、行为规范。

我践行 我学习 社会主义核心价值观

富强 民主 自由 平等 爱国 敬业 文明 和谐 公正 法治 诚信 友善

北京丰台 FENGTAI BEIJING