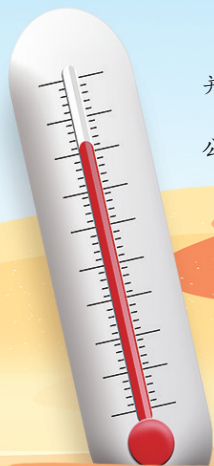


# 高温热浪来袭 如何做好健康防护

□记者 张世彬

当前,我市已进入高温酷暑时节,局部温度高达40℃,气象部门也多次发布高温预警信号,提醒广大民众注意防暑降温并采取保障措施。那么炎炎夏日,大家如何做好健康防护工作?

为保护居民健康,针对夏季高温引发的健康问题。连日来,记者采访了我市有关专家并查阅了相关资料,在这里呈现给公众,让大家了解高温热浪与健康相关的基础知识,了解高温热浪健康防护的基本理念,采取高温热浪健康防护措施。



## 什么是高温热浪

首先我们来了解一下什么是高温热浪?据我市气象专家介绍,“高温热浪”又叫高温酷暑,是一个气象学术语,我国一般把日最高气温达到

或超过35℃时称为高温,连续数天(3天以上)的高温天气过程称之为高温热浪(或称之为高温酷暑)。由于近年来高温热浪天气的频繁出现,高温

带来的灾害日益严重。为此,我国气象部门针对高温天气的防御,特别制定了高温预警信号。

## 高温热浪下 需重点防护人群

记者查阅相关资料了解到,高温热浪健康防护的重点人群主要有三类,第一类为敏感人群,如儿童、孕妇、老年人等人群。第二类为慢性基础性疾病患者,如心脑血管系统疾病、循环系统疾病、呼吸系统疾病、精神与行为障碍、肾脏疾病及糖尿病等患者。第三类为户外作业人员,如农民、建筑工人、环卫工人、快递员等人员。

## 高温热浪都有哪些类型

我市气象专家表示,由于人体对冷热的感觉不仅取决于气温,还与空气湿度、风速、太阳热辐射等有关。因此,不同气象条件下的高温天气,也有其相应的特征,通常有干热型和

闷热型两种类型。气温极高、太阳辐射强而且空气湿度小的高温天气,被称为干热型高温。由于夏季水汽丰富,空气湿度大,在气温并不太高(相对而

言)时,人们的感受是闷热,就像在蒸笼中,此类天气被称之为闷热型高温。由于出现这种天气时人感觉像在桑拿浴室里蒸桑拿一样,所以又称“桑拿天”。

## 高温热浪对人有哪些危害

我市医学专家郭晓鹤医生说,高温天气对人体健康的主要影响是产生中暑以及诱发心、脑血管等疾病。人体在过高环境温度作用下,体温调节机制暂时发生故障,而发生体内热蓄积,导致中暑。中暑按发病症状与程度,可分为热虚脱、热辐射、热射病。热虚脱是中暑最轻度表现,也最常见。热辐射是长期在高温环境中工作,导致下肢血管扩张,血液淤积,而发生晕倒。热射

病是由于长时间暴晒,导致排汗功能障碍所致。

对于患有高血压、心脑血管疾病的人,在高温潮湿无风低气压的环境里,人体排汗受到抑制,体内蓄热量不断增加,心肌耗氧量增加,使心血管处于紧张状态,闷热还可导致人体血管扩张,血液黏稠度增加,易发生脑出血、脑梗死、心肌梗等症,严重的可能导致死亡。

“同时还易出现热伤风、腹泻和

皮肤过敏等疾病。原因是高温环境下,人体代谢旺盛,能量消耗较大,而闷热又常使人睡眠不足,食欲不振,造成人体免疫力、抵抗力下降,病菌、病毒就会乘虚而入,极易引起上呼吸道感染(感冒)。另外,高温高湿环境,细菌、病毒等微生物大量滋生,食物极易腐败变质,食用后会引发消化不良、急性胃肠炎、痢疾、腹泻等疾病的发生。”郭晓鹤说。

## 一般人群 也要做好防护措施

相关资料显示,一般人群也要尽量避免长时间在烈日下或温度较高的环境中活动、滞留,非必要不要在上午10时后,下午4时前在高温暴晒下长时间行走或强体力劳动。如果必须外出,应做好防护措施,如穿浅色、宽松的衣服,戴凉帽、太阳镜,打遮阳伞,涂抹防晒品等。

## 一旦发生身体不适 应怎么急救

我市医学专家李兴学说,高温热浪下一旦发现身体不适或出现中暑症状时,首先要迅速从高温环境转移到阴凉通风处休息,并喝一些含盐分的清凉饮料,如淡盐水、绿豆汤等;可在太阳穴涂抹清凉油、风油精,或服用藿香正气水等;如果体温升高,可用凉湿毛巾或冰袋冷敷头部,腋下及大腿根部,或用30%酒精擦浴直至皮肤发红;如果出现重症中暑症状,一定要立即拨打急救电话,及时将患者送到医院进行救治。

## 高温热浪下如何做好健康防护

郭晓鹤也给出了科学合理的建议,尽量避开高温,避免剧烈活动,使身体得到充分休息,儿童、孕妇和老年人尽量待在阴凉处或凉爽的室内,保证水分充足,补充电解质。主动、多次、适量饮水,不要感觉口渴才喝水。适当补充含有电解质的饮品,避免饮用含糖量过多的饮品。注意尿量及颜色,若尿量减少、颜色变深,表示体内水分不足。保持沟通联系,与家人和邻里保持联系,及时获取他人

帮助与照顾。独居老人宜每天探望,并将联系方式留给邻居或社区。

另外,特别是户外作业人员,在作业劳动中应每15分钟至20分钟喝1杯水(200毫升~300毫升),以保持身体水分。及时摄入含盐和矿物质的餐食和饮品,补充身体流失的电解质。宜穿着反光衣服和放置冰袋的冷却背心等;及时更换被汗水浸湿的衣物。合理安排户外作业时间,尽可能将高温暴露较多的工作安排到一

天中较凉爽的时间。户外作业人员应定时休息,休息应在阴凉处或有降温设备的场所进行。也可在高温时段采取轮班制度,尽可能增加作业人员休息时间与频率。户外作业人员在上岗前和在岗期间宜定期进行常规职业健康检查和应急职业健康检查,严禁患有慢性肾病、未控制的高血压、未控制的甲状腺功能亢进症、未控制的糖尿病、全身瘢痕面积≥20%等人员从事高温作业。