

高温来袭



高温来袭 带来健康危害

新乡医学院第一附属医院主任医师郭晓鹤介绍,人体体温一般维持在37℃左右,这是一个精妙的平衡。当气温超过33℃,人体就会感觉炎热,开始通过出汗等方式调节体温、散发体内热量。而当气温突破35℃,心脏会将血液输送到皮肤表面以助散热,会加快跳动,血液循环也随之加速。与此同时,人体消化液分泌可能减少,但为维持能量供应,身体会调动脂肪和蛋白质等其他能量储备,这使得新陈代谢加快,进而可能导致血压下降、血液黏稠度增加等症状的发生。

郭晓鹤说:“高温带来的影响,远不止让人汗流浹背、心烦气躁那么简单。在高温、高湿环境下,人体体温调节会出现紊乱,引发一系列症状。高温不仅易使人中暑,甚至会引发心脑血管、肾脏、糖尿病、哮喘、高血压、热伤风(夏季感冒)、腹泻和皮肤过敏等。公众应充分认识到高温可能带来的健康危害,做好防暑降温措施,及时补充水分和营养,关注自身健康状况,一旦出现不适症状要及时就医。”

识别中暑征兆 把握救治先机

高温下,中暑成为威胁人们健康的一大隐患。为了让市民更好地了解中暑相关知识,记者采访了我市退休老中医李兴学。

李兴学介绍,依据中医书籍《中医名词词典》记载,中暑是在夏季炎热气温中因于暑邪而发生的病症,也被称为“中喝”。其症状多样,包含突然晕倒、身热、恶心、呕吐、烦躁、大汗(或无汗)、气粗、面色苍白、脉细数,严重时昏迷不醒、四肢抽搐、牙关紧闭等。

中暑可分为轻症与重症。轻症患者一般会有发热、乏力、头晕、恶心、呕吐、胸闷、烦躁不安等表现。重症患者则可能出现口鼻及皮下出血、晕厥、昏迷、抽搐等危急状况。中医还根据症状及病因,把中暑细致地分为阳暑、阴暑、暑厥和暑风四个类型。

阳暑通常是由于在烈日下劳作或长时间处于高温环境中,人体感受暑热之邪所致。患者表现为高热、口渴、大汗等症状。阴暑则是因为人们在夏季过度贪凉,如长时间待在空调房间、睡在阴凉潮湿的地方等,导致寒湿之邪侵袭人体而发病。患者可能出现发热、恶寒、无汗、头痛身重、胸闷等症状。暑厥是中暑的严重类型之一,主要是由于暑热内闭、蒙蔽清窍,患者会突然昏倒、不省人事。暑风则是在暑热炽盛的基础上,引动肝风,出现四肢抽搐、颈项强直等症状。

李兴学特别提醒,中暑并非突然降临,而是有一个循序渐进的过程,留意早期信号并及时处理十分关键。在先兆中暑阶段,患者会感到异常口渴,大量出汗,浑身没力气,头晕眼花,注意力难以集中,手脚发麻,还伴有轻微恶心,此时体温可能已经开始上升,不过通常还不到38℃。当发展到中度中暑,体温会明显升高,超过38℃,患者脸红,皮肤摸起来又热又干或者出冷汗,心跳加速,恶心呕吐加剧,头晕得厉害,走路都会不稳。而重度中暑最为凶险,体温会飙升到40℃以上,患者会迷迷糊糊甚至昏迷、说胡话、抽搐,皮肤又红又烫却可能不出汗,这种情况会引发全身器官衰竭,必须立即送医抢救。

李兴学说:“市民们在炎炎夏日一定要提高警惕,仔细识别中暑的不同征兆,以便在关键时刻把握救治先机,保障自身和家人的健康。”

中暑急救 要争分夺秒

郭晓鹤介绍,中暑的核心机制是产热与散热失衡。当外界温度过高(如超过35℃)、湿度较大(如超过60%)或剧烈运动时,人体通过出汗、

如何预防中暑

□记者 张世彬

连日来,高温热浪席卷而来,给人们的生活和健康带来了不小的挑战。河南省气象台、新乡市气象台都发布了高温红色预警,一道道预警信息如同一声声警钟,提醒着大家务必做好防暑降温应急措施。

高温热浪,作为一个气象学术语,通常指持续多天的35℃以上的高温天气,其标准主要依据高温对人体产生影响或危害的程度而制定。高温酷暑下,我们该如何预防中暑呢?为此记者进行了采访,为大家安全度夏,寻找科学的方法。

皮肤散热等方式无法有效排出热量,导致核心体温升高(通常超过40℃)。此时,体内酶活性异常、细胞膜稳定性下降,可能引发神经系统、心血管系统、肝肾等多器官功能障碍。

发现有人中暑,应立即采取急救措施。一是迅速将患者搬离高温环境,转移到阴凉、通风良好的地方,以减少外界热量的继续侵袭,同时拨打120。二是松开患者领口、袖口等束缚部位的衣物,以利于身体散热,并保持呼吸道通畅。加快散热速度。三是用湿毛巾或冰袋冷敷患者头部、颈部、腋窝、腹股沟等大动脉处,帮助降低体温。有条件的情况下,可使用风扇或空调加快空气流动,促进散热,但注意不要直接对着患者吹,以免引起不适。四是如果患者意识清醒,可让其少量多次饮用一些淡盐水或运动饮料,以补充因出汗丢失的水分和电解质。但不要让患者大量饮水或饮用过冷的水,以免引起呕吐或胃肠道不适。五是在等待120时,持续观察患者的意识、呼吸、心跳、体温等生命体征变化。如果患者出现呼吸、心跳停止,应立即进行心肺复苏术。如果患者体温持续不降、意识障碍加重或出现抽搐等症状,要继续进行降温等急救措施。

“在进行高温中暑急救时,要保持冷静,动作迅速,尽可能为患者争取最佳的救治时间。对于中暑高危人群,如户外工作者、老年人、儿童等,要做好防暑降温措施,预防中暑的发生。”郭晓鹤说。

预防中暑 多管齐下

在酷暑中,大家该怎样预防中暑?郭晓鹤、李兴学两位医学专家给出了建议,在此记者进行了整理。两位专家均强调,可以从环境、饮食、情绪、起居等方面着手预防中暑。

合理饮食搭配 饮食应以清淡为主,避免油腻、辛辣等食物,可以适当增加时令的水果和蔬菜的食用。还可以制作清凉、化湿的茶饮或汤羹,如薄荷水、金银花水、绿豆汤、米仁汤、马蹄汤、冬瓜汤、四神汤等。

减少运动 尽量避免在高温环境下长时间劳作、锻炼,应多饮温水,或饮用淡盐水、绿豆汤、荷叶水、薄荷水等清热解暑之品,以防伤津耗气,导致阳暑的发生。同时,也应避免在阴冷潮湿的地方长时间劳作、休息,避免劳作、休息时持续正对风口,以防寒湿、风邪入侵人体,导致阴暑的发生。

规律作息 注意保持作息规律,避免过劳或熬夜,长期熬夜或作息颠倒会耗伤人体阴液,出现阴虚阳亢的状态,在酷暑之际,更容易受暑邪入侵,导致中暑。因此,充足的睡眠和规律的作息对预防中暑有积极的作用。

情绪调节 俗话说“心静自然凉”是有一定道理的。中医认为,总是心情急躁、心烦,会导致心火亢盛,在炎热夏季,也会增加中暑的风险。保持内心的平静,气血运行通畅,阴阳平衡,也会降低疾病发生的概率。

药物储备 未雨绸缪,家中备用治疗中暑轻症的一种或两种常用药物,如藿香正气水/液/软胶囊、十滴水、仁丹、生脉饮、清凉油等。

总之,在炎炎夏日,预防中暑是一项非常重要的任务,我们应该时刻保持警惕,采取适当的预防措施来保护自己的健康和安全。如果出现中暑症状,应该及时采取措施缓解症状,及时就医处理,这样才能有效减少中暑的发生和伤害。

