

高温天气如何预防中暑 这些常识你必须了解

建德市科协供稿

三伏时节持续高温,有些地方的气温已达40摄氏度,这样的高温环境下,人体很容易因为缺水、暴晒而出现中暑现象。一旦出现中暑后,如果不及时救治,人的生命安全会受到威胁。那么,中暑后该如何急救?又该如何预防中暑?

如何预防中暑

与高温有关的疾病是可以预防的,在三伏高温季节时,首先要多了解一些预防中暑等夏季疾病的常识,以备不时之需。

预防中暑一是要改善环境。很多人都以为,中暑只会出现在持续性的太阳直射的外界环境之中,诚然在外作业很容易导致中暑,特别是每天正午时分,是阳光最厉害、最毒的时候,所以在10点-16点最好避免出门;但夏季如果把自己关在封闭、高温又潮湿的空间内,也是容易引发中暑的。要预防中暑,首先要做的就是改善周围的环境,做好通风以及降温的工作。

二是及时补充水分。最直接导致中暑的原因,就是因为长期出汗,身体里面的水、电解质代谢紊乱。在夏季的高温环境之中,一定要保证自己能够及时的补充水分。尤其是对于一些从事体力劳动的工作者而言,大汗之后饮水可以适量在水中加上少许的食盐以补充身体所消耗的钠和钾,温水和运动饮料是最适宜作为能量补给的。

三是常备防暑药品。暑期高温时节,家中应该常备一些防暑以及降温的药物,比如说物理的退热贴或者冰袋;一些防治暑气的中成药,如金银花露,或是治疗暑热感冒的藿香正气水等。如果是体质较弱的人需要在高温天气下外出,可以随身带一些仁丹、十滴水等药物,能很好的缓解中暑的情况。

中暑的分类

当空气温度达到35℃时,和人体温度相差不多,由于没有温差,人体排出的热量无法有效的通过人体与环境的温度差散失掉,人体就会感到炎热。在预防中暑的同时,我们也要了解中暑的相关症状,以便能及时发现,及时治疗。那么中暑的表现有哪些呢?

先兆中暑:这种的中暑情况不是很严重,在高温天气下呆了一段时间之后,如果出现乏力、大量出汗、口渴、头痛、头晕、眼花、耳鸣、恶心、胸闷等症状,就可以考虑是出现了先兆中暑,应该马上采取措施,以防进一步中暑。

轻度中暑:除了上面的先兆中暑的症状之外,还会出现面色潮红、皮肤灼热,体温升高至38℃以上,并可能伴有恶心、呕吐、面色苍白、脉率增快、血压下降、皮肤湿冷等表现。出现这种情况要及早就医,免得病情恶化。

重症中暑:重度中暑往往会包括先兆中暑、轻度中暑所有的症状,在情绪方面表现为焦躁不安,严重的话还会出现热痉挛、腹痛、昏厥、昏迷、虚脱、休克的情况。

如何预防中暑

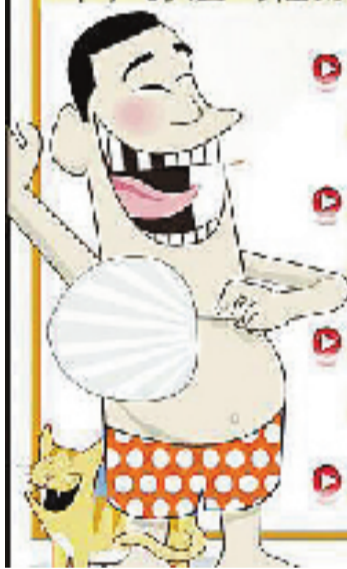
饮食方面

- ▶ 注意补充水分
- ▶ 适当喝一些盐水
- ▶ 补充足够的蛋白质,如鱼、肉、蛋、奶和豆类
- ▶ 多吃能预防中暑的新鲜蔬果,如西红柿、西瓜、苦瓜、桃、乌梅、黄瓜等



外出期间

- ▶ 做好防晒工作,戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞,穿透气性好的棉质或真丝面料衣服
- ▶ 长时间骑车最好穿长袖衬衫,或使用披肩,戴遮阳帽
- ▶ 长时间户外运动应备好防暑药品,如藿香正气、十滴水等
- ▶ 中午至14时阳光最强时,少呆在户外,可适当进行午休
- ▶ 空调温度不要开得过低



中暑后如何急救

现代医学认为,中暑是由于在高温环境之中,体内的水电解质等代谢紊乱以及出现神经功能急性的损害的疾病,这种疾病如果不及时的预防和处理的话,很可能就会导致人的死亡。那么,不小心中暑了应该如何应对?

搬移:出现中暑的时候,需要及时的把患者抬到通风、阴凉的地方,让患者平躺,然后解开衣扣,如果衣服出现被汗水打湿的情况的话要及时的更换干净的衣服。

降温:在患者的额头上用毛巾进行冷敷,可以使用冰凉的水对患者的身体进行擦拭,需要注意的是在降温的时候速度不能够太快,在患者的体温下降到38摄氏度以下的时候,就要停止降温操作了。

补水:如果患者还有自己的意识的话,可以给他饮用一些冰凉的水或者是饮料,但是不要喝得太多,不然容易出现呕吐、腹痛、恶心等不良的反应。

促醒:如果此时中暑者已经出现意识模

糊或是昏迷的情况,那么就需要用手指掐人中、合谷等穴位进行急救,帮助患者尽早苏醒。如果有出现呼吸停止的情况的话,要及时进行人工呼吸。

转送:如果已经出现了重症中暑的话,要尽早送到医院去治疗,在搬运的时候不要让患者步行,要用担架运输,在运输的过程中还需要对患者进行必要的降温措施。

中暑并不是小事,很多人一开始只是简单的出现头晕或者身体沉重,但如果对于症状一直放任不理的话,很可能就会出现精神错乱甚至昏迷、休克等,而每年夏天因为中暑而导致死亡的也大有人在。所以三伏天里对于预防中暑一定不可以小觑,如果发现身边有中暑症状的人,应该及时对其进行降温、通风以及补液等处理。如果症状比较严重的话,必需及时进行急救处理,并拨打急救电话,送往医院进行诊疗。

最后提醒大家,在平时的时候可以适当的多吃一些防暑降温的食品,西瓜作为一种消暑水果,可以很好的除烦止渴、利尿,另外也可以饮用酸梅汁和绿豆汤,都可以起到有效的防止中暑的情况。