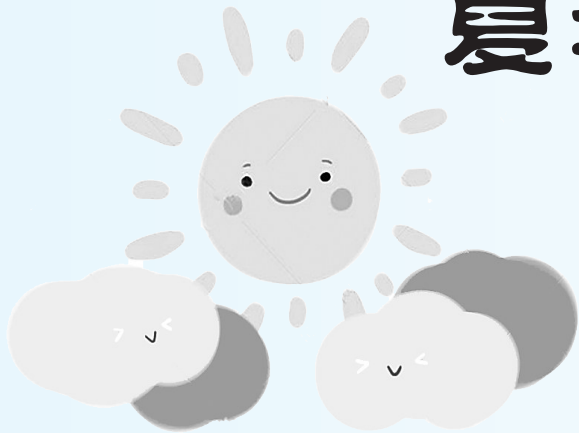


夏季中暑自救必备指南



随着夏季最后一个节气“大暑”正式登场,一年里最酷热的时候来了,烈日炎炎,酷热难熬,此时也是中暑频发的季节。闷热潮湿的日子里,哪些事情不要做?遇到中暑情况,该怎样急救?如何根据不同的症状及时解暑?今天请专家来告诉大家。

根据症状的轻重,高温中暑可分为轻症中暑和重症中暑。轻症中暑可表现为头晕、头疼、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等。

重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病。重症中暑可以表现为这三种类型的混合型。中暑可以导致死亡。



热疹

热疹,又称痱子,是一种在炎热、潮湿的天气里大量出汗而引起的皮肤刺激。它可以发生于任何年龄,但常见于少年儿童。这种皮疹在肌肤凉爽后不久可自行消失。

识别

痱子看起来像一个红色的丘疹或小水泡群。

常出现在脖子、上胸部、腹股沟、乳房下和肘折处。

处理

热疹最好的处理方法是提供一个凉爽,湿度小的环境。保持患处干燥。使用痱子粉可以让感觉好一些。热疹的治疗很简单,通常并不需要去医院接受专业的救助。



晒伤

人们应尽量避免晒伤。虽然晒伤引起的不适通常很轻微,一般一周以后可自行缓解,但它仍然是一种对皮肤的伤害。严重的晒伤需要到医院进行医治。

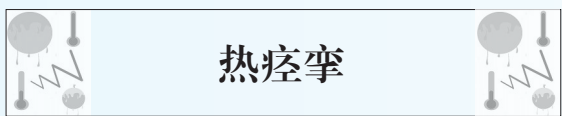
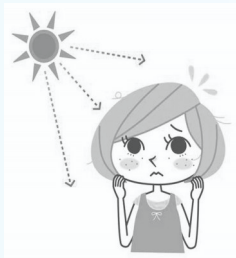
识别

皮肤变红,可以感到疼痛,暴晒后温度异常升高。

处理

如果未满1周岁或出现发热、水泡或严重疼痛的症状,要咨询专业的医生。在处理晒伤的皮肤时,应记住以下要点:

- 避免反复日晒。
- 晒伤的地方请冷敷或浸泡在凉水中。
- 在晒伤的地方涂抹保湿乳液,不要使用霜、软膏等质地过于浓稠的护肤品。
- 不要挤破水泡。



热痉挛

热痉挛通常发生在人进行剧烈运动且大量出汗时,使人身体中的盐分和水分随汗液一同流失。肌肉中的含盐量低可能是造成热痉挛的原因。此外,热痉挛也可能是热衰竭的一种表现。

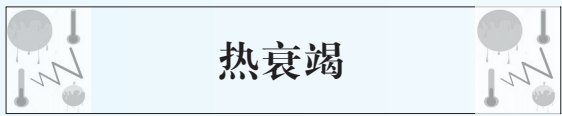
识别

热痉挛表现为肌肉疼痛或抽搐。通常剧烈活动之后,发生在腹部、手臂或腿部。常呈对称性,时而发作,时而缓解。患者意识清醒,体温一般正常。如果有心脏病史,或者正在进行低盐饮食,要特别关注热痉挛问题并及时咨询医生。

处理

如果情况还没严重到需要就医的地步,至少做到以下几点:

- 停止一切活动,静坐在凉爽的地方休息。
- 饮用稀释、清爽的果汁或运动饮料。
- 即使痉挛得到缓解,之后的几小时内也不要再进行重体力劳动或剧烈的运动,那样只会进一步透支能量导致热衰竭甚至热射病。
- 如果病人有心脏病史、低盐饮食或1小时后热痉挛的状况还没有消退,要寻求专业的医疗处理。



热衰竭

热衰竭是一种高温引起的相对温和的健康问题。它可以是高温暴露,体液补给不足,或身体水、盐、矿物质不平衡,经由几天的连续积累发展而来。这是身体对因大量出汗而过度流失水分和盐分做出的响应。

老年人、高血压患者、在高温环境中进行重体力劳动或长跑等剧烈体育运动的人更易发生热衰竭。

识别

热衰竭起病迅速,其症状包括:眩晕、头痛、恶心或呕吐、大量出汗。脸色苍白极度虚弱或疲倦肌肉痉挛昏厥,

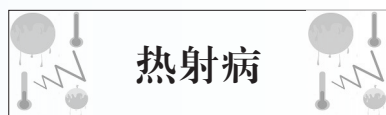
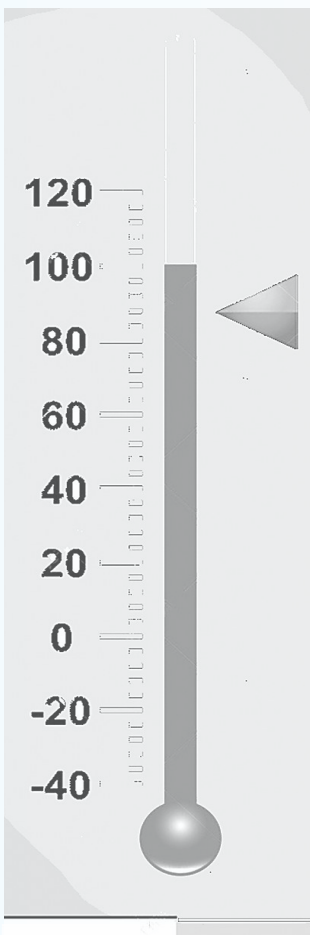
通常片刻后立即清醒。

发生热衰竭的人皮肤有可能是冰凉且潮湿的。患者血压下降,脉搏快且虚弱,呼吸急促且浅,轻度脱水,体温稍高或正常。此时,患者如有反胃、腹泻或呕吐,会失去更多体液导致情况继续恶化,甚至热射病。如果症状严重或伴有心脏疾病或高血压的情况,请立即就医!

除此之外,可先帮助病人降温,如果症状持续不好转或继续恶化,要及时寻求医疗救助。

处理

凉爽且不含酒精的饮料;休息;凉水澡或擦拭身体;开空调;换上轻便的衣服。



热射病

当身体无法调节自身的体温时,会发生热射病。高温导致体温调节中枢功能障碍,使身体温度迅速升高。在10—15分钟内,体温可达到40摄氏度以上。如果不接受紧急救护,热射病可导致死亡或残疾。

识别

热射病的表现多样,可能包括:

- 头晕;
- 搏动性头痛;
- 恶心;
- 极高的体温(口腔体温大于39.5摄氏度);
- 皮肤红、热、且干燥无汗怕冷快速、沉重的脉搏意识模糊口齿不清不省人事。

处理

如果看到以上任何迹象,说明此时的情况很有可能足以威胁病人生命安全。在试图给病人降温的同时,周围其他人应帮忙拨打急救电话。

- 将病人移到阴凉的地方。
- 不论使用何种方法,迅速给病人降温,比如:将病人浸泡在浴缸的凉水里;将病人放在凉水淋浴下;用浇花的凉水喷洒在病人身上;用凉水擦拭病人的身体;凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部;或天气干燥时,将病人裹在凉水浸湿的单子或衣物里用风扇猛吹。
- 监测病人的体温,坚持努力帮助病人降温直到体温降到38摄氏度。
- 如果急救人员未能及时赶到,请继续拨打120、110等寻求更多的指导与帮助。

- 不要给病人喝水。
- 尽快得到专业的医疗救助。

有时,病人的肌肉会因热射病发生不自主的抽搐。发生这种情况时,要阻止病人伤害到自己。不要在病人的嘴里放任何东西,不要试图喂液体给他/她补充水分。如果发生呕吐,请翻转病人的身体使其侧躺,以确保其呼吸道通畅。



提醒

这些自救措施并不能真正替代医疗救治,它可以帮助人们自我识别身体的预警信号并及时做出反应,防止中暑的状况进一步恶化。

抵御夏季中暑最好的措施就是预防——保持凉爽。炎热的天气里,在饮水、行为活动及服装方面做些简单地改变,就可以很好地预防中暑,保持健康。