

暑期中暑怎么办

专家:应迅速降低体温



暑假的钟声已经敲响，平日里在课堂用功学习的学生终于有充裕的时间去旅游了，但是高温天气中暑时有发生，那么，什么是中暑？我们该如何预防呢？

中暑是一种与环境高温相关的疾病，重者可发生热痉挛、热晕厥、热衰竭、热休克等，发现或者处置不及时也有可能严重不良后果。中暑多见于在高温环境下长时间作业的年轻人，如从事重体力劳动或剧烈运动；也见于没有重体力劳动的老年人或儿童、体温调节能力和适应能力差及有基础疾病者。

中暑原因

环境温度与湿度与中暑密切相关，高温、高湿的环境更容易发生中暑。环境温度在35℃以上，散热的途径主要靠汗液蒸发；环境湿度超过75%，人体即使“汗出如浆”，也不能通过汗液蒸发的途径散热了。

中暑表现

中暑表现也是多种多样，如在高温环境下活动一段时间后，出现乏力、大量出汗、恶心、胸闷、心慌、头痛、头晕、眼花、耳鸣、动作不协调、站立不稳、体温正常或略高；或者出现皮肤潮红、灼热、体温升高、面色苍白、脉率

增快、血压下降、皮肤湿冷等周围循环衰竭表现，严重者出现肢体痉挛、晕厥、昏迷等表现，也可以出现横纹肌溶解、肾功能损害、呼吸衰竭等严重并发症。患者体温高、血白细胞高，有可能会误认为感染性疾病，如脓毒症，需要进行鉴别。昏迷等表现也需要与中枢神经系统疾病等进行鉴别。

中暑了怎么办

发生中暑，应迅速脱离高温、高湿、日晒环境，置阴凉处、通风处静卧，避免高强度运动和重体力劳动，有条件的要将病人置于空调环境，争取去掉衣物以助散热。神志清楚者及时补充含盐清凉饮料，如淡盐水、冷西瓜水、绿豆汤等，轻者经以上处理即可恢复；重者需要至医院诊治，除了监测重要的生命体征外，积极补充液体和电解质、降低核心体温是中暑治疗的核心。

中暑高热者要迅速降低核心体温（测量肛温或耳温），争取在半小时左右将核心温度降至39℃以下，同时注意生命体征、神志变化及各脏器功能状况，早期发现并处置并发症。降温措施多主张采取物理降温措施，如将身体（头部除外）浸于4℃水中降温，但这种

冷水会让神志清楚者感到非常不适，也要避免将低温降得过低；或者去除衣物，身上洒上温水，用风扇吹风加强蒸发降温。还有一些其他降温方式，如冰袋、冰帽、冰毯，但是没有证据表明其效果优于上述两种。因为导致体温升高的机制不同，中暑的高热并不等同于炎症的“发热”（即咱们平时说的“发烧”），因此不建议使用常用的解热药物（如阿司匹林、对乙酰氨基酚等）。另外，也不建议酒精擦浴。

中暑可防

高温中暑重在预防。如改善高温、高湿的作业条件，加强隔热、通风、遮阳等降温措施，外出时注意遮阳；适当多喝含盐清凉饮料，不是口渴后才补充水分；注意饮食和休息，休息不足、疲劳和饥饿条件下也易于发生中暑；使用空调降温，或多次到空调环境降低体温，即使短时间在空调环境留滞，也会大幅度减少热休克的发生，尤其是老年人和儿童、体弱等机体调节能力差的人群，但使用空调时也要避免空调风直吹或者温度调得过低。

（据新华网）

一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间:2016 年 7 月 8~14 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	68
其他内科系统疾病	58
其他类别外伤	56
心血管系统疾病	22
其他	11
酒精中毒	9
妇、产科	5
药物中毒	5
脑血管系统疾病	4
电击伤、溺水	4
儿科	3
呼吸系统疾病	3
食物中毒	1
其他外科系统疾病	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 250 人次。今年的“三伏天”马上就要来临，民间说的“数伏”就要正式开始了。冷在三九，热在三伏。进了三伏后，天气酷热，那才是一年到头最难熬的一段日子。今年的“三伏天”共有 40 天，那么，随着“三伏天”的到来，潮闷天气开始正式登场，人们该怎样安然度过呢？

医生提醒，为安然度过“三伏天”，人们白天应尽量减少户外活动，出门要打伞或戴帽子，户外工作者也要尽可能做好防护，防止中暑。一般来说，晴日里，上午 9 时以后就不宜外出。居室内要注意适度的通风和降温。有条件的可以选择去一些气温较低的风景区避暑。此外，人们应多食用些防暑降温且清淡的食品，例如绿豆汤、冬瓜汤、绿茶、西瓜等。另外，为了防止暑气入心，导致上火，要保持乐观的情绪，善于放弃和忘却，注意戒躁戒怒，做到心静。

（晚报记者 张志新 信息提供 耿清华）

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间: 2016 年 7 月 8~14 日

科别	门诊接诊总量（人次）
妇、产科	1193
肝病科	1154
儿 科	927
皮肤科	742
脑病科	740
肺病科	661

温馨提示:近日，微信朋友圈一组“葛优躺”的表情包莫名火起来，这源于葛优 23 年前拍摄的一部电视剧《我爱我家》中的剧照。剧中，葛优饰演了一个游手好闲、好吃懒做的二混子，其瘫坐在沙发上的形象，配上各式“不想上班”、“不想学习”等等“颓废”的台词突然刷爆网络。看似舒服至极的“葛优躺”，其实存在着很多隐忧，而这种姿势最易引发脊椎问题。那么，如何在日常生活当中注意保护自己的脊柱呢？

医生提醒：首先，正确的坐躺姿势很重要，应尽量避免颈椎过度屈曲、腰部悬空、跷二郎腿，尤其是在身体发育中的青少年。其次，最好在椅背上放一个靠垫，让腰椎紧紧靠着垫子，缓解腰椎的压力。最后，市民如果坐得时间长了，对脊椎也不好，一般坐四五十分钟就要起来走动一下。处在青春期发育的青少年不要长时间“葛优躺”，脊柱长时间处于这样的姿势极易导致骨骼畸形发育，导致形体异常。

（晚报记者 张志新 信息提供 罗慧文）



有些您认为对的事情 正在耽误孩子的成长 您知道吗

爸爸妈妈们都希望自己的宝宝可以快快长高，可挂在嘴边的长高话题，却常常让家长迷惑，孩子到底能够长多高？儿子能跟爸爸一样高大魁梧，女儿能像妈妈一样高挑吗？家长在孩子的成长发育问题上存在许多误区，这些误区常常耽误了孩子的长高，留下终身遗憾。

误区一：父母迟长高，孩子也一样

小徐已经 15 岁了，身高只有 1.6 米，但爸爸的却不担心，说自己是上了高中才飙高的，自己遗传因子好，没什么可担心的。妈妈却很着急，坚持带孩子去看医生。一拍骨龄片，发现孩子的骨骺已经闭合，大约只能再长 1 厘米。爸爸既懊悔又不解：“我们两夫妻都很高，为什么孩子却这么矮呢？”

很多家长总以为自己是高个，孩子也应该不会矮。但是生长发育有个体差异，父母迟长，未必孩子也迟长。很多小孩挑食，营养不

均衡，身高、体重都和同龄的孩子没法比，但是老人家都说以后会追回来。

周口市中心医院儿童保健科主任刘峻峰指出其实不然，虽然遗传有一定的影响作用，但如果孩子在生长的黄金期健康问题较多，会阻碍他生长发育的进程，就会出现父母虽然高，但孩子却不高的现象。等父母醒悟过来的时候，孩子的青春期已经结束了。

误区二：低体重儿，2 岁后还可“追赶身高”

足月低体重儿（即出生时体重小于 2.5 公斤，身高小于 47 厘米的孩子），70% 以上出生后有追赶性生长，2 岁前追赶到正常年龄水平。但如果出生时矮小，到 2 岁时仍未能追赶上同龄小朋友，那以后能达到正常身高的机会就微乎其微。所以，如果出生时是低体重儿，2 岁以内未赶上正常儿童身高体重的，那么以后多半会是矮个子。

误区三：月经来潮后还能长几年

很多妈妈觉得女儿才刚来月经，肯定还能长几年，所以，对孩子青春期中生长发育的判断存在错误。

周口市中医院儿科主任路军英指出，青春期中开始，男孩是以睾丸发育为标志，女孩以乳腺发育为标志。女孩来了月经，男孩开始遗精，这表明已经进入青春中后期了。

这时候想要追赶同龄人的身高已经没多大余地了。因此，家长要特别留意，一旦孩子在八九岁就有早熟迹象，应及早带其就医，以免耽误最佳诊治时机。

如果发现您的孩子身材矮小或者身高不够理想，建议带孩子到正规医院儿童生长发育科做一个完整的检查，在医生的指导下进行治疗。同时，合理地给孩子搭配饮食和运动，会达到一个理想的效果，让孩子的身高节节攀升！

（周医宣）