

# 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会导致严重不良后果。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)

## 有些您认为对的事情 正在耽误孩子的生长 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,却常常让家长们迷惑,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?家长在孩子的生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,但当爸的却不担心,说自己是上了高中才长高的,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“追赶上高”

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%以上出生后会有追赶性生长,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很微小。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期中后期了。

这时候想要追赶上同龄人的身高已经没有多大余地了。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,以免贻误最佳诊治时机。

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)

## ■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)

