



## 多地高温预警

## 注意预防晒伤 热射病等5种高温病

根据中国气象局发布的信息,近日,包括长江中下游和江南大部在内的地区出现今年以来最强高温天,中央气象台持续拉响高温橙色预警。上海、湖北、重庆等地近日相继拉响今夏首个高温红色预警,此外,江苏、安徽的一些地区电网负荷屡创新高,全国多地开启高温“烧烤”模式。

如此高温,预防高温对身体带来的损害很重要,我们为大家整理了以下5种常见的高温病,希望能帮助大家健康度过这个火辣辣的夏天。

## 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。

**怎样识别:**痱子看起来像一个红色的丘疹或小水疱群,常出现在脖子、上胸部、腹股沟、乳房下和肘折处。

**怎样处理:**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。

**怎样识别:**皮肤变红,可以感到疼痛,暴晒后温度异常升高。

**怎样处理:**如果未满1周岁或出现发热、水泡及严重疼痛,要咨询专业的医生。同时,在处理晒伤的皮肤时,要避免反复日晒,对于晒伤的部位请冷敷,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。最后要提醒大家,如果出现水泡,千万不要挤破。

## 热痉挛

热痉挛通常发生在人进行剧烈运动且大量出汗时,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。

**怎样识别:**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。

**怎样处理:**如果情况还没严重到需要就医的地步,要停止一切活动,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。它可以是体液补给不足,或身体水、盐、矿物质不平衡,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。

**怎样识别:**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,甚至发展成热射病。

**怎样处理:**饮用凉爽且不含酒精的饮料,立刻休息,条件允许的情况下洗个凉水澡或擦拭身体,同时打开空调并换上轻便的衣服。

## 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℃以上。如果不接受紧急救护,热射病可导致死亡或残疾。

**怎样识别:**热射病的表现多样,可能包括:头晕、搏动性头疼、恶心、极高的体温(口腔体温大于39.5℃)、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。

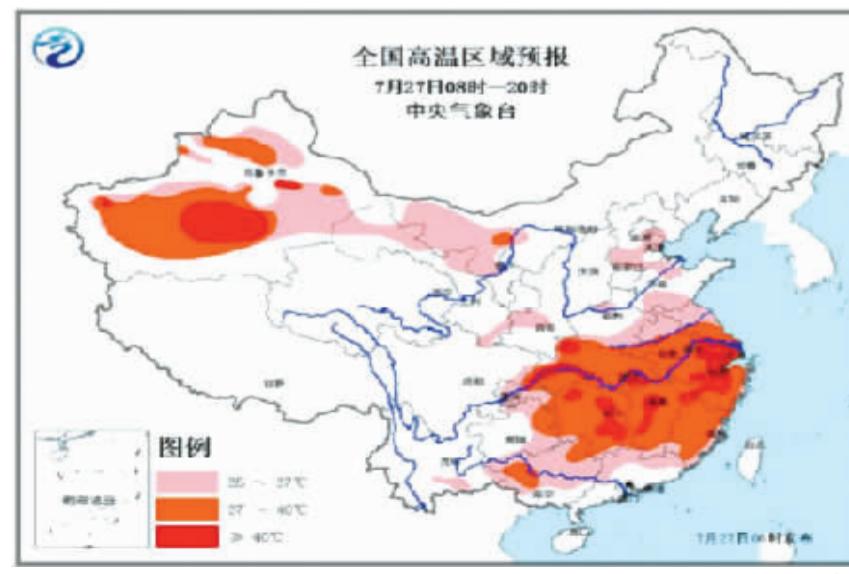
**怎样处理:**如果看到以上任何迹象,说明此时的情况很有可能足以威胁病人生命安全。在试图给病人降温的同时,周围其他人应帮忙拨打急救电话。同时,将病人移到阴凉的地方,不论使用何种方法,迅速给病人降温,比如:将病人浸泡在浴缸的凉水里;将病人放在凉水淋浴下;用浇花的凉水喷洒在病人身上;用凉水擦拭病人的身体;用凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部;或天气干燥时,将病人裹在凉水浸湿的单子或衣物里,用风扇猛吹。

另外,还要注意监测病人的体温,坚持努力帮助病人降温直到体温降到38℃,要注意不要给病人喝水,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。如果病人发生呕吐,请翻转病人的身体使其侧躺,以确保其呼吸道通畅。

特别应注意的是,以上自救措施并不能真正替代医疗救治的作用,它们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的改变,就可以很好地预防中暑,保持健康。(据人民网)



全国多地最高温度超过40℃

## ■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22~28日

出诊原因	人次
交通事故外伤	96
其他内科系统疾病	68
其他类别外伤	52
心血管系统疾病	21
脑血管系统疾病	12
酒精中毒	9
其他	9
妇、产科	7
其他外科系统疾病	5
食物中毒	3
儿科	2
药物中毒	2

**一周提示:**本周120急救共接诊286人次。近日,各地进入夏季“烧烤”模式,我市也陷入一片“热海”中。随着气温升高,多地出现热射病患者,严重者因此死亡。热射病属于重症中暑,具体指因高温引起的人体体温调节功能失调,体内热量过度积蓄,从而引发神经器官受损。

如何预防热射病?医生提醒,第一,应避免在高温下、通风不良处进行强体力劳动,避免穿不透气的衣服劳动,应进食含盐饮料以不断补充水,并避免电解质的丧失。第二,夏季日长夜短,人容易感到疲劳,充足的睡眠可使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的好措施。第三,出门时,应打遮阳伞,戴遮阳帽、太阳镜,涂抹防晒霜,准备充足的饮料等。值得提醒的是,即便是身体强健的男士,也应做好上述防护措施。

(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22~28日

科别	门诊接诊总量(人次)
妇、产科	1168
肝病科	1079
儿科	859
皮肤科	688
脑病科	687
肺病科	565

**温馨提示:**三伏天气温高、湿度大,食物易腐败变质,再加上不少人贪食直接从冰箱取出的冷饮、水果、饭菜等,夏季成了急性肠胃炎发作的高峰期,轻者恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等,严重者甚至会脱水、电解质紊乱和休克。

医生提醒,首先,预防三伏天腹泻,关键是要防止“病从口入”,注意环境卫生、手的卫生,最重要的就是要注重饮食卫生。其次,水要烧开,食物要熟透,从冰箱里拿出来的食物一定要熟透,生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用的方法都不可取。外面买回来的凉菜,隔夜后就不要吃了。最后,一旦出现腹泻、呕吐等症状,应及时到医院或社区卫生服务站就诊。

(晚报记者 张志新 信息提供 罗慧文)

