

# 热浪来袭 “高温病”如何预防?

连日来,我国多地高温天气持续在线。以户外工作者为代表的不少人群饱受“高温病”困扰,轻则头晕头疼、发热感冒,重则因中暑、热射病致休克,甚至危及生命。

那么,持续的高温天气会带来哪些影响?该如何科学有效防御高温中暑、热射病?

## 持续的高温天气会带来哪些影响?

### 心肌梗死

56岁的赵先生白天进行完户外运动后大汗淋漓,一回到家里,凉爽的空调环境让他十分舒适,本来感觉口渴的他,被冷风一吹,也不觉得想喝水了。可没过多久,赵先生出现了胸闷、胸痛的感觉,他以为是中暑了,想着躺下缓缓会好。可几个小时过去,症状仍未缓解。就诊后被确诊为心肌梗死。

温州市中心医院急诊科

副主任医师邱贤克表示,气温升高导致出汗增多,若不及时补充水分,血液出现浓缩。另外,从室外高温天气进入室内空调环境,出汗后大量饮用冰饮料或冲凉水澡,这种冷热温差大的情况,易引起血管痉挛。这两种情况均可诱发心肌梗死。特别是老人或本身有冠心病高危因素的亚健康人群,更易中招。夏季心肌梗死还跟情绪

不稳定、血压波动、严重睡眠不足等有一定关系。

●提醒:不少人以为心肌梗死只发生于冬季,其实高温下心肌梗死也易发作,并且症状更为隐蔽,往往易被忽视。出汗、头晕、乏力、胸闷不适、消化不良、嗝气、恶心、呕吐、腹泻等症状都可能是心肌梗死的不典型表现。若有这些情况,还需就诊进行排查。

### 中风

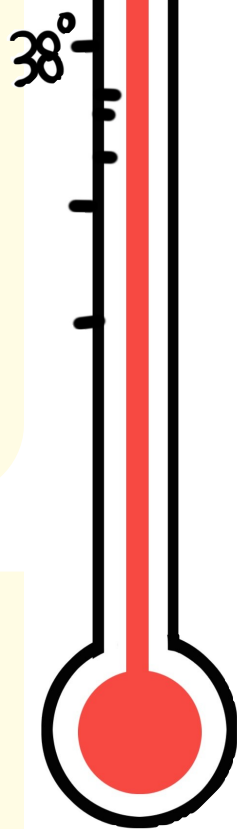
永嘉的倪先生今年65岁,在早上锻炼后,他感觉自己的口水不受控制地流下来。曾有过中风病史的倪先生马上意识到不对劲,迅速赶往医院就诊。果然,跟倪先生猜测的一样,他再一次出现了中风。好在就诊及时,抢救成功,也没留下什么后遗症。

“中风又称脑卒中,其发病率高、致残率高、死亡率

高。”邱贤克说,中风跟心肌梗死都属于血管堵塞性疾病,因此夏季高发的原因也差不多,主要是因为摄入水分少,导致血液浓缩,还有就是温差大,引起血管收缩、舒张功能的变化。

●提醒:中风在夏季依旧是高发期,因此对脑卒中的预防不容忽视。最近急诊中风的患者很多,其中有部

分患者是因为觉得夏天中风概率较小,而自行减少或停用预防中风、降血压的药物而引起的。所以,有高血压、糖尿病、高血脂等基础疾病的患者,要遵医嘱规律用药,把各种指标控制好。另外,夏天特别是在户外活动的活,要充分摄入水分。空调温度不要打得过低,以尽量避免从户外到室内温差过大。



## 面对高温有何注意事项?

### 注意一: 注意辨别热射病、暑热症

热射病和普通的中暑不同。热射病是高温相关急症中最严重的情况,即重症中暑,患者可能会有生命危险。

山东淄博市市立医院急诊科主任副主任医师于卫兵表示,往往热射病的病人,会因为中枢神经系统、循环系统或者肾衰竭导致生命危险。

医生介绍,根据发病原因和人群的不同,热射病可分为劳力型和非劳力型,两种病症都有典型的症状。其中,非劳

力型热射病常见于年纪较大、有基础病的老人。

于卫兵介绍,劳力型热射病多见于运动员,户外的建筑工人,包括一些长期从事体力劳动的人群。一般是在高温高湿环境下,长时间工作或者运动,体内的热量迅速堆积,导致体温迅速升高,往往发病会比较迅速。

暑热症则和中暑类似,是由于高温引起的身体反应,但两者的病理特点和临床表现

不尽相同。

首先是发病年龄不同。暑热症多发于婴幼儿,也就是1—3岁的孩子。而中暑并不分年龄,如果长时间处于高温环境下,或受到烈日暴晒,都有可能发生中暑。其次,中暑症状较暑热症更为紧急严重,中暑严重时,患者可能出现抽搐昏迷,甚至有生命危险。而暑热症相对轻微,多表现为发热、心烦躁等。中暑病程往往较短,而暑热症可能持续一整个夏季。

### 注意二: 幼儿是“高温病”高危人群

太热了



厦门市中医院儿科主治医师欧阳晓燕介绍,高温环境下,儿童往往是中暑等一系列“高温病”的高危人群。因为儿童的体温调节中枢功能尚不健全,代谢热量也比成人更高,皮肤汗腺未发育成熟,散热功能较成人更有限,所以很容易在高温环境下出现不适症状。

其中,中暑最为常见。根据严重程度,中暑分为先兆中暑、轻型中暑和重型中暑。欧阳晓燕介绍,每到夏季高温期以及军训期,儿科就会迎来不少中暑的小患者,轻者以头晕、头痛、全身无力等症状为主,重者出现体温升高、定向障碍、嗜睡、抽搐昏迷等表现,危险性较高。

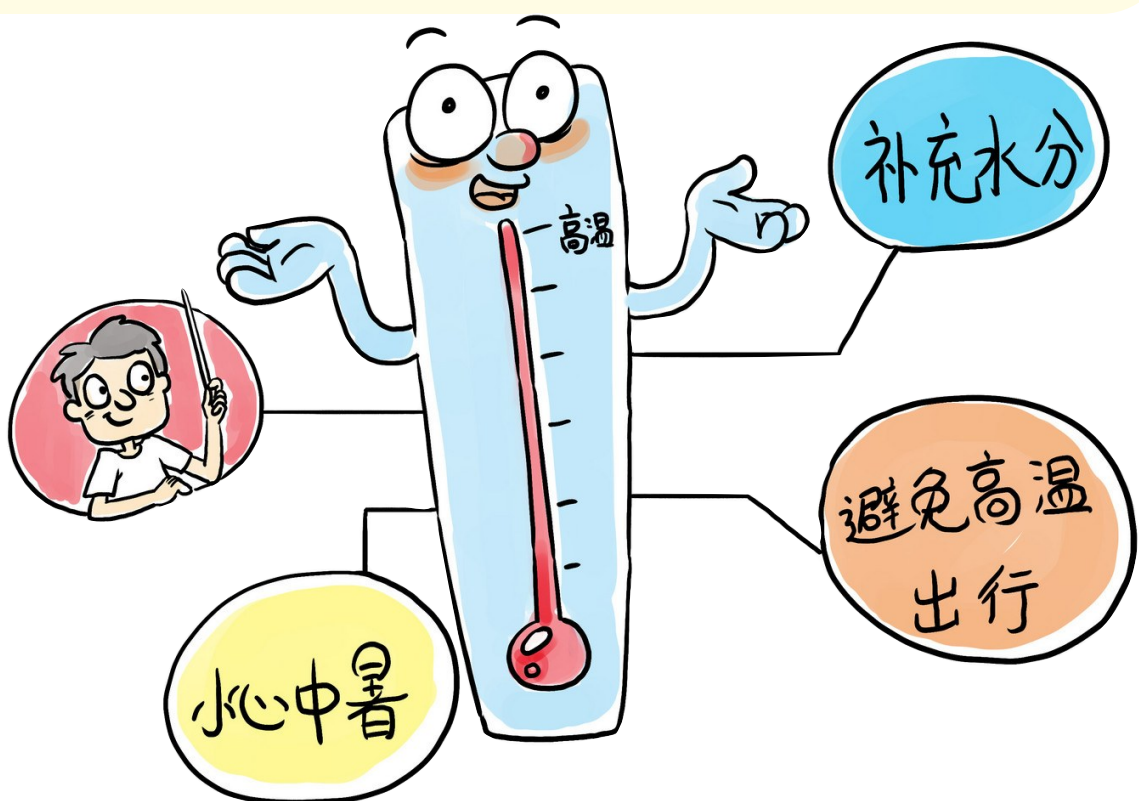
### 注意三: 户外作业 要及时调整工作强度

在高温天气里,要合理安排户外活动,应尽量减少在高温高湿环境下长时间、高强度的体力活动或户外运动。

特别是户外作业人员,要时刻关注气温变化,不同温度下,工作强度要及时调整。工作中应定时休息,每隔15分钟至20分钟喝一杯水,并及时摄入含盐和矿物质的饮品,补充身体流失的电解质;若出现中暑先兆症状,应立即到阴凉处休息,适量喝水降温,症状严重时要即刻就

医。

专家表示,一般连续三天以上,环境温度达到35℃以上,这时候我们在户外运动或劳动的时候,要避开最热的时间,不要持续长时间劳动。准备一些像绿豆汤、冰豆浆、酸梅汤等能防暑降温的饮料。如果很难避免这种工作环境,我们还可以准备一些药品,像十滴水、风油精,包括藿香正气水,这些都能在紧急的时候有一定的帮助。



### 急性胃肠炎

30岁左右的周女士在吃了前一天剩下的海鲜后,出现腹痛、腹泻,大便跟水一样。拉了十几次后,周女士开始头晕眼花。见状,家人赶紧将其送医院治疗。检查时发现,周女士精神萎靡,并且出现了口干舌燥,血压也偏低。后被诊断为低血容量性休克,在进行补液、抗感染、抗休克等治疗后症状改善。

“高温下,肠道疾病患者明显增多,起码增加两三成,大部分为急性胃肠炎,表现为腹痛、腹泻、恶心、呕吐、发热等,严重的由于剧烈呕吐和腹泻而导致了休克。”温州市中医院急诊科主任、主任医师刘晓说,夏季急性胃肠炎高发主要是因为气候炎热,食物容易变质,使用变质的食物后引起上吐下泻。而食用冷饮降温解暑也易导致

胃肠道不适应。另外,夏季是胃肠道传染病的高发季。

●提醒:新鲜食物尽量一次吃完,不能过量食用冷饮,尤其是脾胃虚寒者,建议不吃生冷食物。食用储存在冰箱内的食物也要谨慎。另外,冰箱最好定期进行清洗,储存的食物应及时清理。饭前便后勤洗手。有条件的碗盘要高温烫洗、干燥储存。

### 空调病

35岁的李先生是一家大型公司的职员,他每天都长时间待在空调环境里办公。渐渐地,开始出现头痛、乏力、咳嗽和鼻塞等症状。起初,他也没在意,以为只是普通的感冒。然而,症状在不断加重,扛不住的他前往医院就诊,经过详细的体检和咨询,被诊断为“空调病”。

专家介绍,“空调病”是高温天气下人在出入室内空

房与室外时因较大的温差,无法及时调节热量平衡,就会出现感冒、关节酸痛等症状。值得注意的是,高温甚至还能对人的心理健康造成影响,导致情绪“中暑”,使人的精神、情绪产生波动,出现记忆力下降等症状。

●提醒:首先是空调温度不要调得太低,要经常开窗通风,最好2—3小时一次;可利

用早晚气温相对较低的时候,进行一些户外活动。其次,避免冷风直吹。如果无法改变空调出风口方向,可买一个空调挡风板,或常备披肩、薄外套进行穿披。尤其要注意的是,不要吹“脏空调”,空调使用一段时间后,不但会积累很多灰尘,还会滋生细菌。在使用空调时会从出风口吹出,随着呼吸被人体吸入,会引起鼻炎、咳嗽等呼吸道疾病。