

# 高温高湿来袭 如何预防中暑

## 高温高湿最易中暑

北京协和医院急诊科主任朱华栋介绍说,中暑属于季节性疾病,主要是在夏季高温高湿天气容易发生,是因人体体温调节功能紊乱引起的急性中枢神经系统和循环系统功能障碍。尤其是在高温、高湿、暴晒、通风不良的环境中,人体自身产热、散热的平衡被打破,会出现散热障碍,导致体内热量蓄积,发生中暑。过劳、睡眠不足、工作强度大是主要诱因,老人、儿童及有基础性慢性病者易发。有基础病的老年人发生中暑后,如果不及时治疗,容易导致器官功能衰竭,病死率会高达80%以上,因此更要关注此类人群的中暑问题。

有时候天气预报的温度并不是特别高,但是人感觉特别热,为什么实际温度跟人的体感温度不一样呢?对此,中国疾病预防控制中心环境所副所长徐东群表示,体感温度是指人自身感觉到冷热的程度,它受温度、湿度、风、太阳辐射等多方面的影响。其中,湿度的影响是导致体感温度和气温不一致的重要原因之一。举例而言,当气温32℃,而湿度只有30%的时候,人的体感温度基本上就是32℃;当气温32℃,湿度达到60%的时候,人的体感温度接近38℃;当气温35℃,湿度同样达到60%时,体感温度可达45℃。因此,除高温暴晒天气以外,高温高湿天气也容易中暑。

北京大学人民医院急诊科主任朱继红告诉记者,以往,中暑在高温作业人群中高发,比如建筑工人、清洁工人、交通警察、运动员、参加军训者等。而随着我国劳动保护的加强,这部分人群发生中暑的情况目前已很少见。近些年



于老龄化的加剧,反而是老年人出现中暑的情况比较多。目前急诊接诊的重症中暑患者多为老年人,他们自身体温调节功能不好,对温度的感觉不敏感,加上受传统的“保暖”观念影响,有的老人早晨出门散步时,还穿着毛衣毛裤,在闷热天气房间内也不愿意开空调,也不经常开窗通风,这些错误的观念和行为都容易造成中暑发生和加重。

## 及时降温休息补水

中暑初期会出现头痛、头晕、心悸、体温升高等症状和体征,严重的会出现恶心、呕吐、痉挛、昏迷和意识丧失,甚至死亡。可分为先兆中暑、轻度中暑和重症中暑三类。先兆中暑是指在高温环境中出现乏力、大汗、口渴、头痛、头

晕、眼花、耳鸣、恶心、胸闷等症状;除以上症状外,轻度中暑主要表现为面色潮红、皮肤灼热、体温升高至38℃以上,也可伴有呕吐、面色苍白、脉率增快、血压下降、皮肤湿冷等;重症中暑除轻度中暑表现外,还有痉挛、腹痛、高热昏厥、昏迷、虚脱或休克,严重的会引起死亡。

朱继红提示,应根据中暑的轻重程度,作相应处理。先兆中暑和轻度中暑可以自行处置,通过脱离环境、及时到阴凉通风的地方休息、补充水分、冷水淋浇等物理降温方法,一般症状能够得到缓解。如果出现重症中暑,则一定要及时去医院救治。救治重点是降低体温,纠正体内水、电解质紊乱和酸中毒,积极防治休克等。

朱华栋也指出,如果患者出现中暑最严重的类型“热射

病”时,要第一时间联系急救的专业人员,把患者尽快转运到医院。在转运患者到医院之前,要给患者尽快降温,最好的措施就是把患者放在倒上冰水或凉水的浴缸里。这也是目前认为对于救治热射病来说最有效、快捷的方法。如果没有这样的现场救治条件,也可以用风扇吹,用冷毛巾擦拭患者颈部、腋下、腹股沟等部位,同样有利于迅速降温。患者被送到医院以后,医院通常也会采取包括用冰袋降温、冰冻降温、吹风扇等措施,把患者的体温降到38℃以下,同时进行其他支持治疗。在重症中暑的处理中,尽快降温至关重要。如果患者体温持续居高不下,可能会引发多器官功能障碍,出现心衰、肾衰、肝脏衰竭、呼吸衰竭、脑水肿等,往往是致命的。总之,热射病等重症中暑如果不积极治疗,病死

率非常高。

## 预防措施做到位

朱华栋强调,中暑重在预防,有先兆的时候就要有所警惕。在炎热的夏天,人们应从多方面加强防护,提早预防,减少中暑的发生。

那么,怎么判断是否中暑了呢?朱继红表示,在高温高湿的环境下,一旦自身感觉到疑似中暑症状,比如出汗比较多,口特别渴,胸闷、恶心等,甚至走路有一点晃悠,意识不清楚时,一定要高度重视。预防的关键在于尽早脱离这种环境,立即去阴凉的地方休息,降降温,并喝一些清凉的水或饮料,最好是淡盐水。尽可能进入室内打开空调或吹吹电风扇,把温度降下来。

徐东群指出,婴幼儿、孕妇以及患有心脑血管等基础疾病的老年人,应尽量避免在上午10点到下午4点的时段在室外活动;健康人群一定要注意补水,不要等到渴了再喝水。除了补充水分之外,也可以喝一些绿豆汤和淡盐水。户外工作人员,包括清洁工、交警、交通协管人员、建筑工人等,夏天应严格遵守高温作业规程,根据气象部门发布的气温预报,调整好作业时间;在户外作业时一定要采取必要的防护措施,比如戴遮阳帽,穿宽松的衣服,随身携带一些防暑降温的药品(如清凉油等)。徐东群提醒,室内空调温度设置不宜过低,最好和室外温差不要超过5℃,尤其是炎热的夏天从室外回到室内时,不要一下进入温度很低的房间。另外,她还指出,保持充足的睡眠,注意劳逸结合,加强体育锻炼,增加身体的环境适应能力,都有益于减少中暑的发生。(据中国医药报)

# 夏天开空调睡觉,为啥易落枕?

夏季开空调睡觉,一觉醒来脖子疼痛难耐,原来落枕了!为啥落枕的总是我?落枕了怎么破?

## 冬夏为啥易落枕?

广州中医药大学第一附属医院康复中心林国华教授解释,冬季和夏季是落枕的高发季节。冬季温度低,大家夜间睡眠程度深,若睡眠姿势不当则易导致颈部的肌肉在长时间紧张的状态下出现痉挛,从而次日晨起颈部僵硬、疼痛、不能转侧。

夏季夜间炎热,空调房里若不注意颈部保暖则易导致风寒外袭,中医角度讲,血脉得寒则凝,得热则行,血凝则气滞,气血不通则痛自生。加之姿势不当,更容易导致颈肌痉挛,痹痛不已。

## 为啥落枕的总是我?

这样的人要警惕了,反复落枕是颈椎病的征兆。说明颈椎可能已经出现了结构和生理曲度的变化,例如椎体不稳、颈椎生理曲度变直、侧弯或颈部肌肉僵硬、韧带牵拉不协调等。

在这些改变的基础上,颈椎是脆弱和不稳的,在某些诱因作用下,例如受凉、颈肌过度劳累,加之睡眠姿势不当或者枕头不合适,就可能会导致落枕。

林国华建议,反复落枕的人最好去医院进行相应的检查,例如颈椎X片、体格检查等,在专业医师的指导下进行相应治疗或功能锻炼,及时、尽早恢复正常状态。

## 玉石枕会增加落枕风险吗?

现在网上有卖玉石枕的,摸上去凉凉的,会不会增加患落枕的风险?林国华解答,一定程度上讲,凉的玉石,尤其在空调房间中,会导致“寒邪侵袭”颈部筋脉,影响局部循环,导致肌肉紧张痉挛,但并不等同于一定会增加落枕风险。

落枕是由多种因素造成的,大家只要保证舒适的睡眠环境,采取放松的睡姿,清除影响翻身挪动的床上物品,避免冷风直吹,就可以很大程度地避免落枕。

## 枕头高度很重要

要避免落枕,枕头的高度很重要,建议为一个立拳的高度,过高则增加颈肌紧张程度,过低则影响睡眠的舒适度。

且应该注意将头、颈均置于枕头上,不可将颈部架空,因此,“枕头”的作用也应当是“枕颈”。

此外,不做“低头手机党”,常做颈椎操,不熬夜,不贪凉,都是护颈诀窍。让我们护颈爱颈,不让落枕找上门。

## 落枕了别随意去推拿

落枕了怎么办?林国华介绍,落枕治疗手段很多,热敷、理疗、按摩都可以缓解症状,但关键问题是判断落枕的原因和严重程度,这一点非常重要。

长期伏案工作、熬夜、待在空调房间,或年老体弱的人,时常感觉颈部紧皱不适,若同时伴有反复发作的落枕,则建议去医院进行正规的检查以查找病因,若诊断为较严重的颈椎病,如脊髓型或严重椎动脉型颈椎病,则应选择正规医院有经验的专家诊疗,以免因推拿等操作手法不当或椎体稳定性差不能耐受而导致危险发生。

中医看来,落枕是血凝气滞、经络不通所致,所以可以用火针治疗。火针,顾名思义,就是用中(粗)火针用火烧热后快速点刺穴位,起到温通经脉、鼓动人体阳气、行气活血的作用,达到“通而不痛”的效果。

(据羊城晚报)