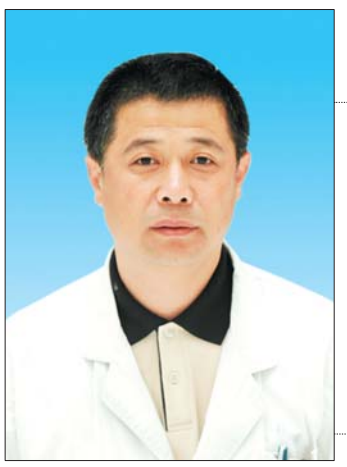
◓港城名医谈

高温,别让中暑盯上你

专刊记者 朱桂杰 于建立 通讯员 王婧

近日,一则“小伙高温加班12小时猝死”的消息引发众人关注:大学毕业上班才八个月,小伙李哲最长时间每天上班12小时。6月17日,小伙高温加班12小时猝死,据其亲人说,李哲中暑想休息,工厂却不让请假。

经过夏至,一年中最高温将到来。炎炎烈日,人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等均出现一系列生理功能改变。这时,我们在日常生活、学习和工作中要注意防晒避暑,以免晒伤或发生中暑。那么,该如何降温防暑呢?记者于近日采访了烟台毓璜顶医院急诊科副主任于卫,了解了关于中暑的方方面面。



专家简介

于卫,1987年毕业于上海第二军医大学海医系,毕业后留校任教,在上海市第二军医大学附属长征医院麻醉科工作,1988年调至烟台海军407医院内科工作,2000年转业至烟台毓璜顶医院急诊科工作至今。1993年晋升为主治医师,2001年晋升为心血管内科专业副主任医师,2005年获青岛大学医学院心血管内科专业硕士学位。2006年9月至2008年2月在北京协和医院MICU进修学习。现被聘为青岛大学医学院兼职副教授。担任急诊内科副主任。

主要从事急诊工作,对各种急危重症的救治有丰富的临床经验,尤其擅长心、脑血管疾病急危重症的诊治。因积极抢救心跳骤停病人获集体抢救成功奖多次,参编著作一部,为副主编。在核心期刊以第一作者发表论文10余篇,参与科研课题1项,获烟台市科技进步三等奖。

孕妇体温比常人较高

于主任提醒,孕妇体温比一般人高,更容易中暑,所以一定要注意防范。

王女士怀孕三个多月,为预防中暑,平时一直带伞遮阳。前天中午下班后,在路边等公交车时,由于阳光很刺眼,地面温度非常高,王女士顿时觉得心里特别堵。一段时间后,公交车迟迟未来,王女士心里开始发慌,并感觉头晕、胸闷、烦躁不安、喘不上气来。经医生检查,王女士是由于天气炎热导致中暑。

于主任介绍,孕妇的基础代谢率比一般人高25%,会产生更多热量,体温也会比一般女性高0.2℃—0.5℃,加上孕妇的耐高温能力又较差,所以孕妇比普通人更怕热。同时,有些准妈妈孕期食欲好,又不注意饮食控制,体重增加较多,皮下脂肪增厚,影响散热,也很容易发生中暑。而中暑孕妇轻则头晕、胸闷等,重则高热、昏迷、抽搐,不仅严重影响自身健康,而且危害胎儿健康。首先是母体体温调节异常,对胎儿会产生一定的影响,对于早孕的母亲可以造成胎儿畸形或发育异常。其次,母体在因中暑而发生周围血液循环障碍、抽搐时,必将影响子宫、胎盘绒毛之间的营养和气体交换,导致胎儿供血不足、缺氧。

为预防孕妇中暑,于卫提醒,一方面,要注意房间阴凉通风,不要在拥挤闷热的地方久留,尽量避开中午炎热时段外出,即便出行最好有家人陪伴或选择舒适的出行工具;另一方面,不要让自己太劳累,要多饮水,适当饮用绿豆汤等防暑降温饮料。有些孕妇喜欢食用冰激凌等冷饮降温,殊不知,冰激凌里含有大量奶油及糖,热量很高,会产生更多的热。对于解暑药,孕妇必须在医生指导下服用,风油精、清凉油、仁丹等避暑药品孕妇必须慎用或避免使用。

在家里呆着怎么会中暑

由于舍不得开空调,一名80岁老人在家里“闷”致中暑。令医生也感到意外的是,闷出病的、见光就中暑的病人不少,而因长期在室外暴晒而致病的病人反而尚未出现。

几天前,一名80岁的老人中午在家出现了胸闷、气堵、发热的症状,就诊后,医生称这是中暑的前兆。没在阳光下暴晒、在家里呆着,怎么也会出现中暑症状呢?原来是老人舍不得开空调,仅开着电风扇却没让房间通风,最终由闷热导致身体出现热衰竭、脱水的现象。医生称,这几天高温,如果室内不够通风,室内温度不会低于室外,且老年人散热功能衰退,如果出现中暑前兆后没有被发现,很可能就会晕厥了。

于卫介绍说,由室外高温、日射造成的中暑称为日射病,一般这类病人中暑后病情较为严重,此外热衰竭和热紊乱也属于中暑,这则是由脱水和身体电解质紊乱造成的。

上班族见阳光咋就“晕”了

一名上班族刚出办公室,在阳光下没几分钟就出现了头晕、脱水、腹痛等症状。于卫称,其实这类病人是体质较弱、体温调节功能较差造成的,属于轻度中暑,他们尤其需要关注自己的体质。室内外温差大,体温调节功能差的人就无法及时适应新的环境。而高温脱水后体内的钠、钾等元素被排出去,就需要及时补水才能缓解。一般轻度中暑及时治疗,5—6个小时后即可缓解。

值得注意的是,夏季室外高温,建议室内空调温度切勿过低。医生称,如果体质较差的人突然从空调房前往室外,最好在中间地带休息5分钟,帮助体温逐步回升。为了防止在室外作业时脱水,外出时最好带一瓶水。同时,若出现重度中暑,需要及时就医,有需要的话,需输液治疗。

◓相关链接

夏日防中暑有招

一是室内外温差不要太大。如果开空调,温度设定在26℃—27℃左右为宜;如果办公室用的中央空调,而温度设定又很低,最好喝些温水提高体温。对于长时间待在空调房的上班族,则应该时常站起来动一动,不要频繁地进出空调房与非空调房之间。

二是如果家里没有空调或降温电器,则可在室内放一盆水,避免脱水;同时还不忘天天换水,避免滋生细菌。

三是在吃冰冷食物时,最好先在口中含一会儿,既能帮助降温,也能让消化系统免受突然冲击。

四是防暑也要除湿,夏季出汗后,要清洗体表汗液。

五是要注意营养。夏天人的活动时间长,出汗多,消耗大,反而应适当多吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等营养多的食物。

六是注意防晒。夏季出门最好打起遮阳伞,戴遮阳帽、太阳镜、涂抹好防晒霜。

中暑的急救处理

一旦发生中暑,应及时对症处理,可很快恢复。应迅速脱离高温环境,到通风良好的阴凉处平卧休息,给予含盐清凉饮料或含食盐0.1%~0.3%的凉开水,用凉水或酒精擦身。必要时给予葡萄糖生理盐水静脉滴注,纠正水、电解质平衡紊乱。严重者立即送医院抢救。

哪些人群易中暑

连日来,气温逐渐升高,如何降温防中暑,是市民们关心的问题。于卫主任来为广大市民支支招。

什么是中暑

中暑是指高温环境下由于热量蓄积在人体不能有效散发,导致水盐代谢紊乱等引起的以中枢神经系统或心血管系统障碍为主要表现的急性疾病。气温过高、湿度大、风速小、体弱、劳动强度过大和时间过长等都易诱发中暑。

这些人群易中暑

长时间在烈日下暴晒或者在高温环境下从事重体力劳动的劳动者,以及睡眠不足者、儿童等都是容易中暑的群体。老年人由于汗腺萎缩、循环系统功能减退,比较容易在炎热及湿度较大的环境下发生中暑。孕妇由于消耗大,也容易出现中暑的情况。

中暑的表现

如果夏季出现大量出汗、口渴、头昏、耳鸣、胸闷、心悸、恶心、体温升高、全身无力等症状,那么您很有可能是中暑了。重者既有以上症状,同时可能伴有体温38摄氏度以上,面色潮红,呕吐、血压下降、昏倒痉挛,皮肤干燥无汗、体温40摄氏度以上等症状。这是重症中暑,需要立即到医院就诊。