

“入伏”后警惕高温杀手

热射病死亡率达30% 专家建议多喝水 外出做好防晒

***热射病是重症中暑的表现

大家都知道高温环境下长时间进行户外活动容易中暑,休息一下又是“一条好汉”了。但据王玉芹介绍,中暑分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。先兆中暑通常表现为头晕、恶心、乏力、大汗、口渴等症状,出现以上症状就要注意了,有可能会发生中暑。轻症中暑,表现为上述症状加重,加上面色红、大量出汗、发热,体温可上升超过38℃。而重症中暑,医学上叫做“热射病”,堪称高温环境下的“头号杀手”。患者会出现超过40℃的高热,甚至可以达到42℃,同时会出现意识障碍、肌肉抽搐、血压下降等症状。如果救治不及时,最终会因心、脑、肝、肾等多个脏器衰竭及肌肉分解(横纹肌溶解)造成死亡,死亡率达10%-30%。

“中暑一旦发展到了热射病是极其危险的,热射病的治疗方法包括体外降温、体内降温、药物降温以及对症治疗。一般患者能做到的散热、通风等仅是体外降温,对于热射病的救治远远不够。因此,当患者出现高热、无汗、意识模糊、惊厥,甚至无反应等热射病症状时,应及时拨打120,尽快送医。”王玉芹说,室外作业

者、室外运动者、体质稍弱的老年人和婴幼儿都是热射病的高发群体,因此在高温天气下,这部分人群应特别注意防暑降温,避免长时间暴露在烈日下。

***不要等到口渴再去喝水

目前,市立医院东院急诊已遇到过先兆中暑和轻度中暑的情况。王玉芹称,预计在一个月内存中暑患者数量将会有所上升。“如果有先兆中暑和轻度中暑症状发生,也不要慌张。首先做好降温,如果能喝水可以喝点凉水,也可以用冰毛巾敷在额头或者脖子上,有助于散热。如果症状严重,如出现头晕、恶心、呕吐等情况,应立即拨打急救电话120。其次,及时转移到较为凉爽、阴凉通风的地方,避免继续暴露在高温环境中,有助于缓解症状并稳定体温。”王玉芹说,患有高血压等慢性疾病的人群需要格外注意防暑。另外,精神类疾病患者由于服用特定药物,可能会影响到身体的产热与散热功能,从而增加在高温天气下出现中暑或其他紧急情况的风险。因此,对于这部分特殊人群,也应给予更多的关注与照顾。

虽然热射病让人闻之色变,但热射病是可以预防的,其预防方法同样适用于日常防暑。王玉芹建议,在高温环境中活动应适当饮水,不管是在室内还是室外活动,都要保持身体水分充足,特别是在户外活动时要加大饮水量。对于从事体力劳动或剧烈运动的人群,由于身体出汗量较大,需加大饮水量以补充流失的水分,可选择饮用含有电解质的饮料,预防脱水。饮食上要注意清淡饮食,多吃含蛋白质、维生素和钙的蔬菜与水果。同时保证充足的睡眠和休息。此外,出门前要做好预防工作,涂抹防晒霜,避免暴晒,降低运动强度,穿着透气轻便的衣物,并携带藿香正气水等防暑药品。“白天可以在室内开空调降温,晚上则可以适当出门让身体适应稍微炎热的环境,避免突然的温度变化对身体造成影响。”王玉芹补充道。据悉,近日急诊接诊的车祸受伤患者较多,王玉芹提醒,面对高温天气,大家开车时不要急躁,静下心来保证出行安全。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 璩骊儒



王玉芹为患者做检查。

■小贴士

热射病常见误区

记者从中国天气网了解到,热射病有以下常见误区,市民需注意。

1. 在室内不会出现热射病?

热射病并非室外专属,温度高、通风差的室内小环境也可能引起热射病。像长时间待在封闭空间内的装修工人、车间工人就属于热射病高危人群;一些老人居住在通风不良、没有安装空调的老旧房屋内,也容易出现热射病。

2. 测了体温不高就不是热射病?

体温升高是热射病的主要特征,患者核心体温多在40℃以上。这里提到的核心温度,常使用直肠温度

来反映,而我们日常测量的腋温或耳温仅是体表温度。直肠温度最高可以比腋温高出2.1℃,当体表温度尚属于“低烧”时,核心温度有可能已属于“高烧”。因此,我们日常测量的腋温或耳温仅可做参考,不能完全作为诊断热射病的依据。

3. 只有夏天才会有热射病?

夏季高温高湿的天气条件容易诱发热射病,但热射病并非夏季专属。如在不通风的高温厂房长时间工作的工人、面对熊熊烈火的消防员,甚至冬季桑拿的人都可能发生热射病。因此,在其他季节也需要考虑患者的特殊情况,以免延误治疗。



扫码可看医生
讲解防中暑视频。

三伏天来临,全国各地正式进入“烧烤模式”,中伏以来,青岛市出现大范围32℃左右的闷热天气。记者从市气象台了解到,未来一周青岛市北部地区将出现35℃以上的高温天气,同时,加上空气湿度较大,闷热程度不输南方。高温酷热天气容易引发中暑甚至热射病。盛夏以来,市立医院已接诊过中暑症状就医的患者。热射病就是中暑吗?出现热射病症状及时降温就可以了?不出门,就不会得热射病了吗?7月31日,记者采访了市立医院东院急诊科急诊抢救室主任王玉芹,为广大市民提供专业的防暑妙招,帮助大家远离“高温杀手”。

防范传染病、食源性疾病及高温中暑

青岛市疾控中心发布夏季健康提醒,筑牢市民健康防线

本报8月1日讯 八月份的青岛处于炎热潮湿的“三伏”天,易引发手足口病、细菌性腹泻、发热伴血小板减少综合征等传染性疾病和食源性疾病。近日,青岛市疾控中心发布重要健康提醒,呼吁市民及来青游客加强个人防护,同时警惕高温中暑及暴雨洪涝可能带来的健康威胁。

市疾控中心指出,夏季是多种传染病的高发期。为有效预防手足口病、细菌性腹泻等疾病,市民应坚持良好的个人卫生习惯,包括勤洗手、常通风、饮用开水、食用熟食。对于野外活动,专家建议穿着长袖衣裤、扎紧裤腿,并涂抹驱避剂(仅限2岁以上人群),避免在草地、树林等蜱类主要栖息地长时间停留,以防蜱虫叮咬。

此外,要注意食源性疾病。食源性疾病是指通过摄食有毒有害物质(包括生物性病原体)等致病

因子所造成的疾病。鱼、虾、蟹、贝类等海鲜是岛城市民餐桌常见食品,但如果被副溶血性弧菌、诺如病毒等病原体污染,很可能引起腹痛、呕吐、腹泻等症状。为预防此类疾病,市疾控中心提醒市民要注意以下几点:首先,在用餐前洗手,使用干净的餐具和纸巾。不用手直接接触食物,以免传播细菌。其次,尽量选择卫生条件良好、口碑良好的餐馆就餐,避免在路边摊贩或无证经营的地方购买食物。此外,就餐时注意荤素搭配,营养合理。不生食鱼、虾、蟹、贝类等海产品,不吃未烧熟煮透的菜肴,慎重选择熟卤菜、凉菜冷食、四季豆、野生菌等高风险食品。同时也要定期清洗和消毒饮水设备,防止细菌繁殖,避免直接饮用自来水或未经处理的水。

夏季以来,中暑现象频发。高温、烈日暴晒、工作强度过大、时间过长、睡眠不足、过度疲劳等均是

中暑诱因。面对高温酷暑,市疾控中心强调,户外作业人员的防暑降温工作至关重要。建议户外工作者合理安排工作时间,减少高温时段户外作业,使用遮阳伞、遮阳帽等防晒用品,并随身携带防暑药物。当过于炎热时,可用湿毛巾擦拭皮肤,让水分蒸发帮助散热;也可随身带上必要的防暑药物,如藿香正气水、清凉油等。一旦出现中暑症状,应立即转移到阴凉处休息,补充含盐清凉饮料,严重者需及时就医。

针对夏季可能出现的暴雨洪涝灾害,市疾控中心提醒市民加强自我保护,主动开展“除四害”活动,预防肠道传染病、虫媒和自然疫源性传染病等疾病的传播。同时,注意环境卫生,保持居住和工作场所的清洁干燥,减少疾病发生的风险。

(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 璩骊儒)