

# “入伏”后警惕高温杀手

热射病死亡率达30% 专家建议多饮水 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，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



王玉芹为患者做检查。

王玉芹

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，助大家远离“高温杀手”。



扫码可看医生讲解防中暑视频。

## ■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

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，预计一个月内接诊中暑患者数量将会上升。“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 穆璐儒

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，甚至冬季蒸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。

## 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入有毒有害物质（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 穆璐儒