

# 持续高温易中暑

# 守护健康“防”为重



## 冬吃萝卜夏吃姜

本报讯 记者江世栋报道:民间有个说法,“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”。在大多数人眼中,姜可能只是厨房用到的调料,而事实上炎热的夏季真的离不开姜。防暑、降温、提神。在炎热的夏季会出现头晕、心悸、胸闷、恶心等暑热症状,适当喝点姜汤会促进排汗、降温,缓解暑热症状。

开胃健脾,增加食欲。夏季高温导致唾液、胃液分泌变少,食欲变差。饭前吃几片生姜可以刺激胃液、唾液的分泌,增加胃肠蠕动,增加食欲。

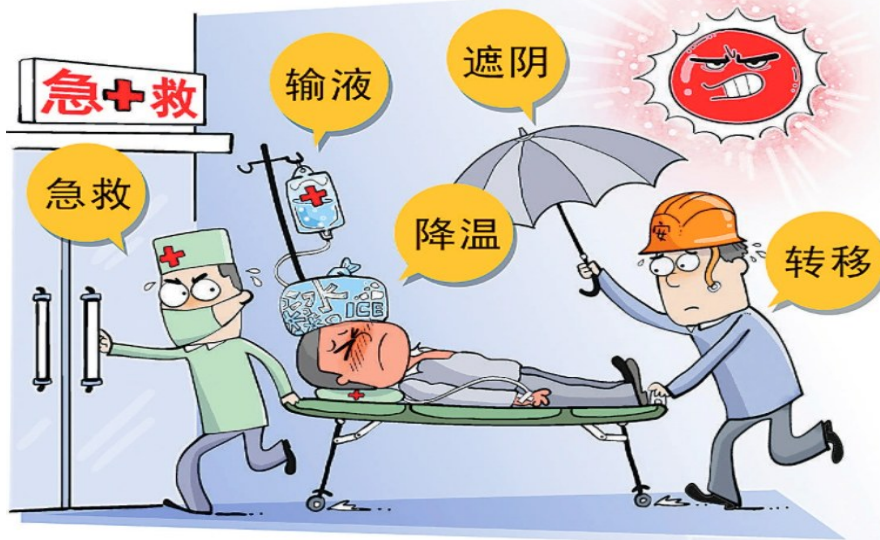
杀菌解毒。炎热的夏季,食物更容易受到细菌的污染,食用被污染的食物很容易引发急性肠胃炎,生姜具有抑制细菌繁殖的作用,适当吃生姜会起到防治作用。

祛风散寒。夏季气温较高,很多人对凉性食物过度偏爱。久而久之,会出现脾胃虚寒,甚至腹痛、腹泻等症状。生姜有散寒、止痛的功效,可避免上述症状的发生。

防空调病。夏季气温高,到处都用空调来进行降温,稍不留神就会患上“空调病”,生姜具有发汗解表、温胃止呕等功效,可以有效防止“空调病”。

解毒。姜是人体清道夫,能有效地清除体内的秽物。误食某些食物造成食物中毒,都可以用姜来解毒。

连日来,高温天气持续在线。持续高温容易导致中暑等一系列疾病,还可能引发原有基础疾病如心力衰竭、血糖异常、精神障碍等病情恶化,脱水还易诱发心脑血管疾病。中暑是一种病死率很高的疾病,但同时也是可以预防的疾病。那么,什么人在高温天气中更容易中暑?重点人群又应该如何预防呢?



### ● 怎样分清中暑的轻重程度

中暑是指在暑热天气、湿度大及无风环境中,患者因体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭和水、电解质丧失过多而出现相关临床表现的疾病。说“热死了”有时候并不是一句玩笑话,因为中暑是一种威胁生命的急症,可因中枢神经系统和循环功能障碍导致永久性脑损害或肾衰竭,甚至死亡。

人中暑的原因主要是因为产热增加和散热障碍。中暑根据所表现出来的典型症状,可分为先兆中暑、中暑。

先兆中暑 暴露在高温环境下一段时间后,出现口渴、乏力、多汗、头晕、目眩、耳鸣、头痛、恶心、胸闷、心悸、注意力不集中,体温不算高(低于38℃),尚处于先兆中暑阶段。

中暑 先兆中暑未能及时发现和干预,会发展为中暑。此时患者体温往往升高(超过38℃),皮肤感到灼热,出现早期循环功能紊乱,如面色苍白、四肢湿冷、血压下降、心率增快

等。中暑严重者可出现高热、痉挛、惊厥、休克、昏迷等症状,主要包括3种情况:一是热痉挛,多见于青壮年,常发生于高温环境下体力作业或运动时。患者意识清楚,体温一般正常,因出汗后水和盐分大量丢失造成低钠,表现为躯干和四肢肌肉间歇性痉挛,尤以腓肠肌痉挛为特征,也可出现肠痉挛性腹痛,持续几分钟后可缓解;二是热衰竭,常发生于老年人、儿童和慢性疾病患者,表现为头晕、眩晕、头痛、恶心、呕吐、面色苍白、皮肤湿冷、大汗淋漓、呼吸增快、心率失常、晕厥、肌痉挛、血压下降甚至休克;三是热射病,也是最严重的中暑表现,患者会出现高热、无汗、呼吸不匀,体温超过40℃,严重者可出现休克、心力衰竭、脑水肿、呼吸衰竭、急性肾衰竭、急性肝衰竭等多器官功能衰竭。

在中暑的3种情况中,热痉挛和热衰竭如不及时干预,可发展为热射病,而这3种情况也可能重叠出现。

### ● 哪些人群更需提防中暑

从临床经验来看,以下几类人群在炎夏夏日更需要重点防范中暑的发生。

首先是老年人群。老年人一直是中暑的高发人群,因为他们的调节功能减退或不健全,对高温的感知及适应性差,而且他们体内的水分含量低,日常进食、饮水偏少就更容易脱水。老年人几乎都患有一种或多种慢性疾病,需要长期服用一些药物,如控制心率的药物或利尿剂等,这些药物会加重脱水及对高温的代偿能力。此外,还有一个常见的社会因素,就是不少老年人会出于省电、居住条件差、怕着凉等原因不使用空调。其实,只要掌握恰当的空调使用方法,就可以让老人的夏季生活清爽舒适,又能有效预防中暑的发生。建议将空调温度设定在26℃-30℃,休息时盖上薄毯避免受凉,尤其是不能对着空调出风口休息。另外,不要长时间呆在空调房内,当室外温度适宜时应开窗通风。

其次是儿童和孕产妇。儿童也是中暑高危人群,有4个原因:1.儿童基础代谢率比成人高,产生的代谢热量比成人高;2.儿童的体表面积小,相对体表面积大于成人,更易受周围环境的影响;3.幼儿体温调节中枢功能尚不健全,皮肤汗腺未发育

成熟,毛囊不能完全张开,无法将热量有效排出体外;4.儿童自主能力差,尤其是婴幼儿,无法正确表达自己的感受及采取自救措施,比如被锁在车内等密闭环境中是婴幼儿中暑的常见原因。

孕产妇由于要负担一个小生命,身体代谢率会增高,也会很怕热,对于环境比一般人更敏感。而孕产妇中暑大多都是在“坐月子”期间,因一些不科学的观念和行为所导致的,比如大热天盖棉被睡觉、穿着较厚的长衣长裤、不敢在室内开空调等。

患有某些基础疾病的人群也更容易发生中暑,如精神分裂症、帕金森病、内分泌疾病、少汗症、严重皮肤病患者等。这类患者中暑一方面是因为疾病(如甲状腺功能亢进症)直接影响到机体的代谢状态,使得产热增加;另一方面是因为疾病(如少汗症、严重皮肤病、烧伤)导致排汗功能异常;还有就是所服用的药物会影响体温调节或排汗,如抗精神病药物、抗胆碱类药物(如阿托品、莨菪碱、颠茄)、抗组胺类药物(如西替利嗪、氯雷他定)、心血管药物(如β受体阻滞剂、钙通道阻滞剂、利尿剂)。此外,残疾、生活不能自理的人群,肥胖或低体重者,以及酗酒、滥用药物的人也是中暑的高危人群。

### ● 发现中暑怎样紧急施救

中暑的预后与持续时间、降温速度、重要器官损伤数目等因素都有关系。如果中暑患者得不到及时治疗,病死率可达80%;如果能及时降温治疗,病死率可明显下降。因此在发现中暑患者的第一时间,应采取相应的急救措施,帮助其尽快脱离高温环境,以减轻中暑对患者身体带来的损伤。下面根据几类中暑表现来说相应的急救处理方式。

- 1.肌肉疼痛或抽搐的急救处理 剧烈活动之后,肌肉疼痛或抽搐通常发生在腹部、手臂或腿部,常呈对称性,时而发作时而缓解。这时,患者要停止一切活动,转移到凉爽的地方休息,同时饮用稀释、清爽的果汁或运动饮料。即使痉挛得到缓解,之后的几小时内也不要再进行重体力劳动或剧烈运动。患者有心脏病史或1小时后热痉挛的状况还没有缓解,需寻求专业的医疗处置。
- 2.眩晕、头痛、恶心或呕吐、脸色苍白、极度虚弱或疲倦、昏厥的急救处理 这类症状的中暑患者,常表现为大汗、皮肤冰凉且潮湿、血压下降、脉搏快且虚弱、呼吸急促且浅、体温稍高,此时应将其转移到凉爽通风的环境中休息,让患者换

上轻薄的衣物并迅速补充水分(水温宜低)。体温升高者要给予物理降温措施,洗温水澡或温水擦拭。不要给患者服用退热药,不仅无效还可能加重病情。如果采取降温措施后症状仍不见好转,应及时送医。

3.体温明显升高>40℃、皮肤红、热且无汗及意识模糊的急救处理

这些症状提示患者病情危重,要及时送医,在等待送医及送医的过程中要积极为其降温。首先,将患者转移到阴凉通风的地方,脱去多余衣物,尤其紧身衣物;其次,用凉水喷洒在患者身上或用凉水擦拭其身体,用凉湿毛巾或冰袋冷敷其头部、腋下及大腿根部,或将患者裹在凉水浸湿的床单或衣物里用风扇吹,有条件的可进行凉水淋浴,当然要在保证安全的前提下。由于有呛水窒息的风险,应尽量避免给患者喂水。

总的来说,中暑虽然有死亡风险,但不是所有中暑患者都要送医。一般先兆中暑和症状较轻的中暑患者经现场及时救护后,均可恢复正常。出现高热、意识障碍、血压下降等严重中暑表现的患者,应立即送往医院,治疗的核心是降低核心体温和防止脏器功能衰竭。

### ● 从六个方面做好防暑

预防中暑是降低患病及死亡率的关键,方法也很简单。

- 一是适当增加饮水量 在高温天气里,无论运动量大小,都需要增加液体的摄入,不应等到口渴时才喝水。水温不宜过高,饮水应少量多次,注意不要饮用含乙醇或大量糖分的饮料,以免造成机体产热增加而失去更多的体液。不过,对于某些需要限制液体摄入量的患者,如有严重心脏病、肾脏疾病、肝脏疾病的人,高温天的饮水量应遵医嘱。
- 二是注意补充盐和矿物质 出汗会导致体内盐分与矿物质的流失,所以中暑脱水往往不同于其他脱水,而是表现为中-重度的低钠血症。流失的盐和矿物质必须得到补充以满足人体正常的需求,可以选择运动饮料来补充身体所需的盐分与矿物质。当然,高血压、心脏病、肾脏病、肝病、糖尿病患者,则需要控制盐的摄入,在喝运动饮料或服用盐片之前应咨询医生。
- 三是注意饮食及休息 在炎热夏季,应少食高脂肪食物,饮食尽量清淡,因为不易消化的食物会给身体带来额外的负担。在高温环境下,人们又需要摄取足够的热量,可侧重补充蛋白质、维生素和钙,多吃水果、蔬菜,并且保

证充足的睡眠,提高身体免疫力。

四是穿着合适的衣服并涂抹防晒霜 大家夏季外出应尽量选择轻薄、宽松的服装,老年人更应如此。产妇及婴幼儿需要温度适宜的通风环境,避免过度包裹,必要时定期监测体温。在户外活动时,要注意防晒,降温,建议佩戴宽帽檐的遮阳帽和太阳镜,并涂抹防晒霜。

五是高温天尽量呆在凉爽环境中 在室内可以开启空调,使用电扇虽然也可以暂时缓解炎热感,但气温超过32℃时,电扇对减少中暑发生的效果甚微。用凉水洗脸、擦拭身体或呆在空调房内,都是很好的降温措施。同时,尽量减少使用炉灶、烤箱,使用时间较长时,注意及时补充水分和定时离开厨房休息。在室外活动最好避开正午时段,将时间安排在早晨或者傍晚,并控制好外出活动的时长。

六是不要忽视对儿童的照顾

孩子发生中暑通常是因为被家安置于高温、高湿的环境,如穿过多的衣物或被独自留在密闭机动车内等。即便车窗留了缝隙,车内温度也会在停车后的10分钟内上升近7℃。另外,学龄儿童及青少年中暑常发生在夏季体育活动和军训时,家长或老师要注意密切观察及监护,发现异常及时处置。(原载《北京日报》)

## 咸宁市中心医院开通支付宝预约挂号

本报讯 记者周萱报道:6月29日,记者从咸宁市中心医院了解到,该院正式开通支付宝平台预约挂号渠道,为群众看病就医提供便利。

如何使用支付宝平台预约挂号?据介绍,市民首次使用需登录支付宝平台,在搜

索栏搜索“咸宁市中心医院”进入小程序,点击“用户”处,按照提示绑定就诊卡。此后即可通过小程序首页的“预约挂号”功能挂号。预约挂号可选择具体的就诊日期和医生。

需要注意的是,确认挂号后需要通过“门诊缴费”功能缴纳挂号费方能成功挂

号。如果因个人原因需要取消挂号,进入挂号记录,点击挂号信息红色退号键,确认退号即可完成退号。退号后,挂号费会自动退回就诊卡内。

除了线上挂号,该小程序还提供查询门诊、住院检查报告以及就诊卡信息查询等服务。

开通支付宝线上预约挂号渠道是咸宁市中心医院开展门诊接诊提质增效,优化就医流程,提升医疗服务品质的又一举措。目前,该院可通过支付宝、微信两个平台实现线上预约挂号。

## 各司其职 各行其道

### ——读“经典”谈五脏养生(一)

尊重五脏的特性,投其所喜,避其所恶,循着四季节律,顺着阳气升降,春夏养阳,秋冬养阴。今天主要讲述五脏中的心、肝两脏的养护。

●心 中医理论认为,心为君主之官,五脏六腑之大主也。心脏健康与否,直接影响到人体的健康与寿命。根据“天人合一”理论,心主夏,夏季与心气相通,所以夏季是养护心脏的好时机。既然要养护心脏,则要顺其特性,以“养”为主。那么如何养呢?大体可以从以下几个方面入手:①起居:《黄帝内经》中提到夏季应“夜卧早起,无厌于日”。因此人们应该和自然界的气候变化相应,夏天可以适当的晚

睡而早起,积极地参加户外的活动,从而使阳气得以宣发。②情志:《黄帝内经》中有言“夏三月,……使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应养长之道也。”意思就是要让自己不要生气,保持心情舒畅,从而使身体的气运行通畅而得到疏泄,从而达到养心的目的。③饮食:夏季炎热,人体分泌的汗液增加,这个时候选择食物,要以清淡的素食为主,如冬瓜、黄瓜、黄花菜、芹菜、胡萝卜、山药、西红柿、西瓜、梨、香蕉等。此外,根据五色入五脏的理论,红色入心,多吃红色食物有利于养护心脏。例如,赤小豆、红枣、花生衣、猪心或红苋菜等。④休息:中医认为心主神明,所以

“闭目养神”,其实也是在养心。所以,夏天的午睡很重要。时间不要过长,一个小时之内就可以。

●肝 《黄帝内经·素问》中:“肝者,将军之官,谋虑出焉。肝主疏泄,在志为怒,肝主藏血,有血海之称。肝作为五脏之一,主怒,对应五行中木,与四季之春相通。”肝主生发,犹如树木,枝枝叶叶,无拘无束,疏泄条达,所以养肝以“舒肝”为主。

那么如何顺应肝的疏泄特性,使其高高兴兴地行使自己的功能,有几个基本条件:一是要保证肝血肝阴的充足,不能过度用眼;二是要经常郁闷压抑而

束缚肝脏;三是不经常吃辛辣、煎炒、熬夜,令肝脏疲乏;四是不感受凉;五是要均衡饮食,不均衡的饮食会增加负担,尤其是脂肪的摄入。中医学素有“五色饮食”的说法,而肝主青色,“青色入肝经”,因此平时可多吃一些青色的食物,例如菠菜、西洋菜、芥蓝、黄瓜、冬瓜、绿豆等,具有滋阴润燥,舒肝养血的功效。此外,“肝性喜酸”,根据酸味入肝的原理,可以在日常多吃一些米醋,除了益肝还可以预防感冒。一些酸味食物,如山楂、山萸肉、枸杞等具有保肝敛肝之效。此外还要注意尽量少食辛辣、油腻食品,少喝酒。

行养护,才能达到良好的保健效果。



温佳梅  
咸宁麻塘中医医院 医师



咸宁麻塘中医医院 主讲