

注意！这些“中暑急救法”不可信

正确处理学会这3招

当前,全国各地陆续进入高温酷暑时节,多地局部温度高达40℃。在高温、高热、高湿的“桑拿天”,稍不留意,就会中暑,轻则恶心呕吐,重则威胁生命。这份防暑攻略请收藏,希望大家安然度过这炎热夏季。

别大意,重症中暑会危及生命

在高温环境下,人体的体温调节功能出现障碍,产热大于散热,体内热量蓄积过多,引起循环系统和中枢神经系统功能紊乱,会产生一系列中暑症状。此外,睡眠不足、过度疲劳、精神紧张等,都是中暑常见的诱因。中暑可分为先兆中暑、轻度中暑、重症中暑。

先兆中暑

先兆中暑是体温正常或略微升高(<38℃)情况较轻的中暑阶段。只要尽快脱离高温环境,转移到阴凉的地方,及时通风降温补充冷盐水,短时间就可以恢复。主要表现是出现大汗、四肢无力、头晕、口渴、头痛、注意力不集中、眼花、耳鸣、动作不协调等。

轻度中暑

轻度中暑相对于先兆中暑较为严重,表现为症状继续加重,体温上升到38℃以上,并且出现皮肤灼热、面色潮红或脱水(如四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等)症状。但经过及时救助处理,数小时内也可恢复。所以,发生中暑不必过于慌张,及时采取救助措施即可。

重度中暑

最需要引起注意的是重度中暑。因为重度中暑不及时治疗极易



发生休克,危及生命。重度中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病三种类型。

热痉挛属于热射病的早期表现。主要表现为肌肉疼痛或抽搐,这种疼痛较为剧烈。有心脏病史的病人,低盐饮食者,或者在凉爽地方静坐1小时后症状仍不缓解者,就要赶紧上医院。

热衰竭起病迅速,患者常出现眩晕、呕吐、痉挛、昏厥等症状,体温

升高,但低于40℃。如不及时干预治疗,会快速发展成热射病。

热射病是最严重的中暑类型,占中暑的8.6%—18.0%,机体核心温度迅速升高,以核心温度升高超过40℃,出现中枢神经系统异常表现,以及进行性多器官功能损害为主要特征,伴有皮肤灼热、意识障碍等多器官系统损伤的严重临床综合征。如不能得到及时有效的救治,死亡率极高。

错误急救,适得其反且还有其他危害

一般情况下,先兆中暑和轻度中暑的病人经过现场救护可以恢复正常,然而,在中暑后的自行急救环节。很多人会存在错误操作。

掐人中无济于事

中暑的根本原因是人体产热和散热平衡严重失调,因此我们首先要做的是降温、脱离热源。掐人中仅仅能起到刺激疼痛的作用,与掐大腿无异,不能用来急救。尤其对于昏迷的病人,掐人中有时甚至可能因为疼痛刺激引起误吸窒息,反而存在病情加重的潜在风险。

猛喝凉水当心“水中毒”

中暑后需要合理补水,但不建议大量喝凉水。因为大量出汗会伴有电解质的流失,如果此时只是大量喝凉水,会导致人体出现稀释性低钠血症,也就是俗称的“水中毒”,严重时可能引起脑水肿昏迷。此时喝水要少量、多次,分口喝,适当加些盐会有更好的效果。

藿香正气水可能加重脱水

首先,藿香正气水主要用来解表化湿、理气和中,用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒,也就是热伤风;而中暑并不在藿香

正气水的适应症当中。其次,藿香正气酒的酒精含量为40%—50%,服用后可能引起严重的脱水,中暑损伤会更严重。

吃退烧药适得其反

中暑发热的机理与细菌或病毒感染引起的发热不同。中暑导致的发热,是因为人体的散热中枢受阻造成的热量在体内积聚,不能通过出汗来散发热量;而退烧药主要通过身体发汗来达到降温目的,中暑后服用退烧药会适得其反。因此,中暑后首选物理降温。

中暑的正确处理方法



迅速远离高温环境

将病人扶到附近阴凉通风处躺下,有条件的话移到空调房间。解开其衣服,同时使其双脚抬高,这样有利于增加病人脑部的血液供应,同时也起到散热的作用。



及时补充水分

如果病人意识清醒,可让其饮用一些淡盐水。但补充水分不宜过多,不然会引起腹痛、呕吐和恶心等症状。不宜饮用咖啡或酒精类饮料。已昏迷者,不要强行喂水,以免引起气道梗阻或呕吐窒息。



迅速降温

在腋窝、头部、腹股沟大动脉明显处用冰袋或冰块进行局部降温;用医用酒精、温水反复擦拭全身,用扇子或电风扇吹风,以加速身体散热,但要注意适度。也可对中暑者进行皮肤肌肉按摩,加速血液循环,以促进散热。当病人体温降至38℃以下时,就要停止强制性降温方法。

高温天 记住这几招稳住心脑血管疾病

这几天,各地气温不断升高,橙色预警频频发布。高温闷热不仅使睡眠质量下降,还会使人心情烦躁、血压升高。有研究表明,当气温超过35℃时,每升高1℃,心脑血管疾病的发生率会提高17.3%。

对此,心内科专家解释,温度升高时,机体排汗增加,体内血液黏度就会升高,容易诱发各类血栓形成;交感神经过度兴奋,心率增快,可增加心肌耗氧量,严重者可出现心肌缺血。“保持良好的饮食起居习惯,对心脑血管疾病患者非常重要。”专家提醒。

清淡饮食多吃果蔬

夏季人体大量排汗,水分流失较多,晨起饮一杯水,可以补充夜间皮肤蒸发的水分。饮食方面以清淡、高纤维为宜,可食用莲子、百合、绿豆,多吃新鲜水果、蔬菜及豆制品。避免多油、辛辣、过冷食物,以免引起胃肠不适,肠道痉挛。

室内温度不宜骤变

中午温度高、紫外线强度大,要减少外出,可午睡20—30分钟。空调房内不宜久待,要经常通风换气,注意湿度调节。室内温度不宜骤升骤降,温度的突然变化可使血管出现收缩及舒张,使血压发生变化,血液循环量分配异常,会导致黏稠度增加。

不宜过早起床运动

夏季天气闷热,剧烈运动可引起机体交感神经兴奋,使心率增快,血压升高,增加心脑血管耗氧量,诱发心肌缺血,脑供血不足。不宜过早起床运动,傍晚时分有氧运动30分钟即可,老年患者可选择慢跑、散步、太极拳等。

情绪平稳按时服药

尽量避免情绪波动,急躁的情绪会滋生内火,过度的紧张、焦虑、烦躁也可使肾上腺素分泌增多,导致心率、血压升高,产生不良影响。夏季炎热,心脑血管病患者要按时服药,保持平和、愉快的心态和情绪。

北青

炎炎夏日,送你三个饮食要诀

气候炎热,饮食上应遵循三个要点:多喝水、清淡饮食、忌乱饮乱食。

第一,要多喝水。在高温天气,不论是否运动,都应增加液体的摄入。一般情况下,每日饮水量为1500—1700ml,出汗较多时,每日饮水量可增加至2000—3000ml。如果需要在高温环境下进行体力劳动或剧烈运动的,至少每小时饮用2—4杯凉水(500—1000ml)。而对于暴露在烈日下的工作人员,由于汗液的大量排出,可以通过饮用含有钠或盐的水,含盐量以0.15%—0.2%为宜。

第二,清淡饮食。高温天,饮食应尽量清淡,但可以适当偏咸,以补充盐分,高血压患者除外。主食除平时常吃的谷类食物外,可适当饮用菜粥、小米粥、黑米粥、玉米羹等。多吃蔬菜水果,尤其是含水量大的冬瓜、黄瓜、葫芦、

西瓜等,可帮助补充水分和钾及其他微量营养素。就餐期间可适当饮用菜汤、瓜汤。水分含量高的食物,有利于机体水合作用,有助身体营养代谢。荤菜常选清蒸鱼、白灼虾等。传统中医食疗有“冬吃萝卜夏吃姜”一说,汤、菜中可适量放姜,以减少因凉水饮用过多导致的胃部不适感。

第三,勿乱饮乱食。含酒精或高糖饮料会导致身体失去更多体液,不宜饮用。要尽量避免饮用冰冻饮料,以免造成胃部痉挛。对于某些需要限制液体摄入量的病人,高温时的饮水量应遵医嘱,避免一次性大量喝水。同时,要尽量避免炸煎等高油高脂食物。高温期间,由于人体消化能力减弱,要减少吃不易消化和易胀气的食物,例如坚果类和干豆类食物。

黄睿