

聚焦

高温天，要把中暑当回事

本报记者 魏 濛

进入七月以来，运城雨水频繁，湿度增大，最高气温保持在30℃以上，体感闷热。高温、热浪，局地最高气温超过40℃……中心城区多家医疗机构接诊的中暑患者不断增加。

夏季炎炎烈日，高温天气成为常态，中暑问题也备受关注。人们如果长时间待在户外或高温高湿的室内环境，很容易引起中暑。在这种高温天气下，如何预防及应对中暑等突发状况显得尤为重要。为此，记者以“如何在炎炎夏日科学防暑”为主题，邀请盐湖区疾病预防控制中心全科医师朱坤博，从普及防暑知识、提升自我防护能力等方面进行解答。

中暑信号别忽略

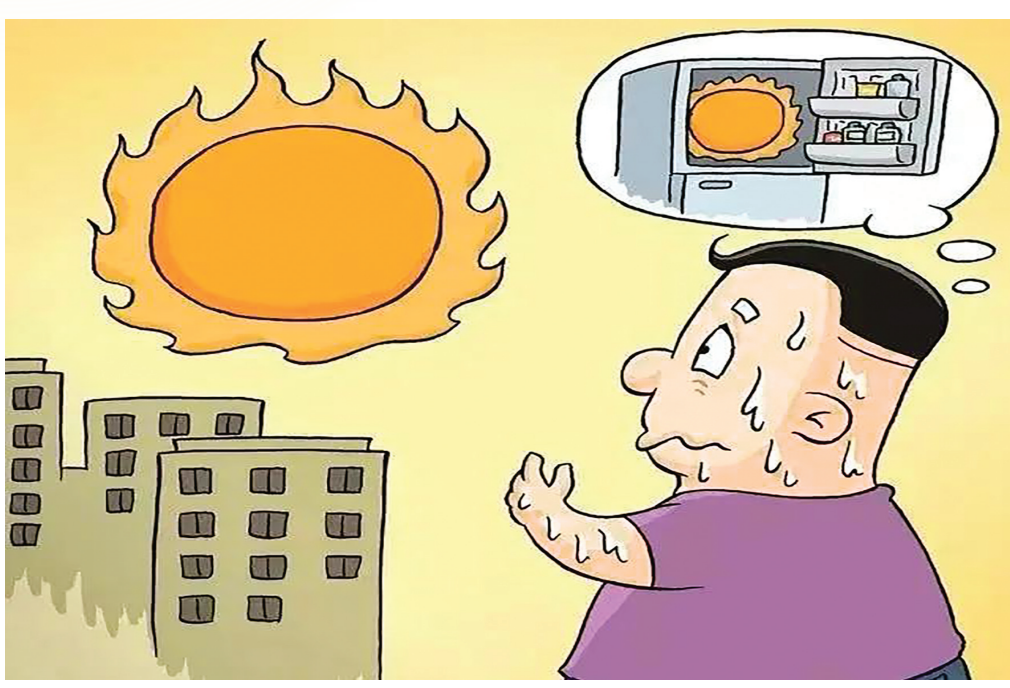
7月4日，干装修的张师傅收工后便开始觉得恶心、头晕，偶尔腿肚子抽筋，但想着“干活哪有不累的”，便没有放在心上。第二天张师傅照常出工，上午10点左右，张师傅的情况愈发严重，浑身不受控制地抽筋、痉挛，全身无力、恶心、头痛，张先生自述“人都要抽筋痛晕过去”，其工友赶紧将他送往医院就诊。经医生结合他在高温环境下的工作史和症状，确诊其是中暑引起的热痉挛。

朱坤博介绍，一到酷热桑拿天，因高热、头晕、胸闷等中暑表现到中心城区医院就诊的市民就逐渐增多。“高温易中暑，中暑可不是小事，轻则头晕恶心，重则可能危及生命。”朱坤博说，中暑是指人体在高温、高湿、不透风环境下，水和电解质丢失过多、散热功能出现障碍，导致机体核心温度过高，引起的以中枢神经系统和心血管功能障碍为主要表现的热损伤性疾病。从事特殊职业（高炉、建筑）和高温、高湿环境作业的人群中尤为多见，此外，老年、孕妇、儿童以及有慢性病或心肺功能不佳的人也更易中暑。

“出现这些症状，可能是中暑了！”朱坤博说，当人们在炎热环境中停留过久后，最先会出现头痛、头晕、口渴、大量出汗等情况，这时候体温可能正常或只是轻微升高。如果身体核心温度继续上升至38℃以上，除了这些最初的不适，还会看到脸部发红、皮肤摸起来发烫，同时手脚却又潮湿发凉。如果此时没有及时采取降温措施，情况会持续恶化，可能出现昏迷伴随四肢抽动，严重时身体多个器官会同时出现问题。

朱坤博说，从近期中心城区多家医院接诊的不少中暑的患者来看，对中暑的危害认识不够，忽视了初期中暑症状表现。他特别提醒在接下来的高温天气里，这些中暑信号要警惕！

先兆中暑。在高温环境工作或生活一定时间后，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，体温尚低于38℃，则属于先兆中暑阶段。

轻度中暑。先兆中暑未经处理症状进一步加重，体温往往在38度以上，除了出现头晕、口渴症状外，往往还有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热等表现，或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等表现。此时，如果处理措施正确、及时，往往在数小时内恢复。

重度中暑。体温飙升至40℃以上。意识模糊不清、剧烈头痛、频繁呕吐、肢体抽搐甚至昏迷。可伴有多器官（心、脑、肺、肾）功能衰竭，危及生命。

重度中暑在中暑里是情况最严重的一种，即便得到及时正确的抢救治疗，病死率仍然高达10%—50%。朱坤博说，重症中暑按表现不同可分为3种类型：

热痉挛。多见于青壮年，常发生于高温环境下强体力作业或运动时。意识清醒，体温一般正常，处理不及时可发展为热射病。出汗后水和盐分大量丢失，补盐不足造成低钠，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，也可出现肠痉挛性剧痛，一般持续3分钟可缓解。

热衰竭。常发生于老年人、儿童和慢性疾病的患者，可发展为热射病。症状包括高热、失水过多导致血容量不足。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、脉搏细数、心律失常、晕厥、肌痉挛、血压下降甚至休克。

热射病。热射病是中暑最严重的类型。在高温、高湿或强烈的太阳照射环境中作业或运动数小时（劳力性）；或老年、体弱、有慢性疾病

患者在高温和通风不良环境中维持数日（非劳力性），就会出现机体热应激机制失代偿，使中心体温骤升，导致中枢神经系统和循环功能障碍，出现热射病。热射病还会出现高热、无汗、呼叫不应，体温高达40℃至42℃甚至更高的情况，可能会有昏迷、抽搐、呼吸急促、心动过速、瞳孔缩小、脑膜刺激征阳性等表现，严重者出现休克、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。

防暑避坑不踩雷

日前一位73岁奶奶因怕受凉，不用风扇、不开空调，在高温、高湿的家中中暑被送入院。该患者被家属发现不对劲时，已意识不清，入院时体温更是达到39.8℃。排除其他疾病后，考虑到老人长时间处于闷热环境下，且体温有明显升高，诊断为重度中暑。所幸送医及时，老人在经过主动、被动降温等治疗后，脱离危险。

“事实上，中暑的发生并不仅仅取决于是否身处烈日之下。中暑跟人体所处环境的温度、湿度、通风条件有关，即使在室内，如果处于高温高湿、不通风的环境中，同样会中暑。”朱坤博说，在日常的防暑中，人们没有意识到有些看似避暑、解暑的做法，实则暗藏隐患。

在户外才会中暑。中暑跟人体所处环境的温度、湿度、通风条件等相关，并不是只有在太阳下暴晒才会中暑。即使是室内如果环境高温、高湿、密闭无风，同样容易导致中暑。老年人、慢病患者、婴幼儿、孕产妇、体型肥胖者等，都是室内中暑的高危人群。

正确做法：一般情况下，夏季家中湿度以30%至50%为宜，在湿度、气流都正常的情况下，居室适宜温度在21℃至32℃之间。可通过使用空调或风扇调节室内温度，或是在气温较凉爽的早晨和傍晚，以开窗通风的方式进行降温。

天太热，吃点水果就行了。高温天气下更需要摄入足够的热量，尤其是蛋白质，只吃水果不可行。

正确做法：应该少吃高油高脂食物，饮食尽量清淡。但要注意摄取足够的优质蛋白质、维生素和钙。

消暑主要靠空调。天热时，很多人都离不开空调。事实上，长期在空调环境中生活，人体温度调节能力、免疫力都会降低，一旦置于高温环境中，反而更容易中暑。

正确做法：用空调时，室内外温差以不高于10℃为宜。在进室内前10分钟开启空调，出门前10分钟关闭空调，并开窗通风。尽量避免空调冷风直吹，必要时可以安装挡风板。

喝冷饮更消暑。喝冷饮只会产生片刻的凉爽感及短暂的心理安慰，并不能真正消暑。同时，过度依赖冷饮，不仅会使身体的降温机制受到干扰，也会导致机体自身散热能力下降，还会

对肠胃功能产生不良影响，引起腹痛、腹泻等消化系统问题。

正确做法：饮用温开水可促进人体排汗，将体内热量带出，达到消暑降温的目的。出汗较多时可适当补充一些盐水，以弥补人体因出汗而失去的盐分。另外，夏季人体容易缺钾，从而感到倦怠乏力，含钾的温茶水也是极好的消暑饮品。

冷水澡的降温效果更好。冷水澡会给身体制造一种“环境变冷了”的假象，让身体产热增加、散热减少，因此冷水澡并不比温水澡更降温。此外，天气炎热，人体易流汗，此时的皮肤毛细血管属于扩张状态，若突然洗冷水澡，会刺激血管收缩引起不适，如出汗不畅、心悸、头痛等情况。

正确做法：洗澡的水温控制在38℃至40℃比较适宜。如果的确需要用冷水降温的话，推荐从四肢开始，让身体有一个适应过程。

穿化纤面料衣服更凉快。夏季人体出汗多，化纤面料的衣服虽轻薄，但吸水性、透气性差，皮肤很难通过汗液蒸发进行散热，因此穿这类面料的衣服并不会使人感到更凉爽。

正确做法：洗澡的水温控制在38℃至40℃比较适宜。如果的确需要用冷水降温的话，推荐从四肢开始，让身体有一个适应过程。

科学构筑清凉防线

随着三伏天的到来，高温、高热、高湿的“桑拿天”天气会是常客，稍不注意就可能中暑，给人们的生活和健康带来了诸多挑战。

那么，我们该如何正确防暑呢？

“掌握科学的防暑降温方法至关重要。”朱坤博说，为帮助大家科学防暑，平安度夏，“防暑秘籍”要牢记。

外出避开高温时段。如果必须外出，减少逗留时间，做好防护工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜、涂抹防晒霜，以防晒伤。衣服尽量选用棉、麻、丝类的浅色、透气性好的。

及时足量饮水。及时喝水，不要等口渴了才喝，少量多次，以温开水为宜。根据气温的高低，一般人每天保证1.5升—2升饮水量，高温作业人员，每天保证3升—5升饮水量。夏季汗出得多，水分和盐分都在流失。光喝白水还不够，得补点盐，喝点淡盐水、绿豆汤或者吃点水果，西瓜、黄瓜都是好帮手。可别光靠冰镇饮料，越喝越渴，越喝越虚。同时，在高温环境中工作的人群，应适当补充含有钾、镁等元素的饮品。

居室合理降温。在家时，定期开窗换气，确保空气流通；或使用电风扇、空调等设备，营造凉爽舒适的居住与工作环境。

配备防暑药品。家中或随身可备十滴水、藿香正气水（注意含酒精成分）等，使用前请仔细阅读说明书或咨询医生。

留心身边人的状态。特别是老人、小孩、户外干活的人。要是发现有人“脸红脖子粗、说话不清楚、走路不稳当”，赶紧让他停下来找阴凉地方，进行补水降温。如果已经昏迷了？别犹豫，马上打急救电话，同时脱衣、敷冷水、用扇子降温，哪怕只有几分钟，也可能救命。

盛夏之热，如无形之火考验着生命韧性。防暑之道，在于细处用心。愿这份清凉之策，帮大家穿越酷暑，尽享蝉鸣盛夏，健康无忧。

健康中国

运城行动

运城市卫生健康委员会 主办

老年人夏季如何“养”

一级健康管理师 王水成

老年人夏季养生要补水 炎炎夏日，人体要维持自身正常、恒定的体温，必须要靠出汗来调节，夏天出汗多，需要补充足够的水分。对老年人来说，正确适当地补水十分重要。特别是因为老年人对“口渴反应”不敏感，如等口渴了再喝水则体内容易缺水。主动喝水的基本原则是多次适量或多次少量，比如隔1小时就喝些水。

老年人夏季养生要补盐和钾 夏季，汗液的流失会带走体内大部分的水分，同时也会带走大部分盐分，年轻人盐分缺失可能没有多大影响，但是老年人则不同，盐分的缺失会引发一系列疾病。此外，出汗多也会导致体内的钾离子丢失过多，导致老年人倦怠无力、食欲不振等。因此，夏季老年人要注意补盐、补钾。新鲜的蔬菜和水果中含有丰富的钾，可以适当吃一些草莓、杏、荔枝、桃、李子等水果和葱、芹菜、毛豆等蔬菜。茶叶中含钾比较多，夏天的时候多喝茶，既能消暑，又能补钾。

老年人夏季养生宜补钙 随着年龄的增长，老年人体质变弱，更容易患骨质疏松。夏季是老年人补钙最佳时节，不仅阳光充足，而且夏季穿着较少，裸露皮肤面积大，阳光能直接照射皮肤。皮肤经阳光照射后，体内会产生维生素D，有利于钙的吸收。

老人要多食用含钙量较高的食物，如虾皮、精瘦肉、鱼肉、菠菜、豆制品、奶制品等。部分老年人有乳糖不耐受症，饮用牛奶后会出现腹泻、腹胀等不适症状，可选择酸奶、豆浆、奶酪等。

老人夏季养生要脾 夏季是养脾健脾的重要时期。中医认为人体的营养来源于脾，把脾称为“后天之本”。夏天人体消耗较大，需要加强脾胃的工作，才能不断地从食物中吸收营养。而夏季炎热，极易造成脾胃功能下降而厌食困倦。因此夏季要注意补脾胃，老年人尤甚。

夏季养脾应保持饮食清淡，避免进食油腻、刺激的食物，同时注意饮食卫生，不食腐烂变质食物，以保持良好的消化、吸收功能。老年人可以吃些粳米粥，能够补脾益胃，促进身体健康。

健康科普讲座

正确认识细菌性腹泻

天气越来越热，细菌也开始“活跃”起来。夏季是细菌性腹泻的高发期。人们要正确认识细菌性腹泻的那些事，让大家在夏季远离“病从口入”的烦恼。

细菌性腹泻是由细菌引起的以腹泻为主要表现的一组常见肠道传染病，同时还可能伴有腹痛、恶心、呕吐、发热等症状。病例一般散发出现，但也经常出现暴发事件。

常见的病原菌包括致泻性大肠埃希菌、沙门菌、弯曲菌、副溶血弧菌、志贺菌、霍乱弧菌等。

细菌性腹泻传播途径 细菌性腹泻主要通过食用污染的食品、水而传播，有时因人与动物的密切接触传播。苍蝇、蟑螂等昆虫也发挥了重要作用。

细菌性腹泻的症状 感染细菌性腹泻后，症状轻重不一。最常见的表现是发热，体温可能升高到38度甚至更高。同时，患者会出现腹痛，那种疼痛通常较为剧烈，让人坐立不安。腹泻也是主要症状之一，大便次数增多，而且大便性状改变，会出现黏液脓血便，还伴有里急后重感。对于儿童和身体较为虚弱的人来说，病情可能发展得更为迅速和严重。

如何预防细菌性腹泻 预防细菌性腹泻，关键在于把好“病从口入”这一关。

注意个人卫生，养成勤洗手的好习惯，尤其是在饭前便后，要用肥皂或洗手液，按照七步洗手法，仔细清洗双手，确保手心、手背、手指缝、指甲缝等部位都能洗到，这样可以有效去除手上可能沾染的病菌。

注意饮食卫生，尽量不吃生冷食物，像未洗净的瓜果、凉拌菜等。食物要煮熟煮透，特别是肉类、蛋类和海鲜，高温加热能杀死病菌。不要喝生水，要饮用经过煮沸的水。选择卫生条件良好的餐馆就餐，避免在路边卫生状况不佳的摊点进食。

保持环境卫生，定期打扫室内室外卫生，清除垃圾和杂物，减少病菌滋生的场所。对于家里的餐具、玩具等物品，要定期进行清洗消毒，可以用开水煮沸或者使用合适的消毒剂擦拭。

如果出现了发热、腹痛、腹泻等疑似的症状，一定要及时就医。早期诊断和治疗有助于控制病情、避免并发症。只要我们每个人都重视起来，做好预防措施，就能有效降低细菌性腹泻的发生风险。

赵 丽

耳朵有心梗预警信号

耳垂褶皱 耳垂上出现对角线走向的褶皱，俗称“冠心病沟”或“Frank征”。这一特征已被多项研究证实与冠心病、心梗等心血管疾病密切相关。虽然并非所有耳垂褶皱的人都患有心脏病，但这一迹象出现时，应引起高度重视，及时就医进行心血管健康评估。

耳廓颜色异常 正常情况下，耳廓应呈现淡粉红色，若突然发现耳廓颜色变深，如暗红、紫红甚至发黑，可能是血液循环不畅的征兆。心梗导致的血液循环障碍，可能使得耳部毛细血管充血或淤血，进而改变耳廓颜色。一旦发现此类变化，务必及时就医检查。

听力下降 听力下降通常与年龄增长、噪音暴露等因素有关，但突发或进行性加重的听力损失也可能是心血管疾病的信号之一。心梗导

致的心血管系统问题可能影响到内耳的血液供应，进而影响听力。尤其是年轻人或无明显听力损失风险因素的人群，突然出现听力问题，应及时排查心血管健康。

耳鸣频繁 耳鸣即耳朵内听到嗡嗡声、蝉鸣声等异常声响，虽常见于耳部疾病，但也有可能是心血管系统异常的间接表现。心梗前期，由于心脏供血不足，血液循环受阻，可能会影响到内耳的微小血管，耳鸣频繁发生。特别是伴随胸痛、气短等症状的耳鸣，更需警惕心梗的发生。

张羽仪



小贴士➡

夏喝酸梅汤好处多

生津止渴 酸梅汤中的乌梅味酸能生津，山楂、甘草等亦能润燥止渴。因此，酸梅汤对于因暑热伤津引起的口干舌燥、咽喉不适等症状有很好的缓解作用。

促进消化 山楂的消食健胃作用与陈皮的理气健脾功效相结合，使得酸梅汤成为促进消化的佳品。特别适合在夏季食欲不振、消化不良时饮用。

润肺止咳 乌梅的敛肺作用有助于缓解咳嗽、咳

痰等症状。对于夏季因空调使用不当或饮食不当引起的咳嗽症状，酸梅汤也能起到一定的辅助治疗作用。

美容养颜 酸梅汤中的多种中药材还具有美容养颜的功效。如乌梅能润肝养肝血，有助于改善肤色；山楂能消食降脂，有助于保持身材。长期适量饮用酸梅汤，有助于肌肤细腻光滑。

张志伟

血管堵没堵看走路

走路胸闷气短，需要休息 在散步行走几步后，感觉到胸闷气短以致不能继续行走，应考虑是否患冠心病，特别是存在血脂、血糖、“三高”的患者。冠心病可使心脏的血液供应跟不上而使机体缺氧造成心肌缺血。行走过程中，心脏对血液供应要求较高，若心脏血液供应不畅，则胸闷气短。

双腿无力酸痛，走走停停 走路久了之后，双腿出现无力、酸痛的感觉，难以继续行走，停下来歇一歇症

状又有所好转，于是走走停停、总想休息。这种情况，在医学上被称为间接性跛行。当出现这种步态，可能怀疑是闭塞性动脉硬化、高血压动脉硬化、椎管狭窄等。

走路摇摇晃晃，难走直线 走路时，常常走不到一条直线上，走起路来摇摇晃晃的。出现这种步态，要高度怀疑脑出血、脑梗死、脑肿瘤、小脑病变等疾病，并且已经造成了小脑损害，引起了小脑功能障碍。所以如果没有喝酒，但突然出现了醉酒步态，要及时就医。

李 超