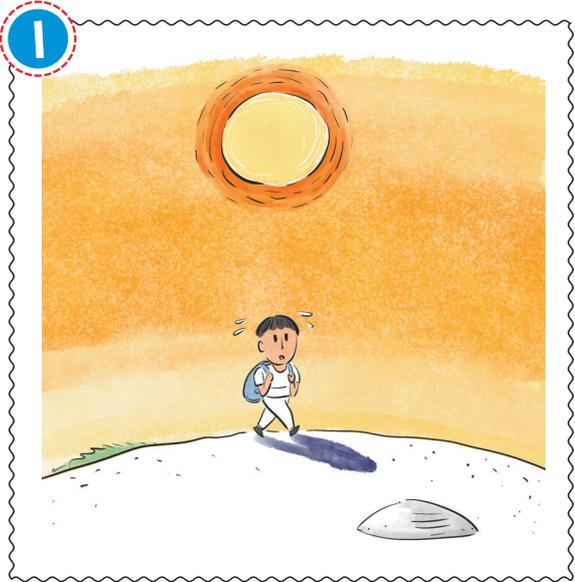


2024年8月19日 星期一 编辑 张海 版式 罗梅 校对 张任姣

## 高温天气如何预防中暑



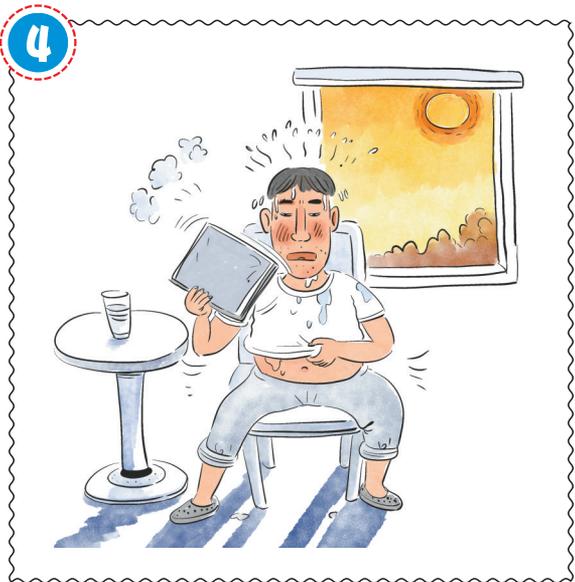
中暑是夏季高发病，是高温导致的物理损伤综合征。中暑发生的原因有两个，一是人体较长时间暴露于高温、高热、高湿度(大于60%)的环境，二是散热不充分。



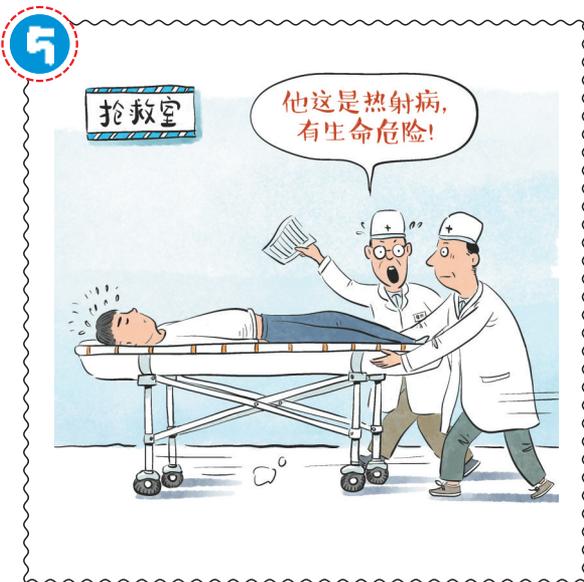
人体组织中的蛋白质在温度超过一定限度后(通常是40℃以上)，就会发生损伤，如果高温环境持续时间较长，损伤就是不可逆的，这一点就像温水煮鸡蛋一样。



依据国家《职业性中暑诊断标准》，中暑可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。先兆中暑通常表现为头晕目眩、头痛、口干、恶心、呕吐等，此时体温往往并不高。



轻症中暑时体温开始升高，表现为颜面潮红和皮肤灼热，人体开始大量出汗，散热自救。如果此时补充水分不够，则会有虚脱表现，如面色苍白、血压下降、心率加快等。



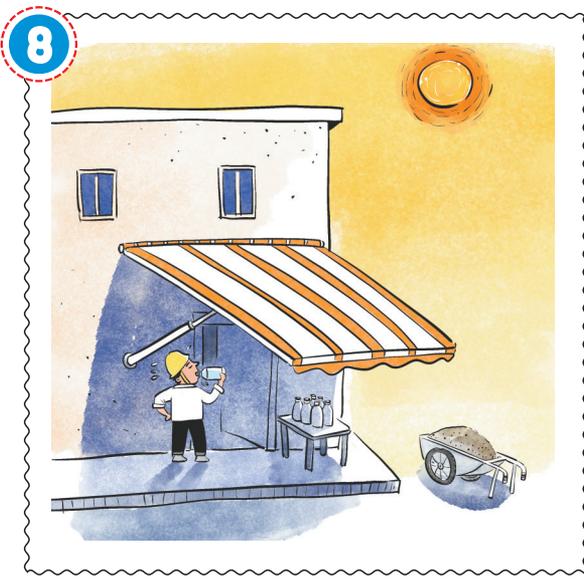
重症中暑包括热痉挛、热衰竭、热射病三种类型，其中热射病较为凶险，死亡率较高。具体表现有：超过41℃的超高热而不出汗，昏迷、抽搐，呼吸浅快，以及肺水肿、休克等。



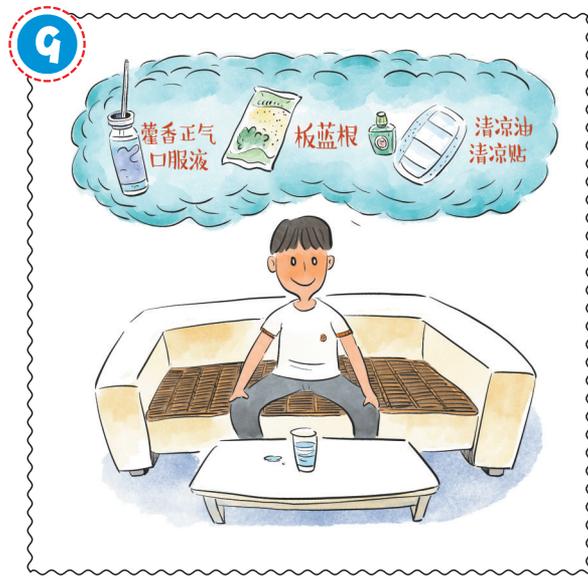
如果出现中暑症状，首先应迅速脱离高温、高温环境，转移至通风阴凉处，尽快除去全身衣物以利散热。有条件的可将患者转移至有空调的房间，建议室温调至16℃-20℃。



其次是积极有效降温。可以采取扇风、冰袋、冰水、空调等降温措施。用大型容器将患者颈部以下浸泡在冷水中，是最高效的降温方式。最后是寻求专业人员帮助，包括静脉输液等。



预防中暑，要避免长时间暴露在高温环境中。如夏季必须在户外工作或行走，应落实防暑降温措施，备好折扇、毛巾、清凉油等降温降暑装备，及时补充水分，最好选用矿物质饮料等。



常用的防暑降温药品有藿香正气口服液、藿香正气颗粒、藿香正气水等暑湿感冒类中成药；玉叶解毒颗粒、板蓝根、梅苏颗粒和夏桑菊等暑热感冒类冲剂；风油精、固体清凉油等外用药品。

◎文/澎湃新闻 漫画/杨仕成

◎华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物，设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版，每周星期一至星期五，都有精彩好看的内容呈现。  
◎让有温度的纸质阅读，助力孩子养成良好阅读习惯，提升核心素养。

订阅热线：028-86969110  
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》，即可订阅。  
欢迎小朋友向我们投稿！投稿邮箱：shaonianpai@thecover.cn  
你投来的每一篇文章，都有机会被大家看到！快来投稿吧！