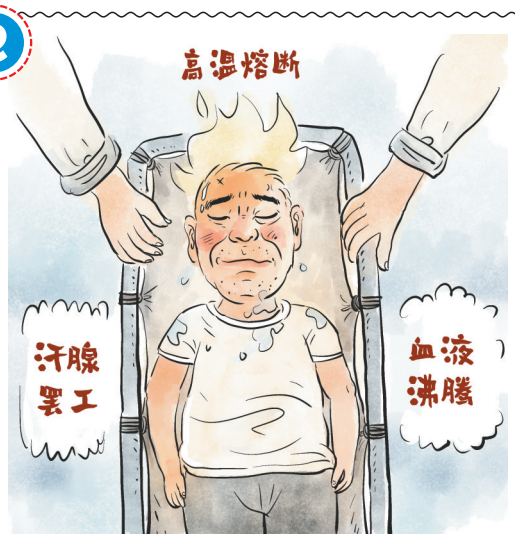
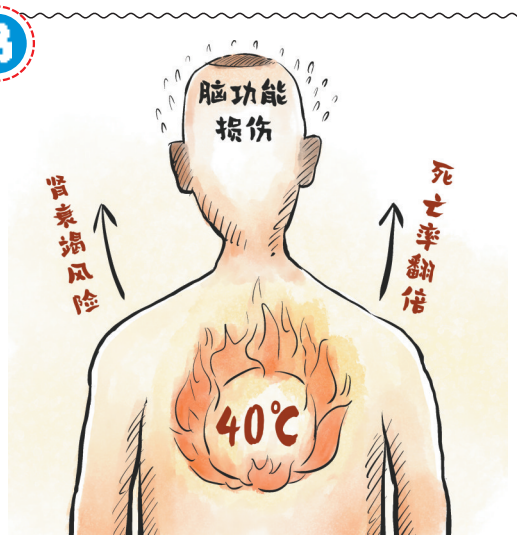
2025年7月7日 星期一 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

警惕“高温刺客”，防暑措施要做好

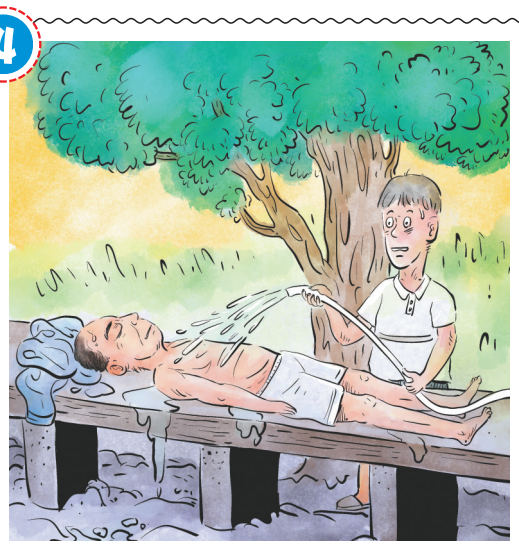
日前，湖南长沙某工地一工人顶着烈日工作时突然倒地。医护人员赶到时这位工人已昏迷，体温高达42℃，被诊断为劳力型热射病引发的多器官衰竭。这位工人被送医后，经抢救脱险。



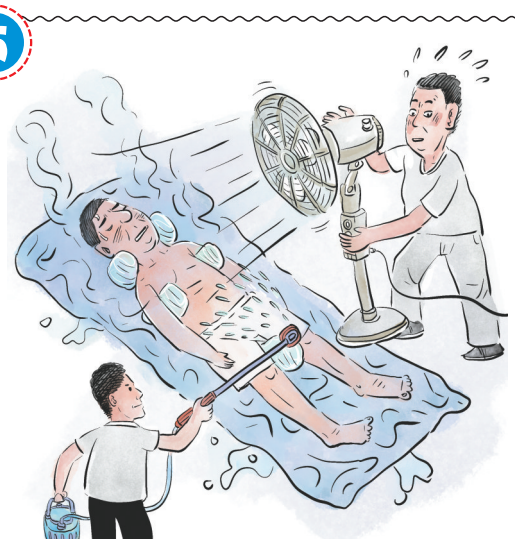
长沙120急救中心李雄辉主任医师介绍，热射病实质是体温调节中枢瘫痪，主要表现为高温熔断——即细胞内蛋白质凝固变性，出现故障；汗腺罢工——汗液无法蒸发，导致体温中枢出现异常；血液沸腾——血液变黏稠形成微血栓。



在热射病治疗临床观察中发现，当人体核心体温突破40℃警戒线时，就会出现以下损伤风险：首先超过90%患者出现脑功能损伤；其次，70%以上患者伴随肾衰竭风险；第三，患者体温每升高0.5℃，死亡率翻倍。



热射病的黄金30分钟急救措施：首先立刻将患者转移至树荫/空调房；其次是在10秒内将患者全身衣物剥除；最后是用常温自来水持续浇淋，因为水流带走热量的速度是空气的25倍。



在急救中还要构建“三明治降温区”：在患者身体下面铺浸湿的帆布。中层大动脉区（颈部/腋窝/腹股沟）放置湿布包裹的冰瓶。上层用风扇和喷雾双效散热。

热射病发生后急救的三大误区：一是喂退烧药，这对中枢性高热无效，反致肝损伤；二是用酒精擦身，这会因挥发过快引发寒战，反升高体温；三是掐人中灌水。

发现热射病患者应立即拨打120，并且报出有关患者的三大要素：高温昏迷+体温计读数+无汗抽搐，是否使用物理降温及降温时长，以及患者所处的正确位置。

易高发热射病的人群包括：户外劳动者，其体温每15分钟可飙升1℃；老年人，口渴感知延迟致脱水不自知；服药者，降压药抑制血管扩张，排汗受阻。

出现以下情况时应立即停止相关工作和运动：一是忽然停止出汗（汗腺崩溃标志）；二是小便浓茶色（横纹肌溶解信号）；三是手指震颤拿不稳工具（神经损伤前兆）。

◎文/科普中国 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！