

【科普】高温来袭，别让自己“热”进医院！

台州市立医院 2022-07-13 17:27 发表于浙江

—— 点击蓝字，轻松关注   ——



近来，台州多地发布高温预警，部分地区最高气温更是高达40°C以上。

高温“烧烤模式”袭来，中暑患者数量也不断攀升，做好高温防暑工作对市民出行作业来说十分必要。



近日，患者张先生因高温作业中暑昏迷被紧急送至台州市立医院急诊医学科。据工友介绍，张先生是在工地作业时，因**长时间在高温下暴晒**导致中暑昏迷，送至医院后，患者意识不清，一直伴高热无汗，查体显示体温达40.5°C，心率145次/分，呼吸52次/分，血氧饱和度92%，被确诊为“**热射病**”。重症中暑引发了患者肝脏、肾脏、肺等多脏器功能衰竭，情况十分危急。

急诊医学科医护人员争分夺秒，迅速通过各种方法，对患者进行气管插管、药物和物理降温、补液、碱化尿液、持续肾脏替代治疗、呼吸机辅助呼吸等综合治疗。经过六

天的救治，患者顺利从急诊监护室转至急诊医学科普通病房进行进一步康复治疗。目前患者已痊愈出院。



什么是热射病？

刘霖敏医生介绍，中暑可分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑三种类型，而重症中暑又分热痉挛、热衰竭和热射病三种类型，其中**热射病是最严重的中暑类型**，主要表现为**高热(体温 $\geq 40^{\circ}\text{C}$)和意识障碍**，常伴随多脏器功能衰竭，如果不及时处置，病死率极高，高达30-70%。

中暑的类别

- 1 ▶ **先兆中暑**：高温环境中，表现为大量出汗、口渴、头晕、耳鸣、胸闷、心悸、恶心、四肢无力、注意力不集中，体温 $\leq 37.5^{\circ}\text{C}$ 。
- 2 ▶ **轻症中暑**：具有先兆中暑的症状，同时体温 $> 38.5^{\circ}\text{C}$ ，并伴有面色潮红、胸闷、皮肤灼热等现象，或者出现皮肤湿冷、呕吐、血压下降、脉搏细而快的情况。
- 3 ▶ **重症中暑**：除以上症状外，发生晕厥或痉挛，或不出汗，体温 $\geq 40^{\circ}\text{C}$ 。

根据发病时患者所处的状态和发病机制，临床上热射病分为两种类型：劳力性和非劳力性热射病。**劳力性热射病**主要是在高温环境下内源性产热过多引起，一般见于夏季户外作业或运动人员；**非劳力性热射病**主要是在高温环境下体温调节功能障碍引起散热减少，一般见于年老、体弱和有慢性疾病的患者。



中暑了怎么办？

01 搬移

迅速将患者移至阴凉通风处，同时垫高头部，解开衣裤，以利于患者呼吸和散热，如衣物被汗湿应及时更换。

02 降温

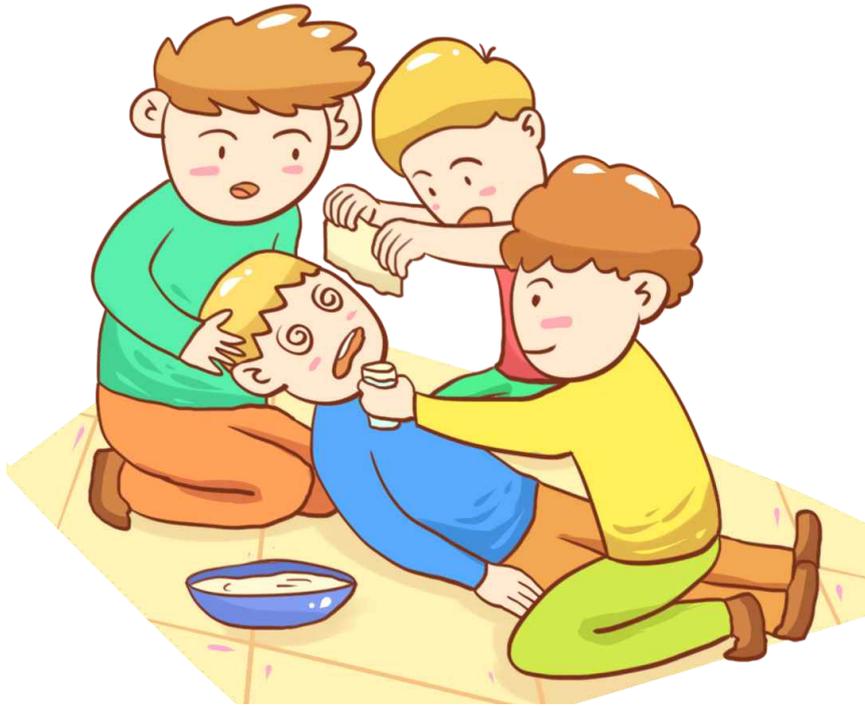
物理降温是首选治疗方式，可在患者头部敷冷毛巾，可用冷水或冰水进行全身擦浴，重点可擦拭颈部、大腿根部、腋下等大动脉搏动部位，然后用扇或电扇吹风，加速散热。但不要快速降低患者体温，当体温降至 $< 38^{\circ}\text{C}$ 时，要停止一切冷敷等强降温措施。

03 补水

如患者仍有意识，可适当补充含盐饮料，及时补充身体所需的水分。但不可急于补充大量水分，以免引起呕吐、腹痛、恶心等症状。

04 送医

对于重症中暑患者，除迅速做好以上搬移、降温、补水外，还应第一时间拨打120，尽快送医就诊。



如何预防中暑？

01 出行做好防晒

夏天出门要做好防晒，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜，最好涂抹防晒霜，带上充足的水。户外活动最好安排在早晨或晚上，老人、儿童、体弱者尽量减少户外活动。



02 改善生活方式

科学饮水：不要等口渴才喝水，每天喝1.5~2 L水，做到随时喝水。出汗较多时可适当饮用运动饮料或盐水，弥补人体因出汗而失去的盐分。不宜一次性大量饮水，不宜饮用过多冷饮。

合理饮食：注意营养均衡、饮食清淡，不宜吃高热量、油腻、辛辣的食物，多吃新鲜水果蔬菜。

充足睡眠：夏天昼长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，更容易感到疲劳，充足的睡眠可使大脑和身体各部分都得到充分休息，有助于防暑。

适当活动：久坐空调房的人尤其是上班族应进行适当耐热锻炼，每天在适宜时间到室外适当活动，主动适应自然气温。

03 常备防暑药物

常备防暑药物，如仁丹、十滴水、清凉油、风油精、暑症片、夏桑菊颗粒、藿香正气水等。

供稿 | 急诊医学科 刘霖敏
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 李皖生

台州市立医院微信公众平台

敬畏生命 追求卓越

台州市立医院眼科中心公众平台

敬畏生命 追求卓越