

炎热已至,我市中暑患者明显增多

# 急诊科的防暑经验能救命

记者 王怡/文 吴畅/图

随着小暑即将到来,“炎热”已成为这段时间台州的“主旋律”。近日,记者从我市各大医院了解到,中暑患者逐渐增多,严重的甚至出现昏迷被紧急送入ICU。

急诊专家提醒,盛夏时节,酷热难耐,一些高温工作者、老年人、婴幼儿等群体,一定要及时注意防暑降温,避免危害身体健康。



## 门诊中暑患者渐多

今年40岁的陆先生(化名),前阵子搬家途中突然感觉头晕,全身大汗淋漓,出现恶心、呕吐症状。于是赶紧到医院就诊,医生判断为热衰竭。

“这段时间急诊接诊的中暑患者明显增多,天气热的时候,每天能接诊五六例,除了中老年群体之外,户外工作者占了多数。”台州医院急诊科主任秦杰介绍,现在正值盛夏时节,酷热的天气非常容易引起中暑,这主要是因为人在高温环境中,体温调节失去平衡,机体热量过度积蓄,水盐代谢紊乱造成。

通常来说,中暑后典型的症状是皮肤泛红、温度升高、头昏、胸闷、心悸、恶心、呕吐,严重的甚至会出现四肢痉挛、脉搏快、眩晕、头痛、意识丧失等症状,包括热痉挛、热衰竭、热射病三型。

## 中暑后的黄金施救时间

那么,中暑后到底该怎么办?秦杰表示,对于轻度中暑患者,首先最好转移到阴凉通风处休息,补充水分和盐分,扇风降温。

至于重症中暑患者,尤其是一些工厂或室外劳作的打工来说,在等待救援的同时不要错过黄金施救时间,正确处理对于中暑患者后续的抢救和恢复非常重要。

“发生热射病后,最重要的是尽快为患者降温,有条件的情况下,最好将中暑患者置于凉水、冰水中,或不断地向患者身上洒凉水,同时予以风扇等加强空气流通,以达到尽快降温的目的。”秦杰说,“每年都有热射病患者现场没有及时降温,被动等待救护车送到医

## 多饮水避免剧烈运动

酷热的夏天,我们到底该如何预防中暑?秦杰提醒,最好不要在阳光最强烈、气温最高的时候出门,尤其是中老年人、体质较弱的人,减少做户外运动的次数,避免进行剧烈运动。如果必须出行,最好身着浅色衣物,同时注意做好物理防晒,戴好遮阳帽、遮阳镜等。

对于老年人来说,夏季保持室内凉爽、空气流通尤其重要。“门诊中常见的老人中暑,很少是外面暴晒引起,大多都是舍不得开空调、室内闷热引起的。”秦杰说。

夏季要多喝水,可以适当补充淡盐水。“中暑后,应该补充水分和盐分,但不要短时间喝大量水,过量

其中,热射病是中暑最严重的一种类型,主要指高热(体温 $>40^{\circ}\text{C}$ )和神志不清、多器官损害,如果得不到及时救治,将危及生命。

80岁的黄大爷(化名),前几日下地干农活,突发晕厥摔倒在地,隔了三个多小时才被家人发现,并紧急送到医院救治,诊断为热射病。

由于病情严重,黄大爷被送到抢救室时已处于昏迷状态,体温 $41^{\circ}\text{C}$ ,并出现了严重脱水。后续检查中医发现,老人还有脑出血的情况。

“当时,我们紧急为患者进行了降温处理,同时予以吸氧、补充液体等一系列治疗。”秦杰说,经过一系列的对症救治后,目前患者神志好转,并已顺利出院。

院再处理,浪费了抢救的黄金时间’,最后导致死亡或成为植物人,十分可惜。”

为了预防中暑,很多人在夏季喜欢吃苦味食物,或大量饮用绿豆汤、凉茶、冷饮等降温、降暑。但医生表示,生冷食物吃多了容易导致胃肠功能受损,影响身体健康。凡事要适度,不建议多吃。

夏天一到,很多人还会在家中常备藿香正气水,以预防中暑,或中暑后的不时之需。但秦杰提醒,中暑是人的水分和盐分快速流失,使身体脱水、电解质紊乱。对于轻症的中暑患者来说,可以适当用藿香正气水缓解症状,但对于重症患者来说,第一时间就医才是“王道”。

饮水会造成体内的电解质大量流失,正确做法是采取少量、多次的饮水方法。”秦杰说。

高温天气下,由于人体消化能力减弱,因此要避免暴饮暴食,减少吃不易消化和易胀气的食物。饮食应尽量清淡,同时保证均衡营养,可以适当吃些蔬菜水果,尤其是含有大量水分的冬瓜、黄瓜、葫芦瓜、西瓜等,帮助身体及时补充水分、钾及其他微量元素。

夏季出行,还可以随身携带一些必备药物,例如清凉油、藿香正气水等。一旦出现不适,应及时转移到阴凉处休息,降低体温,如果症状严重,还应拨打急救电话或到医院就诊。

台州疾控提醒市民

## 天热虫多犬暴躁 意外伤害防防防

7月天气以晴热、潮湿为主,蚊虫、苍蝇等病媒生物活跃,易造成肠道传染病和蚊媒传染病。此外,正值暑期旅游旺季,是各种意外伤害的高发期。台州市疾控中心提醒,注意防范登革热和发热伴血小板减少综合征、食源性疾病、手足口病和动物咬伤。在外游玩期间,防溺水不可忽视。

登革热,是一种由登革病毒引起的、通过媒介伊蚊叮咬传播的急性虫媒传染病。防蚊灭蚊是预防登革热的关键。保证居住地环境卫生,家中水生植物勤换水,定时清理花盆底盘的积水和垃圾桶,减少蚊虫孳生;保持健康的生活习惯,均衡饮食,增强免疫力,加强体质。外出前穿着宽松浅色的衣裤,在身体暴露部位涂驱蚊剂,避免蚊虫叮咬,降低感染风险;旅游回程途中若有发热等疑似登革热症状,须前往医院并告知旅居史,以免耽误治疗。

发热伴血小板减少综合征,俗称“蜱虫病”,主要是通过蜱虫叮咬、新型布尼亚病毒感染引起的急性传染病。夏季气温高,蜱虫也进入繁殖高峰期。从事农活前需穿戴好长袖,避免裸露皮肤;扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子,防止蜱从缝隙钻入;入室内前认真检查,防止通过衣物和宠物把蜱带回家。发现身上附着蜱虫时,不可用手挤破或直接暴力拔出,要用镊子或其他工具夹取,如出现发热等不适,应尽快就医。

今年雨水多,强降雨易引发洪涝灾害,造成食物受潮、污染,食物腐败变质,加之天气逐渐炎热,气温升高为细菌繁殖创造了有利条件,导致食源性疾病发生风险增大。无论是暴雨期间或灾后,预防食源性疾病,保证饮用水卫生和食品卫生安全非常关键。优先选择干净的饮用瓶装水、桶装水,被污水浸泡过或腐败变质的食品应及时处理。不吃淹死、病死的禽畜、水产品,不用未清洁的水源清洗食物和餐具,烹调用具和餐具采用煮沸等方式消毒后使用。储存食物时应选择清洁卫生环境,远离虫害出没场所。

随着气温的升高,闷热的天气易使家里的猫、狗烦躁、冲动,加之衣着单薄,极易被猫、狗咬伤、抓伤,感染狂犬病的风险则会大大增加。外出游玩期间,不接近陌生狗、猫,尤其不能打扰正在吃饭、睡觉或者在照顾幼崽的狗。出门遛狗时,一定要带牵引绳。若不幸被咬伤,第一时间用弱碱性肥皂和流动清水反复清洗伤口,尽快前往犬伤门诊就诊,并根据医生建议及时接种狂犬疫苗。

暑假来临,外出游玩人员增多,溺水是常见的意外伤害之一,家长要时刻提高警惕,加强防护。孩子外出游玩时,家长要做到知去向、知内容、知同伴、知归时,教导孩子发现溺水者,切不可贸然下水救人,应立即寻求成人帮助。当孩子戏水时,家长要做到有效看护,即专心、近距离、不间断,绝不能将儿童单独留在浴缸、泳池或开放性水源边。

通讯员 洪媛媛

健康台州·疾病预防

台州市卫生健康委员会  
台州市疾病预防控制中心