



引起中暑的 不只是高温 还有高湿

现在已是中伏，桑拿天渐渐唱主角，随着气温发威和进入汛期后空气湿度增大，急诊科里接诊的中暑患者也在增多。

每年三伏天，高温高湿导致的不适、疾病，甚至死亡事件时有发生，其中最重要的诱因就是中暑。在以往我们的认知中，都觉得暴晒下容易中暑，现在我们渐渐知道了，有时太阳都见不着的桑拿天里其实也很容易中暑。高温和高湿，正是导致中暑的两大环境因素。那么，在桑拿天里，我们如何识别中暑症状？一旦中暑应该怎么办？如何有效预防中暑？这些问题我们来为你一一解答。

相对湿度 > 73%
易引发中暑

我们先来说说什么是中暑。在炎热的夏季，高温、高湿、强热辐射天气可以造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变，一旦机体无法适应这种变化，引起正常生理功能紊乱，就可能造成体温异常升高，从而导致中暑。打个比方，这就好比电脑在持续运行过程中发热，而过高的气温又让散热速度减慢，电脑运行就会变慢，甚至死机。

简单来说，中暑与高温高湿环境、人体散热障碍，以及水、电解质丢失过多有关。高温天气会影响身体对体温的自我调节机制，尤其是当空气湿度也较大时，汗液蒸发的散热机制就会受阻。要提醒大家的是，当日平均气温 > 30℃或相对湿度 > 73%时，就要谨防中暑。而高温和高湿条件同时存在时，中暑的发生率会明显增加。

“热指数”是一个应用温度和湿度计算得出的数值。在与温度、湿度相关的热指数表上可以得知，中暑的气象阈值为“日平均气温 > 30℃或相对湿度 > 73%”，尤其是当日最高气温 ≥ 37℃时，中暑的人数会急剧增加。“热指数”和最严重的一种中暑类型“热射病”的发病率直接正相关，当热指数 > 41时，热射

病的发病率会升高；当热指数 > 54时，极易发生热射病。

从人群上来分，老年人、婴幼儿、儿童、精神病患者及慢性病患者易中暑。原因是老人和孩子对气温变化的感知和调节能力较弱；一些精神病患者不能正确表达对热的感知和主动增减衣物，且某些精神科用药会干扰体温调节功能；慢性患者的一些常用药也会干扰体温调节，另外，一些患者有“不可受凉”的观念，导致室内很少开空调。当然，这不意味着其他人可以高枕无忧，在高温天气里进行重体力劳动或剧烈的体育运动，健康的年轻人也可能中招。

如何识别是否中招

大家印象中的中暑表现有头痛、头晕、胸闷、恶心等，但它的危害不仅如此，体温过高还可能损害大脑及其他重要器官，给健康带来严重或不可逆转的后果，甚至导致死亡。

根据患者症状的严重程度，中暑可分为轻症中暑和重症中暑。

轻症中暑一般表现为头晕、头疼、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等。重症中暑则包括热痉挛、热衰竭和热射病，同时也可以表现为这3种类型的混合型，病情严重者可能导致死亡。

热痉挛 热痉挛表现为腹部、手臂或腿部肌肉的疼痛或抽搐，通常发生在人进行剧烈运动且大量出汗时，呈间歇性发作。盐分丢失可能是造成痉挛的原因。

热衰竭 热衰竭指在高温暴露刺激后，体液补充不足或水盐补充不均衡出现的眩晕、头痛、恶心或呕吐、大量出汗、脸色苍白、极度虚弱或疲倦、肌肉痉挛、昏厥，通常于片刻后清醒。患者的血压下降，脉搏快且虚弱，呼吸急促且浅，轻度脱水。但患者的体温只是稍高或正常，皮肤摸起来有可能是冰凉且潮湿的。此时，患者如有反胃、腹泻或呕吐，会失去更多体液导致情况继续恶化，甚至热射病。

热射病 热射病是最严重的中暑类型。当高温导致体温调节中枢功能障碍，即人体无法调节自身体温时，体温会迅速升高，在10至15分钟内可达到或超过40℃。如果患者没能得到紧急救护，可导致死亡。热射病的表现包括头晕、搏动性头疼；恶心；极高的体温（口腔体温 > 39.5℃）；皮肤红、热，且干燥无汗；怕冷；快速、沉重的脉搏；意识模糊；口齿不清；不省人事。

中暑后快速降体温最关键

能够识别中暑的相关症状，做出初步判断之后，应及时进行处置，以免加重病情。轻症中暑

处置起来比较简单，患者迅速转移到阴凉通风处，补充水分和盐分，适当休息后一般均可好转。对于重症的3种类型，可参照以下方法进行初步处置。

热痉挛患者应该停止活动，到阴凉处静坐休息，并饮用稀释、清爽的果汁或运动饮料。即使痉挛得到缓解，之后的几小时内也不要再进行重体力劳动或剧烈运动。如果症状在1小时后没有消退，需要就医。

热衰竭患者应立即休息、降温，可饮用凉爽且不含乙醇的饮料，并洗凉水澡（温度略低于37℃）或温水擦拭身体，或打开空调，换上轻便的衣服。心脏基础疾病的患者慎用凉水洗澡。如果症状持续不好转或继续恶化，要及时寻求医疗救助。

热射病患者有致命的风险，施救者应立即拨打120急救电话请求紧急医疗帮助，同时采取一切可以采取的降温措施。①将患者移到阴凉的地方；②不论使用何种方法，迅速给患者降温，如将患者浸泡在浴缸的凉水里，给患者凉水淋浴、用凉水擦拭患者身体、凉湿毛巾或冰袋冷敷患者头部、腋下及大腿根部；③监测患者的体温，坚持努力帮助患者体温降到38℃；④不要往患者嘴里放进任何东西包括水，因为患者意识丧失，呛咳反射减弱或消失且常常伴有呕吐，会有食物和水误吸的风险，如果发生呕吐，请翻转患者身体使其

侧躺，以确保其呼吸道通畅；⑤尽快得到专业的医疗救助。

特别需要提醒大家的是，以上自救措施不能真正替代医疗救治，但正确、积极地进行初步处置，至少可以防止中暑的状况进一步恶化。

4个预防措施请记住

大量饮水 高温天气应当增加饮水，不要等到口渴时再喝水。如果需要在高温下运动，每小时应喝水500至1000毫升，少量多次饮用。注意，饮用含乙醇或大量糖分的饮料会加剧体液丢失；饮用过凉的冰冻饮料可能造成胃痉挛。对于某些需要限制液体摄入的患者，例如心功能衰竭和肾功能衰竭患者，饮水量应遵医嘱。

注意补充盐分和其他矿物质 大量出汗会导致体内盐分与矿物质流失。如果不得不从事体力劳动或进行剧烈运动，饮用运动饮料是比较好的选择。

注意饮食及休息 高温环境下，少食油腻和不易消化的食物，注意补充蛋白质、维生素和钙，多吃水果和蔬菜；充足睡眠，但睡觉时不要直吹风扇或空调，当心热伤风。

注意防晒 户外活动尽量避开高温时段，并且佩戴遮阳帽、太阳镜，涂抹防晒霜。

据《北京日报》

伏天那么热为什么还要防寒

三伏天是一年中最热、最闷热的日子，冷饮一杯接一杯，空调一吹一整天……真是一件惬意的事。殊不知，在三伏天里，我们也要防寒。

现在很多人太“寒”了

1.吹出内寒

炎热的夏天，人们离不开空调。不少人习惯空调开得特别低，一吹就是一天。但是，中医认为，空间降温，可直接产生风、寒、燥邪。尤其是出汗之后立即进入空调房间或吹强风，这样寒气会很容易地进入身体。

2.吃出内寒

北京中医药大学东方医院亚健康科主任彭玉清介绍了夏季人们容易内寒的多个原

因。彭玉清指出，一到夏天，雪糕、冰棍、冷饮不断，更有甚者早上起来也是一大杯冰水，水果也是从冰箱里拿出来就吃。长期吃，内寒就吃出来了。

3.熬出内寒

夏天晚上天气还是很热，很多人习惯熬夜，这也是导致身体内寒的原因之一。彭玉清表示，子时睡觉至关重要，晚上十一点前要进入睡眠。因为子时这个时候阴气盛到极点，而阳气初生，是阴阳交接的时间，只有在睡眠中才能顺利进行。总是熬夜，阴盛阳虚，阳虚则寒。

4.懒生内寒

生命在于运动，常运动气血才能不淤不堵。而夏季因为天热，人们往往少于运动。彭玉清指出，现在的人们最缺的就是运

动，在家歇着，出门坐车，上班一坐坐一天。总不动，气血运行就弱，体力就会下降，内脏功能减弱，则寒从内生。

一份“热养生手册”助你平安过伏

三伏天是阳气最旺盛的时候，中医十分重视伏天养生。北京天坛医院中医科主治医师王文明指出，一年四季之中，最能把身体的寒气排出来的机会就是三伏天。所有人，一定要收好这份“热养生手册”。

1.多用扇子

古人把扇子称为“摇风”“凉友”。北京同仁医院传统疗法科副主任医师陈陆泉指出，从中医角度来说，扇子不仅可以纳凉，

也是一种非常好的养生保健方法。建议中老年人夏季不妨多扇扇子，如果使用电扇要注意不要连续吹，不能用大风吹，不可对着人直吹。使用空调的时候，最好采用吹吹停停的方法，室内温度以25℃至27℃为好，不宜低于22℃，室内与室外的温差以5至10℃为宜。

2.多喝热茶

早在古代，人们就知道用喝热茶的方式，能够使体内的热气散发出来，从而达到消暑的功效。当人体摄入热茶后，皮肤会慢慢发汗，在此过程中有助于热量随着汗液的排出而散发。相反，喝冷饮则很难把人体内的热量排出体外。

3.洗热水澡

夏季满身大汗的情况下，去

冲冷水澡，极易发生意外。经常洗热水澡，能把身上的汗液及时冲走，使毛囊和皮肤保持干净，还能使皮肤透气，加速皮肤和肌肉血管的血液循环，使毛细血管扩张，有利于体内散热、促进新陈代谢。

4.运动出汗

运动是提升阳气的好办法，很多被动调理，都比不上坚持适合自己的运动，更有养生效果。

5.穿好常服

夏日里女性要特别注意保暖，少穿露脐装、露背装，注意腰、腹、腿足及后背的保温。建议换上平常的夏装即可，万不可追求标新立异而总穿露脐装。

据“健康时报”公众号