



夏季高温中暑 预防急救指南

小暑以来,连日高温,热浪滚滚。7月12日,衢州市气象台发布高温红色预警。

长时间暴露于高温、高湿的天气或环境中,往往容易使人中暑。中暑有哪些症状,如何预防?不慎中暑该如何急救,急救需要注意哪些事宜?一起来了解下夏季高温中暑预防急救知识吧。

来源:新华网 健康中国 学习强国

预防中暑

高温天气·预防中暑
一图读懂

中暑了!烈日下劳作注意防晒!

2 中暑有哪些症状

中暑初期会出现头痛、头晕、心悸,体温升高等症状,严重的会出现恶心、呕吐、痉挛、昏迷和意识丧失,甚至死亡。

排汗减少 体温升高 头晕目眩
呕吐 心律不齐 抽筋

释义:

- ①迅速将患者抬到阴凉、通风的地方,用纸扇或电扇扇风,同时垫高其头部,解松或者脱去衣服。
- ②用冷水浸透的毛巾擦拭全身,或将冰袋、冰块置于患者颈部、腋窝和腹股沟处等大血管部位,通过蒸发降温。
- ③在额头、颞部擦拭清凉油、风油精等提神醒脑药。
- ④按压人中等穴位,帮助患者苏醒。患者苏醒后,喝淡盐水或糖水以补充体液的损失。
- ⑤如降温处理不能缓解病情,则为重症中暑,需及时送医院作进一步处理。

1 什么是中暑

中暑是指在高温环境下,人体体温调节功能紊乱引起的急性中枢神经系统和循环系统功能障碍,高温作业和夏季高发。

释义:

根据中暑的症状可分为先兆、轻度和重症中暑三类。

先兆中暑是指在高温环境中出现乏力、大汗、口渴、头痛、头晕、眼花、耳鸣、恶心、胸闷等症状。除以上症状外,

轻度中暑主要表现为面色潮红、皮肤灼热、体温升高至38℃以上,也可伴有恶心、呕吐、面色苍白、脉率增快、血压下降、皮肤湿冷等;

重症中暑除轻度中暑表现外,还有痉挛、腹痛、高热昏厥、昏迷、虚脱或休克,严重的会引起死亡。

4 怎样避免中暑

遵守高温作业规程,避免长时间滞留于高温、高湿、密闭环境中。

释义:

人的体温受下丘脑体温调节中枢控制,人体通过皮肤血管扩张、体内血液流速加快、排汗、呼吸、大小便等散发体内热量。

在高温、高湿、暴晒、通风不良的环境中,人体会出现散热障碍,导致体内热量蓄积,发生中暑。过劳、睡眠不足、工作强度大是主要诱因,老人、儿童及有基础性慢性病者易发。

3 中暑科学急救

解暑阴凉通风地,水洒冰凉温降低。按压人中助苏醒,严重呼叫120。

释义:

高温作业应严格遵守规程;夏季室外作业,应积极采取防晒措施,避免长时间暴露于高温、高湿、密闭环境中。应保证足量饮水,每天1.2-1.5升,不能等渴了再喝,大量出汗后应适量饮用盐水。注意劳逸结合,加强体育锻炼,增加身体的环境适应能力,可减少中暑的发生。