

近日，京城迎来持续高温天气。北京大学人民医院急诊医学科副主任医师迟骋提醒公众，长时间在高温环境中工作或运动的人群需防范中暑和热射病。

# 直面“烤”验 小心中暑

□本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇

## 不同类型中暑表现不同

中暑是指由于人体处于热环境中，导致体温调节功能紊乱所致的一组临床症候群。表现为由轻及重的连续过程，包括先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。重症中暑按严重程度依次分为热痉挛、热衰竭和热射病。其中，热射病是最严重的中暑类型，死亡率高达70%。

先兆中暑者会出现口渴、食欲不振、头痛、头昏、多汗、乏力、虚弱等症状，但因为这些症状往往缺乏特异性，不易引起重视。轻症中暑者可能出现恶心、呕吐、心悸、脸色干红或苍白，注意力涣散、动作不协调，以及体温升高等症状。

特别值得注意的是，重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病三种，不同种类的中暑表现不同。

热痉挛主要表现为肌肉痉挛，可能与体内严重的钠流失（大量出汗和摄入低张液体，如白水）和过度通气有关。

热衰竭表现为大汗、极度口渴、乏力、头痛、恶心呕吐、体温高，可有明显脱水症状，如心动过速、直立性低血压或晕厥，无明显中枢神经系统损伤表现。

热射病的表现大多有高热（直肠温度 $\geq 41$ 摄氏度）、皮肤干燥（早期可以湿润）、意识模糊、惊厥，甚至无反应，周围循环衰竭或休克。

## 什么是热射病？

热射病实际上是重症中暑的

最严重阶段。它是在高温高湿的环境下，人体体温调节出现异常导致的疾病。发生热射病时，人体大脑失去对体温的调节和控制，体内热量不能通过正常的生理机制散热，从而出现体温异常增高，导致全身多脏器的功能衰竭，是死亡率非常高的一类临床疾病。

人体内所有组织、脏器、各种酶都是由蛋白质参与组成的。当人体的温度异常增高时，这些脏器内的蛋白质就会像开水煮鸡蛋一样发生变性。一旦变性之后，这些蛋白质就失去了原有的生理功能，体内的脏器也就不能执行正常生理功能。热射病会导致体内多个脏器功能受损和衰竭，加之，夏天大量出汗，丢失水分的同时丢失大量盐分，这时身体极度脱水，也会加速脏器的衰竭，让病情雪上加霜。

## 一旦中暑如何应对？

一旦发现自己或有人中暑，先拨打“120”急救电话，然后进行力所能及的现场急救。

**脱离中暑环境** 停止活动，迅速脱离高温、高湿环境，转移患者至通风阴凉处，尽快除去患者全身衣物。如果条件允许，可将患者转移至有空调的房间，建议室温调至16-20摄氏度，让患者躺下，抬高下肢15-30厘米。

**量体温** 快速测量体温，最好是核心温度，通常使用直肠温度来反应核心温度。如现场无法测量核心温度，也可测量体表温度（腋温或耳温）做参考。如腋

温或耳温不高，不能排除热射病，应每10分钟测量一次或持续监测体温。

**快速降温** 快速、有效、持续降温在中暑急救中尤为关键。最好在2小时内将患者的体温由40摄氏度以上降至38.5摄氏度，可明显降低病死率。

可用方法有：蒸发降温，用凉水喷洒或向皮肤喷水雾，同时用电扇或扇子等吹风快速散热，也可用湿毛巾或稀释的酒精擦拭全身并持续扇风；冷水浸泡，这种方法主要适用于劳力型热射病患者，用大型容器将患者颈部以下浸泡在冷水中，特别注意确保患者头部不会进入水下，并保护呼吸道，防止误吸及溺水；冰敷降温，使患者头戴冰帽或枕冰枕，或将纱布包好的冰袋置于颈部、腹股沟、腋下等血管较丰富、散热快的部位，注意每次放置时间不多于30分钟，防止冻伤。

**快速补液** 如果中暑者清醒，没有恶心呕吐，可以喂其喝淡盐水或者运动饮料，也可服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。有条件的可以现场快速静脉输液，首选生理盐水或林格液，用4摄氏度的更好，既有降温作用，也可适当扩充容量。但开始输液速度宜慢，以免引起心律失常等不良反应。

## 为什么老年人易中暑？

炎热夏季，部分老年人因惧怕空调引起不适，或出于省电的考虑，不愿意选择开空调降温。老年人伴有多种基础病，对高温环境的适应和调节能力变弱，因此在临床上是中暑的高危人群之一。建议老年人开空调时可适当调高温度，也可通过除湿功能增加舒适度。同时，不要让通风口的冷风直接吹在身上，尤其是有心脑血管疾病和高血压患者，切忌冷风对着头面部和胸部直吹，避免因血管剧烈收缩导致发生心绞痛甚至心肌梗死等急症。

## 中暑就要喝藿香正气水？

藿香正气胶囊或藿香正气水有解暑作用，在闷热天气和出现先兆中暑时，可以用来预防和缓解症状。

专家提示，并非所有的中暑都适合服用藿香正气。中医上把中暑分为“阳暑”和“阴暑”。藿香正气不适用于“阳暑”。因为藿香正气本身有解表升温的作用，反而会更热。藿香正气适用于在室内高温、湿热环境中突然着凉的情况。但因长时间户外活动导致中暑的患者，服用藿香正气效果不佳，甚至还会起到反作用。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

夏天喝热饮让你更凉快



比起冷饮，饮用热茶能促使毛孔张开，促进汗腺的分泌、利尿，更有助于降温。研究表明，热茶的降温能力大大超过冷饮制品，是消暑饮品中的佼佼者。此外，室外再热，室内空调温度也不要过低，26℃-28℃为宜，不要直吹冷风。

### 燕麦预防心血管疾病



经常食用燕麦片，对于预防心血管疾病有非常积极的作用，这是因为燕麦当中的蛋白质和氨基酸以及油酸、不饱和脂肪酸非常丰富，能够促进血液循环流通，使血管处在一个健康平稳运行的状态，降低心血管疾病的风险。

### 红灯

自制果酒当心甲醇超标



酿酒是一个复杂的发酵过程，在此期间存在着很多隐患，比如自酿葡萄酒甲醇超标。葡萄果实细胞壁上含有大量果胶，果胶酯化后会产生甲醇，因此，自酿葡萄酒，甲醇含量往往不可控。此外，自酿葡萄酒较难有效预防杂菌污染，容易产生有害物质。

### 腹泻不宜吃大蒜



尽管大蒜中含有的大蒜素对很多细菌有杀灭和抑制作用，但腹泻时肠道局部组织炎症水肿，肠腺体分泌亢进，大量体液进入肠腔，整个肠腔均处于“过饱和”的紧张状态中。如果此时进食大蒜等辛辣食品，可能加重对肠壁的刺激，促使肠壁血管进一步充血、水肿，从而加重腹泻。

## 最适合夏天吃的6种瓜

大部分瓜类蔬菜、水果因水分含量较高，100克的热量都集中在10-30多千卡这个区间，适量吃既能补水，又有助控制体重。

**冬瓜** 有助祛湿化热、利尿消肿，是典型的高钾低钠食物。

**丝瓜** 性凉味甘，有口干舌燥、小便色黄、大便干结等症状，可多吃点丝瓜；其富含胡萝卜素，钾、镁、钙等矿物质的含量也较高。

**南瓜** 味甘性平，富含叶黄素、玉米黄素，对保护视力有积极作用。南瓜籽中含有色氨酸，有助形成褪黑激素，改善睡眠。

**黄瓜** 含水量高达98%，其中的丙二醇酸有助抑制糖类物质转变为脂肪，适合减重人群。所含的多种维生素，有助改善夏季“情绪中暑”。

**苦瓜** 味苦性寒，能清心泻火。它的维生素C和钾



含量高于常见蔬菜；苦瓜苷和苦味素能促进食欲、健脾开胃。

**西瓜** 味甘多汁，富含番茄红素，具有抗氧化、清除自由基的作用，其所含有胆碱有助调节生物钟，保持大脑清醒。

(陈娜)

## 丰台区市场监管局

### 打好商务领域安全生产执法工作“组合拳”

为进一步强化对商业零售经营单位和餐饮经营单位安全生产的执法力度，完善综合执法工作体系，提升非现场监管执法效能，近日，丰台区市场监管局执法大队携手区商务局，精心打造商务领域安全生产执法现场培训教学观摩课程。南苑街道市场监管所、东高地街道市场监管所、和义街道市场监管所、大红门街道市场监管所积极参与培训。

**组织现场培训** 选取幸福荣耀超市、月色自助音乐餐厅两处教学点位，明确建筑面积在1000平方米以上或是地下建筑面积在500平方米以上的商业零售经营单位、建筑面积在500平方米以上的餐饮经营单位为执法对象，要求建立健全安全生产例会制度和安全生产事故隐患排查制度，集中收银区设置符合规定的无购物出口，中餐间油烟管道定期清理，应急广播有效且提供中英双语播放等。

**紧盯问题点位** 现场针对未

见安全生产例会制度、未见近两次油烟管道清理报告，制发两份责令改正通知书，要求限期整改。执法人员强调，安全生产无小事，要增强隐患自查整改力度，企业法人、店长、店员三级要落实安全生产工作要求，进一步压实经营主体安全生产责任。

**强化非现场监管** 培训教学过程中，执法人员借助“企安安”“e码查”小程序，同步记录、上传现场检查情况，并建立商务领域安全生产执法检查工作组，方便指导基层所开展相关商务领域执法检查活动，提升发现案源、处理案件、依规查处的执法办案能力和水平，在执法实践中突出非现场监管工作效能。

未来，丰台区市场监管局将进一步强化执法人员综合执法能力，注重培养专业执法骨干，不断探索以学促练、以练促干的培训机制，充分发挥基层“哨兵”作用，推动打开非现场监管新思路。(赵胜男)

·广告·