

立秋过后暑未消

重点人群如何科学防暑？

立秋时节，暑热未尽，在高温闷热天气极易引发中暑，甚至热射病。哪些人群容易发生中暑？一旦出现中暑的情况，应该如何应对？为此，人民网采访了首都医科大学附属北京朝阳医院急诊科主任医师杨军。

陈子源
来源：人民网

不同程度中暑分别有什么表现？

中暑按照症状轻重程度，一般分为三类，先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。其中，重症中暑又分为热痉挛、热衰竭和热射病。

先兆中暑

表现为头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸等，体温正常或略有升高，一般不超过38℃。

轻症中暑

除先兆中暑症状外，还伴有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热，或四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等，体温多超过38℃。

重症中暑

大多是在高温环境中突然昏迷，常见症状为意识障碍、肌肉抽搐、惊厥等，体温超过40℃。

户外作业人员如何预防中暑？

- 1 在高温高湿环境下，宜穿宽松、吸汗性强、浅色的衣服，减少皮肤裸露程度，避免阳光直射。
- 2 注意及时补充水分和电解质，可多喝淡盐水、电解质饮料等。
- 3 可随身携带解暑药，如藿香正气液、人丹、清凉油等。
- 4 平日饮食宜清淡、易消化，多食用含水量较高的新鲜蔬菜和水果。
- 5 规律起居，保证充足睡眠，避免长时间熬夜。
- 6 尽量避免在高温时段作业和外出活动，持续工作一段时间后注意及时休息。
- 7 重体力劳动或剧烈运动后不要马上喝冷饮或进入温度极低的空调房，以免造成身体不适。

专家提示

在工作过程中，出现中暑症状后要及时到阴凉、通风处休息。

日常生活中如何预防中暑？

保持室内环境凉爽。一般情况下，家中湿度以**30%至50%**为宜，在湿度、气流都正常的情况下，室内温度以**26℃**左右为宜。



高温天气，尽量减少外出活动，如果要出门，则避免在户外停留时间过长，避开正午时段。

出门注意防晒、降温，尽可能选择阴凉处行走或活动，避免太阳直射。



生活规律，饮食清淡，保证足够的蛋白质、维生素摄入。

及时补充水分，避免饮用含酒精、咖啡因以及大量糖分的饮品。

发现中暑后如何进行急救？



如果是在室外，尽快到阴凉、通风的地方，或者进入温度适宜的室内。



如果在室内，一定要保证适宜的温度和湿度，同时保证空气对流。



及时补充水分，如果出现肌肉痉挛，还要适当补充含盐或电解质的饮料。



进行体外降温，用湿毛巾或冰袋冷敷患者的额头、胸口、腋下及大腿根部等处。

专家提示

中暑后若出现肌肉痉挛、脸色苍白、汗液减少、体温升高、意识模糊、恶心呕吐等症状且不能缓解时，要立即就医或呼叫救护车。

