

卫生与健康

2019 第 7 期

夏季防中暑知识宣传

气温升高应注意防暑降温，当气温超过 37℃ 以上，人体的散热主要是通过汗液蒸发，当周围的环境高于人体的正常体温，通风较差、湿度较高就很容易发生中暑。

一、中暑症状

1. **先兆中暑：**是指在高温环境中一段时间后，出现轻微的头晕、头痛、耳鸣、眼花、口渴、全身无力及行走不稳。

2. **轻症中暑：**指除以上症状外，还发生体温升高，面色潮红，胸闷、皮肤干热，或有面色苍白、恶心、呕吐、大汗、血压下降、脉搏细弱等症状。

3. **重症中暑：**指除以上症状外，常突然昏倒或大汗后抽搐、烦躁不安，口渴、尿少、昏迷等症状。

二、中暑预防

1. **喝水：**大量出汗后，要及时补充水分。外出活动，尤其是高温作业，一定要保证充足的饮水。

2. **降温：**外出活动前，应该做好防晒的准备，最好准备太阳伞、遮阳帽，着浅色透气性好的服装。外出活动时一旦有中暑的征兆，要立即采取措施，寻找阴凉通风之处，解开衣领，降低体温。

3. **备药：**可以随身带一些仁丹、十滴水、藿香正气水等药品，以缓解轻度中暑引起的症状。如果中暑症状严重，应该立即送医院诊治。

三、中暑急救

当身边人出现中暑症状，用“四字诀”尽快进行救治：

1. **搬**。迅速将患者搬到阴凉、通风的地方，使其平躺，用扇子、电扇为他扇风或开空调，解开其衣领裤带，以利患者呼吸和散热。

2. **擦**。用冷水或稀释的酒精帮患者擦身，也可用冷水淋湿的毛巾或冰袋、冰块放在患者头部、颈部、腋窝或大腿根部腹股沟处等大动脉血管部位，帮助患者散热。

3. **服**。感到不适时，及时服用人丹、十滴水、藿香正气水等解暑药，并多喝些淡盐水，以补充流失的体液。意识清醒的病人或经过降温清醒的病人可饮服绿豆汤、淡盐水，或服用人丹、十滴水和藿香正气水（胶囊）等解暑。

4. **掐**。如果患者一直昏迷不醒，应让病人侧卧，头向后仰，保持呼吸道通畅，同时立即拨打 120 电话，求助医务人员给予紧急救治。用大拇指按压患者的人中、合谷等穴位。救醒后的患者，必须在凉爽通风处静卧休息，如果回到炎热的环境，会引发比之前更严重的后果。

四、预防中暑注意事项

1. **充足的睡眠**：合理安排休息时间，保证足够的睡眠以保持充沛的体能，并达到防暑目的。

2. **科学合理的饮食**：吃大量的蔬菜、水果及适量的动物蛋白质和脂肪，补充体能消耗。

3. **不饮酒或尽量少饮酒**：班前 6 小时之内不要饮酒，特别是酒精度很高的白酒。

4. **合理饮水**：每日饮水 3 升至 6 升，以含氯化钠 0.3%–0.5%为宜。饭前饭后以及大运动量前后避免大量饮水。

西安铁路职业技术学院卫生所

2019 年 6 月 17 日