

男子户外工作6小时失去意识 “热射病”可致命 高温天气谨防中暑

□本报记者 刘伟芳
通讯员 蔡一苇

福州张先生(化姓)经营着一家装修公司,工作较为辛苦。

这天,室外烈日炎炎,张先生既没有做防晒措施,也没带饮用水,就开车赶去工作了。

在装修工地大约待了6小时,当晚回到家,他便感到浑身不得劲,口渴难耐,却喝不下水,皮肤滚烫,鼻子像着火一样直冒热气,头晕头痛,感觉要晕倒……

张先生的家人赶紧打开空调降温、给他喂水,想着休息一下就没事了,殊不知危险已经降临。

很快,张先生昏迷不醒,手脚抽搐,体温超过40℃,家人赶紧打120将他送往福建医科大学附属第一医院抢救。

经过紧急抢救,张先生意识逐渐清醒,四肢抽搐停止了,但出现肝功能损害、严重的横纹肌溶



解、急性肾功能衰竭、双肺炎症、胸腔积液、肺水肿、脑缺血、继发性癫痫等严重并发症。

经过急诊、ICU、肾内科、神经科等多学科会诊、接力抢救后,张先生逐步康复,现已转到普通病房。

热射病不只发生在室外

附第一医院重症医学科副主任林晓介绍,热射病是重症中暑的一个临床分型,是重症中暑最严

重、最危险的阶段,死亡率极高。当人体温度达到41℃以上,并持续不超时就非常危险。

大众误以为中暑只会在缺少防晒防护、长时间户外工作的情况下,其实在开着空调的房间或车子里,一样也要警惕热射病。

现场急救牢记5招

记住一个急救原则:尽快脱离高温环境,迅速降温,保护重要脏器功

能。

1.迅速将病人搬离高温环境,安置到通风良好的阴凉处或20℃~25℃房间内,解开外衣,病人取平卧位。

2.降温,轻症患者反复冷水擦拭全身至体温降到38℃,饮用含一定盐分的冰水或饮料。体温持续在38.5℃以上者可口服解热镇痛药物,如扑热息痛、布洛芬、吲哚美辛等。

3.保持呼吸道通畅,及时清除口鼻咽分泌物,头偏一侧,防止舌后坠,注意口腔清洁。

4.更换宽松、薄、透气的衣服,注意皮肤的清洁,定时翻身防褥疮。

5.患者抽搐时,防止误吸、坠床和碰伤,防舌咬伤。

科学防暑,空调别低于25℃

1.避免长时间在户内、外高温环境工作,户外要戴帽子或者撑太阳

伞,及时补充水分,水中可以添加少量盐分。

2.保证充足的休息和睡眠,增强抵抗力,能有效避免中暑。

3.如果出现体温迅速升高、精神恍惚、头晕头痛、乏力等症状,很可能就是热射病的前兆,一定要及时就医。等待就医时,尽快到阴凉通风处休息,用空调或扇子帮助散热,可以做额头和大动脉处冰敷,也可以服用藿香正气水等解暑药物。

4.忌一次性大量饮水,可选择饮用西瓜汁、绿豆汤、金银花、菊花茶等;忌大量食用生冷瓜果、冰镇饮料和吃大量油腻、不易消化食物。

5.长时间呆在空调房间,温度不宜过低(如低于25℃),可间断换气通风,保持空气清新,同时避免频繁进出房间,同时记得补充水分。

8月份注意防范这些高发传染病

除了新冠肺炎,8月份还需关注这些夏季高发传染病。

登革热

登革热是由登革病毒经蚊媒传播引起的一种急性虫媒传染病,通过蚊虫叮咬在人群中传播。

被蚊虫叮咬后,突起高热,伴有较剧烈的头痛、眼眶痛和肌肉、关节、骨骼痛以及面、颈、胸部潮红,结膜充血,出现多见于四肢躯干或头面部的皮疹,均应怀疑是否患登革热。应及时就医,早发现、早治疗,以免延误病情或者通过蚊子传染给家人。

预防登革热,做好防蚊灭蚊是关键,环境改造和环境处理是防蚊灭蚊的一项重要举措。

封:封盖水缸、水封下水道砂井或安装防蚊装置、密封有用的器皿。

填:填平洼坑、废用水塘、水沟、竹洞、树洞。

疏:疏通沟渠、岸边淤泥和杂草。

排:排清积水。

清:清除小容器垃圾,垃圾塑料薄膜袋、废用瓶罐、易拉罐等垃

圾容器。

霍乱

霍乱是因摄入的食物或水受到霍乱弧菌污染而引起的一种急性腹泻性传染病,临床特征为剧烈呕吐、腹泻排出大量米泔水样排泄物,严重休克者可并发急性肾功能衰竭。该病流行迅速,发病率和死亡率高,危害性大。

人感染霍乱弧菌最常见的是经消化道途径,由于摄入了被污染的水或食物而感染,所以我们要加强饮水消毒和注重食物安全,如不喝生水、不吃未煮熟的食物等。

由于霍乱还可以通过日常生活接触及苍蝇作为媒介传播,所以我们应该做好手卫生及防蝇灭蝇。

食源性疾病

夏季气温较高,降雨量增加,微生物滋生迅速,食物容易腐败变质,发生食源性疾病的风险增高。为此,福州疾控提醒广大市

民朋友8月份要注意饮食安全。

第一,外出就餐时应选择正规餐饮服务单位就餐,不要去卫生状况差、无证经营的餐饮单位及路边露天小摊点就餐。

第二,点菜时尽量点热菜,并适度点菜,吃剩的饭菜在高温天气中容易腐败变质,所以不宜打包。

第三,尽量做到“现买、现做、现吃”,不吃剩饭剩菜。食物制作前确认食材新鲜,没有变质。加热烹制过程要做到烧熟煮透,凉菜要现吃现做,不吃或少吃生食海产品。

自然灾害

夏季雨量充足,容易发生暴雨,导致洪涝灾害,大灾之后易有大疫。水灾后最常见的是由于水源污染而引起的胃肠道疾病,这其中包括可以通过水源传播的痢疾、甲肝、戊肝、伤寒和副伤寒,甚至霍乱,水源污染后,鱼虾等水产品易产生寄生虫而感染人。

此外,由于夏季炎热潮湿,食

物易腐败变质,也容易引起腹泻、胃肠道感染。

因此,发生洪涝灾害地区群众要特别注意饮用水卫生:不喝生水,只喝开水或者只喝符合卫生标准的瓶装水、桶装水;取水点远离粪便、垃圾、污水;已受污染的生活用水和饮用水,一定要进行澄清和消毒处理;装水的缸、桶、锅、盆等必须干净,并经常倒空清洗;对临时水源一定要进行消毒。

灾害后要警惕虫媒和自然疫源性疾:洪灾后需要重点预防的自然疫源性传染病有肾综合征出血热(流行性出血热)、钩端螺旋体病、流行性乙型脑炎、疟疾、血吸虫病、鼠疫、炭疽、布鲁氏菌病等。其中,炭疽和钩体病是在7月—9月高发的传染病。

受灾地区要预防炭疽最重要的措施是不接触病死动物,发现牛、羊等动物突然死亡,要做到不食用、不买卖,并立即报告当地农业畜牧部门。

(福州疾控)