高温高湿 谨防中暑

□见习记者 代西

近期，在福州，被“热”进医院的患者也越来越多。

记者了解到，福州市第一总医院急诊科近期一天平均要接收八九名中暑患者，其中绝大多数是先兆中暑或轻症中暑，仅有极个别是比较重的，目前并未发现致命的热射病病例。

福州市第一总医院急诊科主任江金锋介绍，最近医院接诊的重症中暑患者是一名55岁的工地工人。前些日子，他在工地上班期间，经历暴晒后，出现了全身抽搐、大汗淋漓的症状。

接诊后，医生发现该患者肝肾受到了损害，且出现横纹肌溶解，诊断其为重症中暑。值得庆幸的是，该患者被送至医院时神志清醒，在急诊科降温补液治疗观察一宿后，症状明显好转，次日就回家休息了。

据了解，与北方夏季出现的干热天不同，福建地处东南沿海，受气候和纬度等影响，更易出现湿热天。在炎热天气下，相对湿度越高，实际人体感觉温度就越高、越不舒服。

若是空气湿度大且环境不通风，会导致人体排汗功能出现障碍。当出汗不能让人体冷却下来，并且人体继续升温时，就会导致过热，从而导致身体所需的水、盐和化学物质的流失。所以“闷闷的”湿热天相较于干热天更容易中暑。

高温高湿天气还易引发急性肠胃炎、空调病、感冒、传染病等相关疾病，大家一定要注意防范。

近日，杭州一位30多岁的热射病女患者，家里没开空调，电扇让给了孩子，等家人发现她情况不对送医时，患者已经陷入深昏迷。

怎么会拖这么久才来？她老公解释说“平时她不怕热”。最终，医生们竭尽全力还是无力回天。

可结合中医中药进行预防

例如菊花、金银花、荷叶、薄荷、藿香和广藿香等，都具有清热解暑的功效，可以在一定程度上预防重症中暑的发生。

还可采取刮痧、针刺、放血、辨证施药等中西医结合的方法，进行预防及治疗。

杨梅可口 夏季养人

►杨梅冰糖水

材料：杨梅100克，冰糖20克。

做法：先将杨梅用清水冲洗干净，然后用淡盐水浸泡15分钟左右，再用清水冲洗一遍。然后将杨梅和冰糖一起放入锅中，加适量水，大火烧开后关中小火煮20分钟左右即可，其间可以用勺子将杨梅碾碎会更入味，放凉后饮用。

功效：生津解渴、消食开胃。适合于口渴口干、食欲不振等夏季暑热伤津者。

►杨梅汁粥

材料：鲜杨梅汁、大米各100克，白糖适量。

做法：将鲜杨梅择洗干净，榨汁备用。取大米淘净，放入锅中，加清水适量煮粥，待熟时调入杨梅汁、白糖等，煮至粥熟服食。

功效：清热生津、和胃消食、利尿通淋。适用于热病后及酒后烦渴口干、食欲不振、消化不良、小便淋沥涩痛、湿热黄疸等。

►杨梅酒

材料：杨梅350克、陈酒500克、冰糖100克。

做法：将杨梅用盐水浸泡15分钟后，用清水洗净，并放置在晾架上自然晾干。将杨梅和冰糖以层层交叠的方式，即一层杨梅，一层冰糖，放入瓶中，最后再倒入所有的酒，让酒漫过杨梅。把盖子拧紧密封保存，阴凉、避光、室温下15~25天即可。杨梅酒开封后，要迅速分离果肉和酒，每次可服杨梅酒50~100毫升，每日两次。

功效：消食解暑、生津止渴、收敛止泻。适用于消化不良、中暑、痢疾、肠胃炎等患者。（福建中医药大学国医堂）

医师茶座

急诊科医生 讲述中暑救护技巧

□本报记者 张帅

近日，持续的高温天气让中暑成了急诊科里接诊的主要病症之一。

据宁德市医院急诊科统计的数据显示，7月份以来，该院接诊的中暑病例已有十余例，其中热射病2例，经救治后都已好转出院。

宁德市医院急诊科主治医师陈清军提醒，轻度中暑使人感觉身体不舒服，重度中暑会引起脏器损害甚至危及生命。

中暑有哪几种类型？

中暑一般分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。

先兆中暑主要症状：头晕、头痛、乏力、口渴、多汗、心悸、注意力不集中、动作不协调等。体温正常或略有升高但低于37.5℃。

轻症中暑主要症状：除了先兆中暑症状外，还可能会出现高热、呼吸加快、心率加速、烦躁或嗜睡、面部潮红、大量出汗、运动不协调等。体温也可能会上升到38℃。

一般先兆中暑和轻度中暑的患者，一经发现立即转移到阴凉、通风环境，去除衣物，口服淡盐水或含盐电解质饮料，用湿毛巾擦拭全身降温后即可恢复。

重症中暑可分为热痉挛、热衰竭、热射病3种类型。热射病是中暑最严重的类型，病死率高，如得不到及时妥善的救治，死亡率可高达50%。

什么情况需要就医？

1.体温持续升高，甚至超过40℃；

2.持续性头痛；

3.四肢肌肉不自觉地抽动；

4.呼吸速度加快，超过20次/分，吸气吐气量小；

5.想呕吐又吐不出来。

发现以下情况应立即送医或协助拨打120：

1.昏迷、丧失意识，对外界的刺激反应迟钝或没有反应；

2.极度虚弱，感觉没有一点力气，几乎动不了；

3.意识模糊，无法准确感知周围人或事物，如不知道自己在哪、不知道其他人在说什么；

4.精神错乱、胡言乱语；

5.全身肌肉不自主地抽搐。

误区

误区一：仅夏天白天室外才会中暑

在某些特殊情况下，不当生活方式加上室内空气不流通，影响机体散热过程，导致体内热量短时间急剧增加，都可能诱发中暑。

误区二：中暑出汗多，突然大量饮水

单纯大量饮水，会导致人体出现稀释性低钠血症，严重时可导致脑水肿昏迷。正确的做法应是少量多次饮水，最好服用补液盐或者淡盐水。

误区三：中暑发热，口服退热药降温

人体在大量出汗之后，服用退热药可能进一步引起出汗，加剧水和电解质丢失，从而加重病情。中暑导致的体温升高可采用物理降温手段。

误区四：擦酒精或擦清凉油来降温

避免饮用含酒精的饮料，也不可用酒精擦拭皮肤降温，因酒精可经皮肤吸收，给患者带来更大损伤风险。中暑是因为汗腺功能的衰竭，清凉油不能改善汗腺的功能，也不能调节体温。

误区五：中暑不能打点滴

有人担心中暑时打点滴会出人命，实际上越严重的中暑症状越要尽早补液（打点滴）。

误区六：中暑可以通过刮痧缓解

刮痧对于轻度中暑者，有一定疗效，但对于重症中暑的病人，尤其是意识不清的病人，要及时送往医院，不要因为刮痧而延误救治。

提醒

高温天气更要改善年老体弱、慢性病病人及产褥期妇女的居住环境。

中暑病人恢复后，数周内应避免阳光下剧烈活动。