

中暑,你究竟了解多少

郑华云

广元市第三人民医院 四川广元 628000

【中图分类号】R161

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 09-081-01

近年来,随着我国社会和经济蓬勃发展,人们的生活水平也发生了翻天覆地的变化,与此同时人们的认知文化水平也得到显著提升,如今我们对自身健康的关注程度也越来越重视。而由于我们生活方式的改变虽然给我们带来了更高的生活质量,与此同时也为我们的生活环境以及身体健康等方面带了一些问题。近年来,环保的话题引起了我们很大的关注,因为全球气候变暖以及气候的异常,让我们意识到我们的需要保护我们的生存环境。现在我们正处于夏季更是烈日炎炎,酷暑难耐,某些地区的超高温甚至人们可能会发生中暑因而出现死亡的情况。所以小编通过查阅资料以及临床调查所以小编想带各位读者们一同去了解面对如此热情似火的夏天,我们应该如何避暑,度过一个有限的夏天呢?

一、什么是中暑?

中暑是人在高温环境下由于热平衡和或体内水盐代谢紊乱等引起的一种急性疾病,该疾病主要引起以中枢神经系统或心血管系统障碍,使患者出现一系列的症和表现。临床上,常常将中暑分为三种类型,一种是先兆中暑,另一种是轻症中暑、以及重症中暑。当我们发现自己或者自己的家人、朋友等出现大量出汗、恶心、头晕、眼花、四肢无力,同时伴有心慌、气短、注意力不集中甚至发生眩晕无法站立、体温小于37.5摄氏度时多数为先兆中暑的表现。此时应该将患者转移到阴凉通风的地方,休息片刻,适量补充点常温白开水。

若患者出现面色潮红或者出现苍白、恶心、呕吐、大汗淋漓、心烦、心率加快甚至是表情淡漠、皮肤湿冷、血压下降、脉搏搏动减弱,同时伴有体温升高的情况则是为轻症中暑表现。简而言之轻症中暑病人会出现早期循环功能紊乱,症状以及病人情况较先兆中暑严重。此时尽快将患者转移到阴凉地方,停止工作进行休息,并及时补充水分,若患者情况没有改善甚至加重需要紧急送往医院进行治疗,以避免发展成重症中暑。

通过临床调查发现老年人属于极易好发的中暑人群,为什么老年人比较容易好发中暑呢,小编就和大家说明一下其中的道理,因为老年人随着年龄的增长体内本来含水量也会相比较于成年人和儿童减少很多,占体重大约50%左右,年轻成年人为60%。由于老年人机体各个器官能处于逐渐衰老的状态,所以老年人身体的各项功能也会发生不同程度的减退,由于老年人的出汗量以及皮肤血流量减少,不能迅速通过蒸发散热,所以老年人体温调节能稍差。而且由于老年人由于发生衰老,所以对于炎热、口渴等感觉信息不够敏感,及时自己已经处于脱水状态,但往往患者自身却毫无察觉,所以导致中暑情况的发生。所以对于老年人应该避免到温度过高的地方进行活动甚至是劳动,在夏天的时候一定要积极补充水分,不要等到感觉口渴时在不充水分。

二、为什么会出现中暑

当外界环境过高时,我们无法通过热平衡进行体内散热,体内丢失水分过多,水盐代谢紊乱而引起我们的中枢神经以及心血管系统发生紊乱,而出现中暑。所以我们尽量要避免在过高温度的环境下生活甚至进行活动,可以利用风扇空调等一些电子产品降低周围环境温度。但小编在这里想和各位读者分享的是过度贪凉也会造成中暑,很多年轻人比较贪凉把室内空调温度调至过低,当需要出门时室外温差与室内温差相差巨大,而身体的多种复杂机制进行调节和适应,这无疑会使身体承受巨大的负担,进而代谢调节时常也会发生中暑。同时在我们使用空调或者找到阴凉有风的地方时不要直接对着冷风猛吹,由于我们出汗是毛孔是打开的状态,直接吹冷风会将寒气直接进入体内,同样会对人体产生很大的负担和危害,这都是我们日常生活中需要注意的防护措施。

正如小编在上述与大家分享中暑的原因中其中还有一项就是体内丢失水分过多,水盐代谢紊乱而导致此类情况的发生。所以当到了炎热的夏天我们需要及时提醒自己多多补充水份不要等到口渴了再喝,可以多次少量的进行饮水,目前临床上建议我们在夏天应该保证每天补充1.2升左右的水分。

通过临床调查发现老年人属于极易好发的中暑人群,为什么老年人比较容易好发中暑呢,小编就和大家说明一下其中的道理,因为老年人随着年龄的增长体内本来含水量也会相比较于成年人和儿童减少很多,占体重大约50%左右,年轻成年人为60%。由于老年人机体各个器官能处于逐渐衰老的状态,所以老年人身体的各项功能也会发生不同程度的减退,由于老年人的出汗量以及皮肤血流量减少,不能迅速通过蒸发散热,所以老年人体温调节能稍差。而且由于老年人由于发生衰老,所以对于炎热、口渴等感觉信息不够敏感,及时自己已经处于脱水状态,但往往患者自身却毫无察觉,所以导致中暑情况的发生。所以对于老年人应该避免到温度过高的地方进行活动甚至是劳动,在夏天的时候一定要积极补充水分,不要等到感觉口渴时在不充水分。

三、中暑了,我们应该怎么办?

一旦发现有人出现中暑,应该讲患者迅速脱离高温环境,转移到凉爽通风的环境中去。然后把病人的衣服松解或者脱掉,以帮助患者更好更迅速地散热。如果有条件的话,可以选择利用风扇、空调以及用酒精擦拭身体等方式辅助降温。立即为患者补充适量水分,可以为患者选择含盐的功能性阴凉或者白水等。若患者情况仍无改善需要及时就医,到医院进行系统治疗。

笔者在本文中阐述了中暑以及中暑的原因和预防等相关事项后,小编希望读者通过阅读此篇文章之后,对中暑有一个整体的了解甚至更深一步的了解,知道中暑产生的危害,同时也要知道什么情况容易发生中暑,如何避免中暑。希望读者提高对此中暑防治观念,可以度过一个丰富精彩的夏天。