

夏季中暑了 该怎么办?

夏天到了,很多人抱怨天气太热:现在的天气,躺在床上,红烧!铺张凉席,铁板烧!下了床后,清蒸!出去一趟,爆炒!游了个泳,水煮!回来路上,生煎!进了家门,回锅!

热到崩溃其实不算什么,热到中暑了事情可就大了。快来跟随北京清华长庚医院急诊科副主任 张向阳老师一起来看看夏季中暑那些事儿吧!

中暑是一种与环境高温相关的疾病,重者可发生热痉挛、热晕厥、热衰竭、热休克等,发现或者处置不及时也有可能严重不良后果。中暑多见于在高温环境下长时间作业的年轻人,如从事重体力劳动或剧烈运动;也见于没有重体力劳动的老年人或儿童,体温调节能力和适应能力差,或者有基础疾病者。

环境温度与湿度与中暑密切相关。高温并高湿的环境更容易发生中暑。环境温度在35度以上,散热的途径主要靠汗液蒸发;环境湿度超过75%,人体即使“汗出如浆”,也不能通过汗液蒸发的途径散热了。

中暑的表现都有啥?

中暑表现也是多种多样,如在高温环境下活动一段时间后,出现乏力、大量出汗、恶心、胸闷、心慌、头痛、头晕、眼花、耳鸣、动作不协调,站立不稳、体温正常或略高;或者出

现皮肤潮红、灼热、体温升高,面色苍白、脉率增快、血压下降、皮肤湿冷等周围循环衰竭表现,严重者出现肢体痉挛、晕厥、昏迷等表现。也可以出现横纹肌溶解、肾功能损害、呼吸衰竭等严重并发症。病人体温高、血白细胞高,有可能会误认为感染性疾病,如脓毒症,需要进行鉴别。昏迷等表现也需要与中枢神经系统疾病等进行鉴别。

中暑了怎么办?

发生中暑,应迅速脱离高温、高湿、日晒环境,至阴凉处、通风处静卧,避免高强度运动和重体力劳动,有条件的要将病人置于空调环境,争取去掉衣物以助散热。神志清醒者及时补充含盐清凉饮料,如淡盐水、冷西瓜水、绿豆汤等,轻者经以上处理即可恢复;重者需要至医院诊治,除了监测重要的生命体征外,积极补充液体和电解质、降低核心体温是治疗中暑的核心。

中暑高热者要迅速降低核心体温(测量肛温或耳温),争取在半小时左右将核心温度降至39度以下,同时注意生命体征、神志变化及各脏器功能状况,早期发现并处置并发症。降温措施多主张采取物理降温措施,如将身体(头部除外)浸入4℃水中降温,但这种冷水会让神志清醒者会感到非常不适,也要避免将低温降得过低;或者去除衣物,身上洒上温水,用风扇吹风加强蒸发降温。



还有一些其他降温方式,其如冰袋、冰帽、冰毯,但是没有证据表明其效果优于上述两种。

因为导致体温升高的机制不同,中暑的高热并不等同于炎症的“发热”(即咱们平时说的“发烧”),因此不建议使用常用的解热药物(如阿司匹林、对乙酰氨基酚等)。另外,也不建议酒精擦浴。

中暑是可以预防的

高温中暑重在预防。如改善高温、高湿

的作业条件,加强隔热、通风、遮阳等降温措施,外出时注意遮阳;适当多喝含盐清凉饮料,不是口渴后才补充水分;注意饮食和休息,休息不足、疲劳和饥饿条件下也易于发生中暑;使用空调降温,或多次到空调环境降低体温,即使短时间在空调环境滞留,也会大幅度减少热休克的发生,尤其是老年人和儿童、体弱等机体调节能力差的人群,但使用空调时也要避免空调风直吹或者温度调得过低。



CCACC ADHC
301-820-7167

邮箱: adhc@ccacc-dc.org
网址: www.ccacc-dc.org
七天开放 8:00am to 4:00pm

地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

咨询热线: 240-665-0001

专业服务——寻医问药, 咨询送诊
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗
社工服务——福利申请, 心理咨询
交通服务——舒适安全, 购物出游
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874
Beltsville 地址: 5801 Amendale Road, Beltsville, MD 20705

电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
电话: 240-542-4055

www.worldshinegroup.com 4-074



同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

4-079

Medicaid 居家护理援助

- 陪伴老人看医生, 散步及进行日常活动,
- 准备饭菜, 提醒服药, 清洁活动区域, 确保居食健康和安
- 照顾个人卫生, 协助洗澡, 穿衣, 洗衣, 如厕, 包括失禁不能自理的患者
- 严重病人护理: 肠管进食, 气管切开呼吸依赖者等

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

RN/LPN
提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。



Medicare 家庭康复服务

设有: PT(物理治疗)
OT(综合技能康复治疗)
ST(语言康复治疗)

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003