

天气越来越热 牢记中暑急救方法



(资料图片)

小暑已过，一年中最热的一段时间就来临了。研究发现，当每日最高气温大于31℃时，便有发生中暑的可能。中暑后，人们会出现头晕、呕吐、乏力等症状，严重者甚至会死亡。因此，学会正确的中暑急救方法，关键时刻或许能救人一命。7月3日，许昌市中心医院急诊科副主任医师韩永旭建议，中暑后，可采用搬移、降温、补水、促醒、转运的方法进行急救。

主讲专家：许昌市中心医院急诊科副主任医师韩永旭

□本报记者 马晓非

症状：头晕、大汗、乏力、恶心等

“头晕、大汗、乏力、胸闷、恶心、四肢无力及发麻等是中暑的前兆。如果在高温环境下出现以上症状，要考虑中暑的可能。”韩永旭对记者说。根据症状的轻重程度不同，中暑可以分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。

先兆中暑患者常常会出现大汗、头晕、眼花、乏力、恶心、心慌、气短、注意力不集中等症，体温通常小于37.5℃，离开高温作业环境进入阴凉通风环境时，短时间内可恢复正常。

轻症中暑患者除有先兆中暑的症状之外，有些还表现为体温超过38℃，并出现皮肤灼热、面色潮红或苍白、呕吐、皮肤湿冷、血压下降等症。一般情况下，轻症中暑患者休息后，体温可在4个小时内恢复正常。

重症中暑分为热射病、热痉挛和热衰竭，可能会导致死亡。热射病的症状是体温在40℃以上，早期大量出汗，继而出汗。热痉挛的症状是人体发生电解质紊乱，引起肌肉痉挛。热衰竭起病迅速，主要表现为头晕、头痛、多汗、恶心、呕吐，继而出现心律失常、轻度脱水，体温稍高或正常。

急救步骤：搬移、降温、补水、促醒、转运

“出现中暑后，可以采用搬移、降温、补水、促醒、转运的方法进行急救。”韩永旭建议，“如果出现重症中暑症状，一定要立即拨打急救电话，及时将患者送往医院。”

搬移。迅速把患者搬离高温场所，转移到通风、阴凉的地方，让其平躺并解开衣服扣子，松开或脱去衣服，同时抬高其双脚。

降温。用冷毛巾捂住患者额头，也可以用酒精、白酒、冰水或冷水为其

擦拭全身，然后用扇子或电风扇吹风，以加速散热。当然，降温要适度，以免造成患者感冒。当患者体温在38℃以下时，应停止冷敷等强制性降温措施。

补水。患者仍有意识时，可以给予其补充水分，如淡盐水或小苏打水等，但不宜让其饮用咖啡或酒精类饮料。需要注意的是，千万不可急于为患者补充大量水分。

促醒。如果患者已经失去知觉，可以按压其人中穴和合谷穴，使其恢复意识。如果患者呼吸停止，应及时做人工呼吸。

转运。对于重症中暑患者，要立即将其送往医院救治。在等待急救人员到来期间，应使患者平卧，头向后仰，以保持呼吸畅通。搬运患者时，应用担架运送，不可使患者步行。在运送途中，最好用冰袋敷于患者额头、后脑勺、胸口、肘窝及大腿根部，以起到降温的效果。

高发人群：老年人、儿童、孕产妇

中暑是在高温、高湿环境下，由于体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭、水和电解质丢失过多而引起的，以中枢神经系统和心血管功能障碍为主要表现的急性疾病。

“老年人、儿童、孕产妇、肥胖者、慢性病患者是中暑的高发人群。”韩永旭说。老年人自身体温调节功能比较差，散热不好、出汗少，儿童、孕产妇和肥胖者耐热能力差，容易发生中暑。高血压、心脏病、糖尿病等慢性病患者，中暑风险比正常人高很多，应多补充水分。长期在户外进行体力劳动的人，临近中午时可采取遮阳、用湿毛巾降温等防护措施，并及时补充水分。



柠檬水怎样冲泡才好喝

本报记者 马晓非

柠檬富含柠檬酸、苹果酸、维生素C、钾、钙、镁、磷等，切片泡水更有利于营养物质的释放。很多人在夏天喜欢用柠檬泡水喝，但是你知道柠檬水怎样冲泡才好喝吗？7月6日，记者就此采访了许昌市疾控中心健康教育专家唐丽红。

首先，最好选择新鲜柠檬。新鲜柠檬香味浓郁，而干柠檬的香气成分和维生素C都有一定损失。唐丽红建议，新鲜柠檬一定要带皮切薄片，因为皮的部分类黄酮物质更高，柠檬精油也主要在皮里面，切薄有利于泡出柠檬皮中的香气。类黄酮物质有淡淡的苦味，和柠檬本身的酸味相配合，天热时喝更加解渴。剩下的柠檬在切口处涂些蜂蜜，用保鲜膜包上，可在冰箱里存3天。

其次，水温60℃到70℃比较适宜。泡柠檬的水太凉，香味不容易泡出来。如果用沸水冲泡，则会有较多的苦味物质溶出。有人担心，水温太高会导致维生素C损失。其实，柠檬的酸性较强，而维生素C在酸性条件下耐热性较好，没那么容易损失。因此，泡柠檬的

水温一般在60℃到70℃比较合适。

最后，柠檬水一定要淡。“如果用柠檬水代替白开水来解渴，那么柠檬水一定要淡一些。”唐丽红说，一大片带皮柠檬可泡1升水，一般冲泡2到3次，没有柠檬味道时换片新的即可。这样泡出来的柠檬水不酸不涩，比较清香，不加糖或蜂蜜即可饮用。如果柠檬片放得比较多，则需要加糖或蜂蜜，以利于平衡酸味。

需要注意的是，胃酸过多的人更要把柠檬水泡淡一点儿喝，因为少量的柠檬酸有利于胃黏膜修复。对于消化不良者来说，在淡柠檬水中加入薄薄的一片姜，对促进消化分泌很有好处。不加糖的淡柠檬水中没有钠，几乎不含能量，而含有钾、少量维生素C和少量类黄酮物质，很适合高血压、糖尿病和痛风等患者饮用。



为庆祝中国共产党成立99周年，许昌市建安医院于6月30日至7月15日开展“七个一”系列活动，即开展一次主题党日活动、表彰一批先进典型、开展一次红色教育、重温一次入党誓词、讲好一堂专题党课、举办一次党史知识竞赛、进行一次走访慰问。图为该院党员重温入党誓词。马晓非 摄

文明健康 有你有我

你与文明饮食

的距离 差一双公筷

多一副勺筷 多一份健康

减少传染 远离疾病

河南省文明办发布 河南报业集团 万艺飞创作

文明用餐 从我做起

