

# 申城进入中暑高发期,医院“中暑”患者增加 室内通风不好也会出现中暑先兆

晨报记者 潘文

热!热!热!昨天,上海部分地区最高气温再次突破40℃。微博上,关于“热射病”的多个话题登上热搜。在医院里,因为中暑或出现中暑先兆前来就诊的患者也在增加。医生提醒,目前已经进入中暑高发期,要注意防暑降温。

## 出现中暑先兆迅速脱离高温

中山医院青浦分院急诊科主治医师张玉荣近日接诊了好几位有中暑先兆的患者。“大多是在高温环境下工作或者活动的,有快递员、环卫工人等。也有少数是在室内,虽然没有太阳直射,但是通风不好,没有开空调,出现了中暑先兆。”

什么是中暑先兆?张玉荣介绍,高温天在户外待了一段时间后,有的可能会出现胸闷、头晕、恶心、呕吐、心慌等症状,这就是身体在提醒我们,马上就要中暑了,赶快离开高温环境。

出现这种情况,首先要脱离高温环境,尽快找一个阴凉、通风的地方休息,用冷毛巾等给身体降温,补充水分等。这时身体会自我调节,症状逐渐缓解,这种一般就是中暑先兆,市民也常常说“中暑了”。

近日,中山医院青浦分院急诊科还接诊了一位中暑的高龄老人,这位患者高温天中午在外面活动后中暑了。张玉荣表示:“如果出现中暑先兆后,还继续待在高温环境下,身体就会无法承受,症状会愈发严重,或是脱离高温环境后,不适症状没有得到有效缓解甚至加重了,比如出现血压下降、体温上升、呼吸困难、抽搐、晕厥等,这就是医学上的中暑了,要及时前往医院就诊。”

据了解,热射病是高温环境下较常发生的一种疾病,通俗地说就是严重中暑。

轻度中暑会出现头晕、乏力、口干、脱水等症状,体温会比正常人体温高1-2℃,一般经过休息、补充水分及电解质后就会逐渐自行好转。

出现严重中暑时,体温会持续升高,甚至超过40℃,患者会出现意识不清、晕倒等症状。此外,还有可能会同时出现热痉挛和热衰竭,例如

在高温环境下出现肌肉抽搐、短暂晕厥等。

出现热射病后,如果没有得到及时的降温处理,很有可能会对多脏器细胞造成不可逆的损伤,尤其是大脑内的神经细胞,受损后相应的功能就会缺失,很难治愈。如果患者晕倒后,周围没有人及时发现,还有可能会导致死亡。

## 开空调时可再开个小风扇

张玉荣提醒,虽然现在还没有入伏,但是已经进入高温状态,就进入了中暑高发期,要注意防暑降温,高温天高温时段尽量减少外出。

居家时,注意降温、通风。开空调时注意适时通风,空调温度不要开得太低,建议在26℃及以上,或是将空调温度调至体感相对凉爽即可。有个小妙招是,在空调环境下开个小风扇或是空气循环扇,让空气流动起来,体感会好很多。

张玉荣还提醒,在空调房比较冷的环境下,我们全身的血管处于收缩状态,突然进入室外高温环境时血管会进入放松状态,再加上大量出汗,这种情况下有可能会使血压过低,使得脑部供血突然减少,严重的出现晕厥等。

因此,不要突然从很低温的环境进入高温环境,尽量有一个适应的过程。同时,在户外时要补充充足水分,也可以起到缓冲作用。

在高温环境下工作的核酸采样人员,尽量减少穿着“大白”工作的时间;补充足够水分,如果出汗量特别大,可以适量喝些淡盐水或盐汽水等;有条件的加装空调,没有空调的尽量在通风、遮阳的环境下工作,避免太阳直射;采取一些降温措施,比如冰块降温、风扇降温等。这些都能稍微起到缓解作用,减少中暑发生。

[专家支招]

## 如何预防和应对中暑?

高温天如何预防中暑?中暑了如何处理?跟着同济大学医学院、同济大学附属东方医院刘中民教授出版的《图说灾难逃生自救科普丛书》一起来学习下吧!

### ●预防中暑措施

关注天气情况,尽量减少在高温天气进行户外活动的时段,尤其是发布高温警报的时段更应尽量避免外出。

每天的10-16时是一天之中气温相对较高的时段,若需要在这一个时段外出,应做好防暑准备,如打遮阳伞、涂防晒霜等,并尽量避免直接暴晒在烈日下活动。家中以及身边常备防暑药物,如清凉油、风油精、人丹、藿香正气水等。平时多喝水,尤其是在炎热的环境下以及运动、重体力劳动时更应及时喝淡盐水补充水分和盐。改善饮食,多吃水果蔬菜及绿豆汤、酸梅汤等自制消暑饮品。老年人、儿童、孕产妇等中暑的高危人群应合理计划在高温天气下的学习、工作安排。工厂、建筑工地等单位负责人应做好在高温天气下的工作安排,给员

工充足的休息,避免在高温环境下长时间工作。

### ●中暑处理措施

首先应将中暑者迅速转移至阴凉通风处,让其平卧,松开或脱下衣服。使用电风扇、空调,并按摩中暑者四肢及躯干,促进循环散热。将冰袋置于中暑者额头、脖子两侧(两侧颈动脉处)及两侧腹股沟区;凉水擦洗全身,有条件的可以在凉水中加入少量酒精以促进蒸发散热。体温降至38℃后,可适当放缓或停止降温。若中暑者神智尚可,可给予适量冰淡盐水及清凉饮料以补充水分和盐。对已发生昏迷、抽搐等症状的重度中暑者,应立即送往附近的医院进行抢救。运送过程中注意为中暑者保持冰袋等降温措施。若中暑者出现心跳呼吸停止,应立即行心肺复苏。若现场无人能做心肺复苏,应大声向周围呼救,并及时拨打120。



## 连续高温加干黄梅,白蚁季或提前结束

今年是白蚁小年,受繁殖影响明年白蚁也会减少

晨报记者 林劲榆

烈日炎炎,黄梅天也已经正式结束。黄浦区的灭蚁人陈岗终于可以松口气了:“今年的白蚁季到月底可以基本结束了,由于干黄梅帮忙,这是一个白蚁小年,受繁殖影响,明年白蚁也会减少。”

上海物业管理事务平台有关人士也向记者表示,今年的白蚁活跃

期已经过去了,总体来看,整体可控,区域有一些波动。

从5月底的一天几百单报修,到7月的一天十单,今年,上海白蚁繁殖遇到了高温和干黄梅,正迅速进入尾声。

“高温来得早,又连续高温加持,黄梅天又是干梅,这都不利于白蚁外出繁殖,因此缩小了白蚁的活动空间。”陈岗表示,今年黄浦区的

白蚁活动并不剧烈,而且很可能会提前结束白蚁季。一般来说,上海白蚁活动比较频繁的季节是整个夏季,要到7月底才会逐步收敛。而今年7月上旬开始白蚁活动就明显减少了。

7月上旬,一天下来,报修只有十单左右,比往年7月减少了30%以上。由于今年白蚁减少,这意味着明年黄浦区的白蚁种群影响也会

比较小。

根据上海物业管理事务平台的统计,就上海整体情况来看,今年上海的白蚁防治需求共3000件,比去年略低。“部分区域有波动,上海历史保护建筑集中的黄浦区今年报修数量减少,与天气以及区域防治成效有关。”该平台分析人士表示。

最剧烈的一次白蚁纷飞出现在

5月底,当时上海的夜空中出现了白蚁大军,白蚁漫天飞舞。尤其在黄浦区、静安区等老城厢,一些木结构的石库门房子内出现了大量白蚁纷飞的现象,在短短一昼夜间,上海市物业管理事务中心收到了数百个灭蚁保修需求。

不过,来势汹汹的白蚁季很快在灭蚁人和高温天的双重夹击下,偃旗息鼓。