

高温下，如何预防热射病？ 这份“指南”请收好！

新华社记者 尹思源

近期，中央气象台连续发布高温预警、多地气温突破40摄氏度“大关”、北方地区的高温范围逐渐扩大……持续高温炙烤下，热射病再次进入高发期。什么是热射病？大众对它存在哪些认识误区？又该如何防范？这份热射病“预防指南”请收好！

出现这些症状要当心

近日，一女孩在某网红徒步路线登山时中暑晕倒最终不幸离世，引发人们对热射病的关注。热射病到底是什么病？它与一般中暑有什么区别？

“简言之，热射病是重症中暑的最严重状态。”天津医科大学总医院急诊医学科副主任余慕明介绍，中暑是人在高温和湿热环境中体内热量过度积蓄，发生体温调节功能失调，从而引发神经器官受损的一种疾病。“体温升高是热射病的主要特征，患者核心体温多在40摄氏度以上。”他说。

余慕明介绍，热射病分为典型热射病和劳力型热射病。典型热射病多发于有基础疾病的老年人群体，他们对高温环境的适应能力较弱；劳力型热射病是一种医学急症，与剧烈的体力活动直接相关，常见于运动员和特殊职业工人等。

“中暑的发展过程通常为先兆中

暑、轻症中暑和重症中暑。出现中暑症状提早处置，一般不会发展为热射病。”专家介绍，在高温环境下，人们可能会出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力、注意力不集中、动作不协调等症状。出现这些症状时意味着已经进入先兆中暑的状态，此时患者的体温通常正常或略有升高，需要采取相应降温措施。

若发展为重症中暑，患者会出现严重的体温升高，一旦核心温度超过40摄氏度，就有可能出现意识障碍、肌肉抽搐、血压下降等症状，如得不到及时救治，就会引发多脏器衰竭，造成死亡。

“因缺乏特征性的征兆，轻型中暑与热射病的早期难以鉴别。在长期高温环境下出现头昏、心慌、恶心、呕吐、肢体抽搐等中暑症状后，若经自行处理仍无法缓解，建议及早就医。”余慕明说。

常见认知误区

“有人用‘煮鸡蛋’来解释热射病的原理是非常生动的。”天津市北辰医院综合急诊科主任任思思表示，人体的组织器官都由蛋白质参与组成，当人体温度异常增高时，这些组织器官中的蛋白质成分会像“煮鸡蛋”一样发生变性，导致体内脏器失去原有生理功能。

“这种变化是不可逆的，这也是热射病死亡率高的主要原因。”她介绍，一般情况下，热射病的病死率为40%至50%，当患者体温超过42摄氏度时，病死率高达80%以上。

有人认为，炎热天气里只要不出门就不会得热射病，这种说法对吗？

“这是一种认识误区。”任思思解释，虽然不出门可以避免直接暴露在高温环境下，但长时间待在室内，在空气流通不佳、穿衣过多或进行剧烈运动时，仍可能因热量积聚而发生热

射病。特别是老年人、慢性基础疾病患者、孕妇和儿童等体质较弱群体。

“一些传统观念认为，产妇‘坐月子’时不能开空调、不能开窗户，这需要根据具体天气情况来看。如果只顾防寒忽略防暑，反而容易引发中暑。”她说。

另一个普遍的认识误区是“出现中暑症状后，要马上进入空调房降温”。余慕明解释说，人体主要靠皮肤完成散热，如果中暑后立即进入空气不流通且温度过低的空调房，会引发全身皮肤毛孔剧烈收缩，阻碍毛孔正常排汗散热，反而会加重病情。

“吃冷饮并不能预防热射病，这一点年轻人要尤为注意。”他补充道，高糖饮料会导致身体失去更多体液，因此在高温炎热天气不宜大量饮用含糖碳酸饮料，也不宜快速饮用较多冰镇饮料。

如何做好预防？

高温天气持续，户外作业的劳动者们尤其要注意防护。专家表示，热射病的高危人群主要有环卫工人、建筑工人、交警等在户外长时间工作的人群以及老年人、慢性病患者、儿童和孕妇等。对于热射病，预防比救治更加重要。

专家建议，重点人群要尽可能避免长时间处于高温高湿环境下，尽量避开高温时段，避免暴晒，注意补充水、盐分与矿物质，补充蛋白质和维生素，保证充足的营养，注意劳逸结合。

对于儿童、孕妇等敏感人群来说，鼓励儿童在户外玩耍时尽可能待在阴凉处，孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内。

就慢性基础性病患者而言，要主动、多次、适量饮水，不要感觉口渴才喝水，若因疾病限制饮水量或者需要服

用药物的，及时询问医生合理的饮水量。

对于户外作业人员来说，要合理安排户外作业时间，预防职业性中暑，户外作业人员在上岗前和在岗期间要定期进行常规职业健康检查和应急职业健康检查。

任思思表示，出现中暑症状时，首先要迅速从高温环境转移到阴凉通风处休息，并喝一些含盐分的清凉饮料，如淡盐水、绿豆汤等；可在太阳穴涂抹清凉油、风油精，或服用藿香正气水等；如果体温升高，可用凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部，或用30%酒精擦浴。

专家提醒，因热射病会危及生命，若发现有人疑似热射病时，应尽快拨打急救电话，并在医护人员到达前给患者迅速降温，转运途中监测体温，持续有效降温，不能因转运后送而延误降温治疗。

