

中暑应急处理办法有哪些？

罗建壮

广西河池市中医医院急诊科 547000

【中图分类号】R135.3

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 04-076-01

中暑是一种常见的热应激疾病，当人体暴露在高温环境下，无法有效散热时，会导致体温过高，出现中暑症状。为了提高人们对中暑的应对能力，降低中暑风险，以下是一些通俗易懂的应急处理办法，充分贴合实际生活情境：

1 移至阴凉通风处

如果感觉中暑的症状，首先应立即移至阴凉通风处，避免暴露在高温环境中。可以寻找树荫下、室内空调房间或有风的地方。

2 休息和放松

中暑时，应尽量保持休息和放松，避免剧烈运动或长时间暴露在高温环境中。可以坐下或躺下，放松身体，缓解中暑症状。

3 补充水分

中暑会导致大量的水分流失，因此需要补充足够的水分。可以喝清凉的水、饮用含电解质的饮料，避免饮用含咖啡因或酒精的饮品。

4 降温散热

可以用湿毛巾或冷水擦拭额头、颈部和手腕等部位，帮助降低体温。也可以用冷水浸泡脚部，促进散热。

5 松开衣物

中暑时，应松开衣物，让身体得到更好的散热。可以解开领口、腰带和鞋带等，提高空气流通。

6 关注体温变化

定期测量体温，特别是在高温天气中。如果体温异常升高或出现中暑症状，应及时采取应急处理办法，并在需要时寻求医疗帮助。

7 使用冷却装置

如果有条件，可以使用冷却装置来帮助降低体温。例如，可以使用电风扇、空调或冷却喷雾器等设备，提供凉爽的环境。

8 避免进食过多

中暑时，胃肠道的功能可能会受到影响，消化能力下降。因此，应避免进食过多的食物，以减轻胃肠负担。

9 补充电解质

中暑时，身体不仅会流失水分，还会流失电解质，如钠、钾等。可以饮用含有电解质的饮料，或者在医生的指导下使用口服补液盐。

10 避免饮用冰冷饮料

尽管冰冷的饮料可以带来短暂的舒爽感，但它们可能会导致胃肠道收缩，影响消化功能。因此，最好避免饮用过冷的饮料。

11 注意休息和恢复

中暑后，身体需要充分休息和恢复。应尽量避免剧烈运动和长时间暴露在高温环境中，给予身体足够的时间来恢复。

12 预防复发

如果曾经中暑过，应特别注意预防复发。在高温天气中，要注意适当增加水分摄入，避免过度劳累和长时间暴露在高温环境中。

13 使用冷湿毛巾

将湿毛巾放在颈部、额头和腋下等部位，可以帮助降低体温。可以定期更换毛巾，以保持湿度和凉爽感。

14 避免阳光直射

在高温天气中，尽量避免阳光直射。可以寻找遮阳的地方，如树荫下或使用遮阳伞、帽子等，以减少暴露在阳光下的时间。

15 适当运动

在高温天气中，适当的运动可以促进血液循环和汗液蒸发，有助于散热。但要避免剧烈运动和长时间暴露在高温环境中，以免加重中暑风险。

16 饮食调理

在高温天气中，可以选择清淡易消化的食物，如水果、蔬菜、清汤等，避免油腻和辛辣食物。同时，要注意适量补充营养和维持水盐平衡。

17 注意个人卫生

在高温天气中，要保持良好的个人卫生习惯，经常洗手、洗脸和洗澡，以保持清洁和舒适。

18 寻求医疗帮助

如果中暑症状严重或持续，如头晕、恶心、呕吐、心悸等，应及时就医。特别是对于合并其他疾病的人群，中暑可能会引发其他疾病的恶化，因此要引起人们对中暑及时处理意识。

需要强调的是，以上的补充应急处理办法仅供参考，具体的处理方法应根据个人情况和中暑程度来确定。在高温环境中，要注意预防中暑，避免长时间暴露在高温下，适当增加水分摄入，穿着透气轻便的衣物，避免剧烈运动。如果出现中暑症状，应及时采取应急处理办法，并在需要时寻求医疗帮助。

(上接第75页)

网膜更容易发生疾病，视神经的功能也会下降。

3. 影响大脑的血液供应

长期高脂血会对大脑健康造成损害。大脑作为人体非常重要的器官，需要足够的血液来维持其正常功能。然而，由于高脂血的原因，许多人更容易头痛和头晕，甚至可能记忆降低。为预防脑功能损害，应注意合理控制高脂血，及时缓解高脂血症。

4. 诱发肝病

长期高脂血也可能导致肝功能损害。受高脂血影响脂肪肝

患病率会增加。

5. 加速动脉粥样硬化

长期高脂血可能加速动脉粥样硬化，对动脉健康有害。因为血管应该是富有弹性的，血液被送到身体需要的部位，以保持健康^[3]。许多人患有高脂血，影响局部循环，加速动脉粥样硬化使血管更加脆弱。

有许多疾病是看不见或者很难感受到的，当被发现时，已经是很严重。高脂血就是这种疾病。许多心血管疾病，如急性心肌梗死和冠心病便是由高脂血引起的。因此，增加对高脂血的关注度，掌握预防方法十分重要。