

# 高温中暑急诊治疗：预防和现场急救技巧

张健平

成都市郫都区人民医院 610000

[中图分类号] R594 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2024) 07-090-01

随着全球气候变暖，夏季高温天气变得越来越常见。不少人因高温引发中暑而陷入危险，因此，了解高温中暑的预防和现场急救技巧变得尤为重要。高温中暑是一种由高温环境引起的急性疾病，主要表现为体温异常升高、皮肤干燥和意识混乱等症状。如果不及处理，可能会对身体健康造成严重威胁。本文将介绍一些预防中暑的方法和现场急救技巧，帮助大家更加全面地应对高温天气带来的挑战。

首先，预防高温中暑应该从日常生活细节入手。夏季气温较高时，尽量避免在中午或下午阳光最强烈的时段进行户外活动。选择在早晨或傍晚进行运动和行走，这样可以减小中暑的风险。对于需要长时间暴露在室外的工作者，应当穿着轻便、透气、浅色的衣物，并定时休息，饮用足够的水分以避免脱水和电解质失衡。遮阳帽、太阳镜和防晒霜也是不可忽视的防暑装备，能够有效减少太阳直射带来的负面影响。

在高温天里，室内环境的调节同样重要。空调和电扇是降温的有效工具，但需要保持在合适的温度和湿度，避免突然温差过大导致不适。对于没有空调或空调效果不理想的地方，可以采取一些简便的降温方法，如放置冷水盆、增加绿植等，以改善室内的舒适度。同时，避免过多使用发热的电器设备，减少室内的额外热源。

尽管采取了各种预防措施，中暑依然可能发生。如果遇到有人出现中暑症状，如头晕、恶心、呕吐、皮肤湿冷、脉搏加快等，应当立即采取现场急救措施。首先，将患者转移到阴凉、通风的地方，减少继续暴露在高温环境中的时间。让患者平躺，抬高双腿，以促进血液回流。解开患者的衣物，帮助散热。可用冷水擦拭患者的身体，特别是腋下、腹股沟等大血管汇集的部位，以帮助降低体温。必要时，还可以用湿毛巾或冷却垫降温。

同时，给患者口服适量的凉开水或含盐饮料，补充体内流失的水分和电解质。注意不要一次性饮用过多，避免引起胃部不适。特别需要强调的是，如果患者出现神志不清、抽搐、昏迷等严重症状，应立即拨打急救电话，寻求专业医护人员的帮助。在等待急救人员到来期间，继续采取降温措施，并密切观察患者的状况。

现场急救过程中，家属的冷静和明确配合非常重要。与急救人员到达时需要的协助准备，比如保持通畅的出入口，提供患者的基本信息，确保急救车能够顺利接近患者所在位置等。家属的合理安排和冷静应对，可以大大提高急救的效率和效果。

高温中暑不仅发生在烈日炎炎的户外，也可能出现在夏季闷热的室内环境中。因此，即便在家中，也应保持良好的通风，合理使用电扇或空调，避免长时间停留在不透气的环境中。家中老人、小孩及体弱多病者更容易中暑，需特别关注他们的防暑情况。对于独居的老人，应定期探望或通过电话联系他们的身体状况，及时提供必要的帮助。

了解中暑的相关知识并加以推广，也是预防和应对中暑的重要手段。社区或家庭可以通过定期举办健康讲座、分发防暑知识手册、设置防暑知识宣传栏等方式，提高居民的防暑意识和应对能力。特别是在高温天气来临之前，多进行这方面的科普工作，有助于人们提前采取防护措施，降低中暑风险。

避免过度劳累、保持良好的作息习惯也对预防中暑大有裨益。对于习惯夜间加班和熬夜的人群，调整作息，保证充足的睡眠，能够提升身体的抵抗能力。此外，适当进行一些耐力和心肺功能的锻炼，提高身体对高温环境的适应能力。饮食方面，清淡、易消化的食物更适合夏季食用。像水果、蔬菜、绿豆汤等清凉解暑的食物，也是很好的选择。在高温天尽量少吃油腻、辛辣的食物，以免增加身体热量负担。

高温中暑的预防和急救虽然看似简单，但每一步骤都关系到患者的安危。掌握科学的防暑知识和急救技巧，不仅能够保护自己，还能在关键时刻为身边的人提供及时有效的帮助。希望这篇文章的内容能为大家提供有用的信息，提高大家的防暑意识和急救能力，让我们共同面对盛夏的高温挑战，保障自身和他人的健康安全。

面对高温天气的挑战，大家只要掌握了必要的防暑知识，并在实际生活中加以落实，就能有效预防和应对高温中暑的发生。谨记，生命健康高于一切，在高温环境下工作的朋友们，特别是户外工作者，要高度重视防暑措施，时刻关注自身和同伴的身体状况，以确保安全度夏。

(上接第 89 页)

担对患者身体压力较大，有部分严重副作用，一般部作为首选治疗方法。

### 3. 肾移植

对于晚期肾衰竭患者在身体条件合适时肾移植是最好的治疗方式。然而肾移植手术治疗其风险较大，对医疗技术水平、医疗资源等要求较高，因此在进行肾移植手术前应进行多方评估以降低手术风险提高手术治疗成功率。

综上所述，当出现上述一些病症和早期不适，应及时就医检查，并和医护人员沟通自身病情帮助其准确把握病症变化。如若检查后确诊肾衰竭，也不要过于焦虑紧张，保持乐观心态听从医护人员建议进行下一步治疗。与此同时，肾衰竭患者也可以在日常生活中重视增强自身体质提高其免疫力例如跑步、打太极等运动；也要保持规律作息减少不良生活习惯维持身体状态，最后一定要做好定期复查工作及时观察肾脏部位病情变化，以防病情恶化。