

多地持续高温，谨防热射病！

文 / 本刊编辑部综合整理

今夏，高温天气持续时间之长频频刷新纪录，涉及的地区也越来越多，对生产生活、人体健康等方面造成了极大影响。在强烈高温下，“热死人”亦不再是高温难耐的形容词，而是真实事件的描述，因此在高温天气下需做好防暑降温工作，谨防中暑甚至热射病等疾病的发生。



热射病的概念及形成因素

在大多数人的印象里，高温高热引发的疾病就是中暑，但是中暑根据病情程度不同可分为3种类型：即先兆中暑、轻度中暑和重度中暑三类，先兆中暑是指在高温环境中出现乏力、大汗、口渴、头痛、头晕、眼花、耳鸣、恶心、胸闷等症状；轻度中暑主要表现为面色潮红、皮肤灼热、体温升高至大于38摄氏度，伴有恶心、呕吐、面色苍白、脉率增快、血压下降、皮肤湿冷等；热射病是高温相关急症中最严重的情况，即重症中暑，是由于暴露在高温高湿环境中身体调节功能失衡，产热大于散热，导致核心温度迅速升高，超过40℃，伴有皮肤灼热、意识障碍（例如谵妄、惊厥、昏迷）及多器官功能障碍的严重致命性疾病，是中暑最严重的类型，一旦发生，死亡率极高。该病通常发生在夏季高温同时伴有高湿、暴晒、通风不良的环境中。除却高温、高湿情况外，过劳、睡眠不足、工作强度大是热射病发病的主要诱因，身体抵抗力较弱的老人、儿童及慢性病患者也是热射病的易发人群。

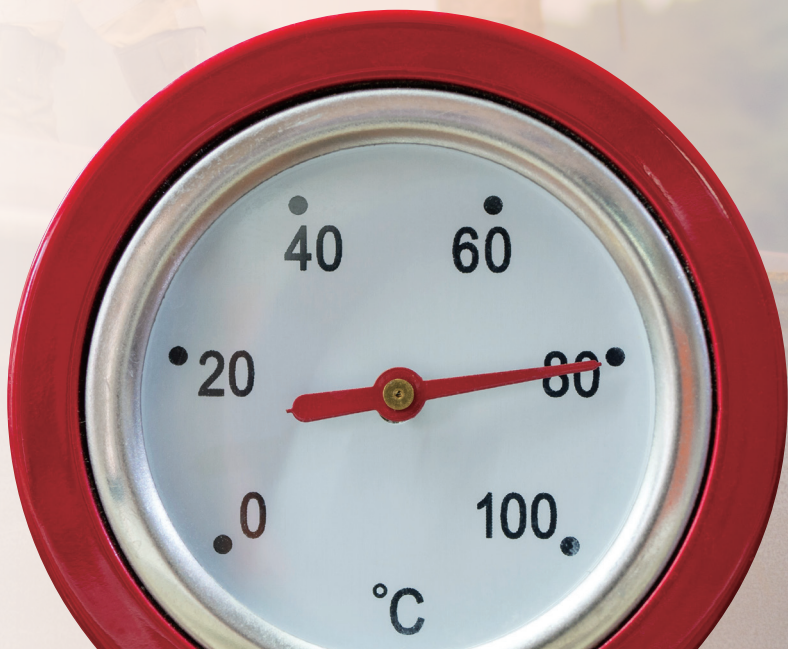
根据发病原因和易感人群的不同，热射病可分为劳力型热射病和非劳力型热射病（又称经典型热射病）。经典型热射病主要由高温和（或）高湿环境因素引起，通常没有剧烈的体力活动，常见于年幼者、孕妇和年老体衰者，或者有慢性基础疾病或免疫功能受损的个体，通常是被动暴露于热环境引起机体产热与散热失衡而发病。劳力型热射病主要由于高强度体力活动引起机体产热与散热失衡而发病，常见于夏季剧烈运动的健康青年人，比如在夏季参训的官兵、运动员、消防员、建筑工人等。



热射病的常见症状

在持续闷热环境下，热射病患者体温调节功能失调，汗液不能及时排出，热量积蓄在脏器及肌肉组织，会引起皮肤干燥、肌肉温度升高等症状，继而影响全身各器官组织的功能，出现局部肌肉痉挛、高热、无汗、口干、昏迷、血压升高、呼吸困难甚至多器官衰竭等，具体分为以下三方面。

首先是体温升高：体温升高是热射病的主要特征。患者核心体温多在40℃以上；其次是中枢神经系统出现病症：中枢神经系统功能障碍是热射病的主要特征，早期即可出现严重损害，表现为：谵妄、嗜睡、癫痫发作、昏迷等，还可出现其他神经系统异常表现，包括行为怪异、幻觉、角弓反张、去大脑强直等。部分患者后期可遗留长期的中枢神经系统损害，主要表现为注意力不集中、记忆力减退、认知障碍、语言障碍、共济失调等；还有一些其他症状：头痛、恶心、皮肤发红、皮温升高、呼吸急促、心率加快、肌肉痉挛或无力。





热射病的预防及治疗

从临床情况看，热射病患者抢救难度较大，对于热射病来说，早期预防是关键环节。最有效的预防措施是避免高温（高湿）及不通风的环境、减少和避免中暑发生的危险因素、保证充分的休息时间、避免脱水的发生，从而减少热射病的发生率及病死率。针对户外、野外高强度、高湿度下工作的人员，在酷暑环境下要备好防晒用具，如涂防晒霜，戴宽檐帽、充足的水；穿宽松透气浅色服装，随身携带防暑降温药品；科学补充水分，少量多次饮水，可每隔15～20分钟补水200毫升，水温不宜过高，且大量出汗后要额外补充盐分和矿物质，也可适当饮用糖水或运动饮料；用冰毛巾擦身体或是风扇进行物理降温，或用凉水冲手腕，每隔几小时把手腕放在自来水龙头下冲5秒，有助降低血液温度。除了采取一般的防暑降温措施外，还要注意避免从凉爽的区域（如空调房）直接到高温室外区域活动；保持环境通风，每天适度饮用防暑降温饮品，如绿豆汤等；饮食方面也要多加注意，应以清淡为主，少吃煎、炸、烤的食品，适当多吃一些黄瓜、西瓜、丝瓜、冬瓜、绿豆等蔬果，可以起到防暑降温、利尿、清热的作用，减少中暑的发生。

从患病原理上讲，热射病并不是一蹴而就的，热损伤因素作用于机体，引起一系列病理生理变化，是有一个由轻及重的连续过程，只要在中暑前期及时处置和治疗，可最大程度地避免热射病的发生。在高温高湿的环境下发现先兆中暑即头痛、头晕、多汗、乏力、注意力不集中等情况，要迅速转移到阴凉的地方，避免阳光直射，并且要及时地补充水分和盐分。先兆中暑如果没有及时发现和处理，就会进展到轻症中暑，甚至是重度中暑（热射病）。最后，要注意老人和儿童等相对体弱的特殊群体，夏季可能衣着严实，甚至因为怕感冒而不愿意吹空调，从而导致中暑，这类人群发病症状比较“隐蔽”，不易觉察，需要控制环境温度，适时增减衣物、多饮水，一旦发现有中暑症状需立即采取相应缓解措施、及时就医。

在发现热射病患者后，应第一时间将患者转移到阴凉的地方，拨打急救电话，并迅速给患者降温。患者的肌肉可能发生不自主地抽搐，遇到这种情况时，要避免患者伤害到自己，同时也不要再在患者的嘴里放任何东西，不要给患者喂水。如果患者发生呕吐，可以翻转患者的身体使其侧躺，以确保其呼吸道通畅，避免误吸发生。若出现脏器功能衰竭，要即刻对患者进行相应脏器功能保护治疗。

