



体温超40℃ 警惕热射病 中暑不是『晒晕了』

近日,演员杨迪在社交媒体分享的梧桐山“惊魂记”引发热议。他和朋友误以为“市区里的山”难度不大,未做足准备便贸然出发。结果,近7小时的煎熬攀爬后,杨迪感觉自己到了极限,朋友更是因腰部剧痛、下肢麻木被救护车紧急送医。虽然杨迪的朋友最终确诊为强直性脊柱炎,但他在登山途中出现的体力透支等反应也可能是中暑前兆。

近期深圳高温高湿、雷雨交错,体感温度一度突破40℃,极易诱发中暑等夏季户外健康风险。更值得警惕的是,5月24日中午,深圳马峦山郊野公园一名17岁男孩登山时出现呼吸困难、意识模糊等状况。由于所处位置地形复杂,常规救护车难以到达,深圳120启动航空救援机制,调派直升机将其转运送医。该男孩后被诊断为“中暑,轻度心肌损伤,低血钾”。

这些都不是孤例。市急救中心数据显示,今年以来,深圳120已派救护车上梧桐山接诊各类伤病患者达126人次;仅5月22日至5月28日17时,深圳已有48人因中暑呼叫120。

很多人低估了夏日户外的威力,殊不知高温与地形的叠加,极易诱发身体危机。

A 体温高达40℃ 大脑被热到“失灵”

中暑是高温环境下机体因热平衡或水盐代谢紊乱等引发的一种以中枢神经系统或心血管系统障碍为主要表现的急性疾病。

夏日户外最常见的急症是中暑,而最危险、最严重的中暑,就是热射病。

“当长时间处于高温下,人体产热和散热失去平衡,导致体温调节障碍,汗腺功能衰竭,人就会中暑。”深圳市第二人民医院急诊科医生李启明表示,最凶险的热射病,其核心特征是体温突破40℃,并

伴有步态不稳、意识不清、抽搐等中枢神经功能障碍。

56岁的建筑工人宫先生(化名)的情况便是典型案例。在持续高温高湿的工地作业两天后,他陷入昏迷。CT检查显示,其脑部出现出血坏死。“我们分析他是热射病造成的脑部实质性坏死。”李启明说,所幸经过及时对症治疗,宫先生保住了性命。

但热射病的凶险不容小觑,其死亡率超过50%,50岁以上患者最高死亡率可达80%。

B 专盯老少体弱 非劳力性热射病更隐匿

李启明介绍,热射病主要分为两类。一种是劳力性热射病,好发于建筑工人、运动员或户外作业人员,因长时间在高温环境作业或剧烈运动诱发。另一种是非劳力性热射病,通常发生在老年人、儿童、孕妇及基础病患者,这类人发病往往更为隐匿,常被误诊为心脑血管疾病。

人体主要通过辐射、传导、对流和蒸发四种方式散热。但在高湿环境下,汗液无法蒸发,散热机制彻底失效。李启明特别提醒:“不仅高温会致病,高湿同样危险。我们还接诊过因长时间泡温泉而发生热射病的患者。”

中暑的发展通常是一个渐进的过程。李启明指出,最初是热痉挛阶段,人会感到口渴、焦躁,并因电解质丢失过快引起手脚抽筋,这是身体发出的红色警报。若未加干预,可能发展为热衰竭,最终导致热射病。

预防的关键是要避免在高温、高湿的环境下长期作业或剧烈运动。同时,老年人、儿童、孕妇及体温调节能力和适应能力差或者有基础疾病者,要营造一个温度与湿度适宜的环境,可以适当开空调。李启明特别提醒家中有瘫痪病人的,不要盖太厚的被子,夏季一定要注意降温通风。

C 轻症先降温 重症立即送医

一旦发生中暑,现场急救必须遵循科学原则。首先要判断轻重。如果患者很热、出汗,但意识清醒,属于轻症;如果无法保持清醒甚至昏迷,即为重症,热射病。

对于轻症患者,应迅速将其转移到阴凉通风处,停止运动,用凉水擦拭身体并补充水分。但对于重症患者,必须在30分钟内将体温控制在39℃以下。可采用泡冰水、冷水冲淋或将衣物打湿后扇风等方式快速降温。

“快速降温可能会对心血管有影响,但如果降

温不够快,大脑将遭受不可逆的损伤。”李启明强调,现场处置的原则是“先降温,后送医”。如果在送医途中无法进行有效降温,反而会加重病情。

急救时还需避开三大误区:禁止用酒精擦浴,以防中毒;禁止强行喂水,以防意识不清者窒息;禁止用棉被包裹“捂汗”,这会阻断散热导致病情恶化。

若患者体温持续高于39℃,或降温30分钟后体温无明显下降,或出现意识模糊、抽搐、呕吐、尿少等症状,须立即拨打120急救电话。

夏日登山“安全指南”

针对近期炎热多雷雨的天气,市急救中心和应急管理部门联合发布夏季登山安全指南:

一是出发前做好准备,拒绝“说走就走”
了解路况:提前查看天气预报和山区预警,雷雨、台风天气严禁登山。

物资充足:必带充足饮用水(建议含电解质饮料)、高热量食物(巧克力、能量棒)、头灯/手电(防止下山天黑)、雨衣及急救药品。

装备专业:穿防滑运动鞋或登山鞋,切忌穿高跟鞋、拖鞋或皮鞋。

二是登山途中,时刻关注身体信号

量力而行:一旦出现头晕、心慌、气短、恶心等症状,必须立即停止攀登,切勿硬撑。杨迪朋友的情况表明,即使是年轻人,也可能因过度疲劳诱发

潜在疾病。

科学补水:少量多次饮水,不要等口渴了再喝。

谨防失温与中暑:出汗后及时擦干,避免在风口久留;感觉过热时到阴凉处休息。

三是照顾好特殊人群,切勿离开视线

未成年人安全意识薄弱,且体力分配不均。登山时,家长务必做到“视线不离,触手可及”,切勿让孩子离开视线单独行动。

四是一旦遇险,求救要说明伤情

若不慎摔倒受伤或体力不支,立即停止活动,转移至安全地带休息。第一时间拨打120或景区救援电话,并清晰地说明所在位置,如靠近哪个亭子、哪个标志性景观和伤情。

(据深圳特区报)