

热浪来袭！警惕“高温刺客”热射病

□本报记者 王晨

夏日高温天气强势来袭,热射病一词又频频出现在大众视野。什么是热射病?如何科学防治?哪些人群更需要注意防护?记者就此进行了采访。

高温户外作业时患热射病,患者体温高达 40℃

据三门峡市中心医院急诊医学科主治医师张鹏飞介绍,热射病可以理解为中暑的一种严重状态,由人体在高温环境或强体力劳动下,体温调节机制失衡引发。其危害极大,症状有轻有重,轻者表现为头晕、多汗、乏力等,重者则会出现昏迷、高热等症状。“今年热射病发病情况较往年明显改善,目前还未接诊热射病患者,市民防暑意识显著提升。”张鹏飞说。

“去年夏天有一位较严重的热射病患者,当时患者的体温已经高达 40℃。”张鹏飞回忆,这位热射病患者是一位建筑工人,高温户外作业时突然晕倒在地。患者被送往医院时意识模糊,已进入昏迷状态,经过一系列检查,发现患者肝功能指标明显升高,还出现了肾功能受损的情况,结合患者家属和工友提供的信息,初步诊断为热射病。最终,经过一周的住院治疗,该患者康

复出院。

去年夏天,该院还收治了一位因高温天气在室外打球引发热射病的患者,好在就医及时,经过降温、补液等针对性治疗,病情才有所好转。“一定要选对运动时间,尽量避开上午 10 时到下午 4 时的高温时段,清晨或傍晚气温相对较低,更适宜运动。运动强度要逐步递增,从低强度运动起步,给身体足够的适应时间。”张鹏飞说。

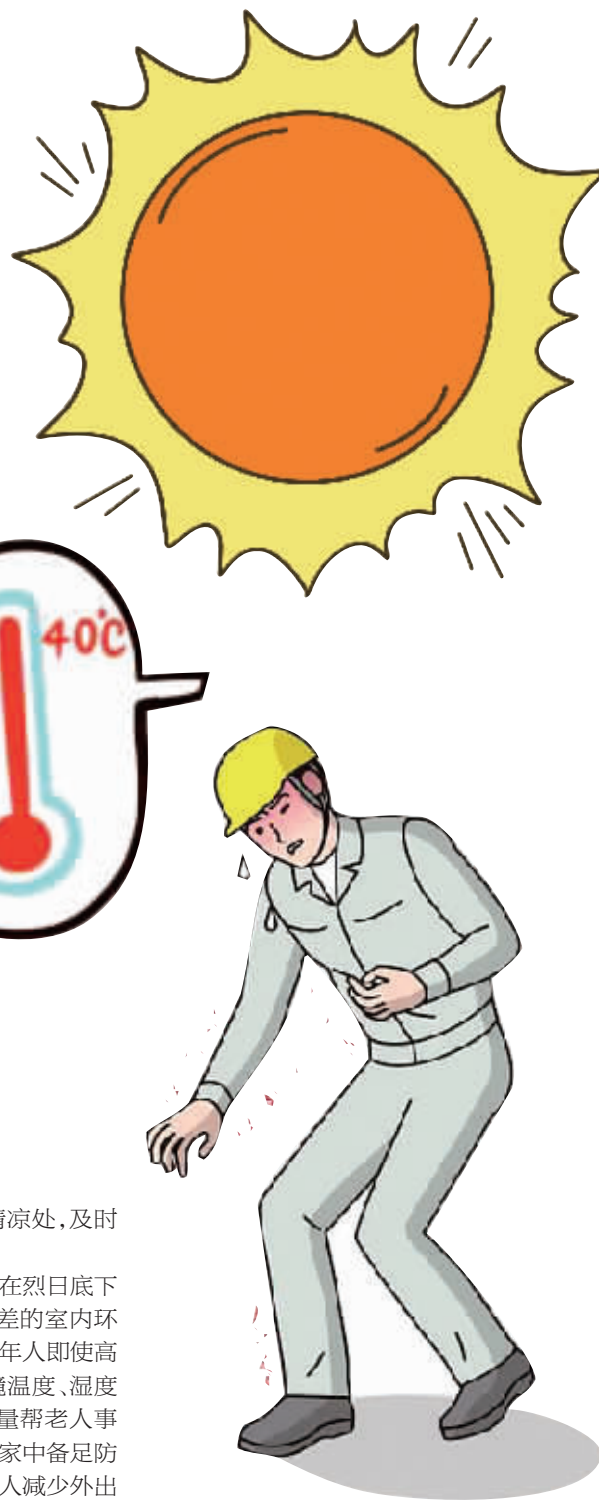
温度高、通风差的室内同样会引发热射病

据了解,热射病对生命危害极大,死亡率超 50%。发生热射病需要急救治疗,延迟治疗的时间越久,损伤越严重,出现严重并发症或死亡的风险越高。而热射病并不是突然发生的,在中暑发展成热射病之前,会先经历先兆中暑、轻症中暑、重症中暑等情况,往往会感到头晕、眼花、乏力、恶心,或是大量出汗、口渴、注意力不集中等症状,应及时到附近医院就诊。

热射病患者分为经典型和劳力型,经典型通常没有剧烈的体力活动,劳力型则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。张鹏飞提醒,一些职业人群面临更高的中暑风险,建筑工人、环卫工人、交警、快递员等露天户外劳动者,因长时间暴露在高温环境中,成为热射病的“高危群体”。这些群体在高温天气外出时一定要做好遮阳避暑,如若大量出汗,应及时补水,若出现中暑

症状,应立即将患者转移到清凉处,及时降温散热。

需要注意的是,并非只有在烈日底下才会得热射病,温度高、通风差的室内环境也可能引发热射病。一些老年人即使高温来袭也不喜欢开空调,环境温度、湿度高,非常容易中暑,家属应尽量帮老人事先做好各项防暑降温工作,在家中备足防暑降温的物品或药物,劝说老人减少外出活动,如出现不适尽快送医就诊。



三门峡消防：暑期消防安全莫大意 这份提醒请“趁热”收下

暑假既是孩子们“嗨”翻天的时候,也是儿童安全事故多发的时段。那么,想要孩子度过一个平安、健康、快乐的暑假,有哪些安全事项需要注意?

严防溺水

不私自下水游泳。不在河边、亲水平台、工地水塘等区域玩耍。不在无家长或监护人带领的情况下游泳。

不捡拾掉入河道等水域的物品。不在河道边洗东西、钓鱼虾等。不在河道、湖泊等无安全设施、无救援人员的场所戏水或游泳。

不到不熟悉的水域游泳。不在游泳池里嬉戏打闹。发现同伴溺水,立即寻求成人帮助,同时可向溺水者抛救生圈、泡沫板、救生绳等,但不可盲目施救。

居家安全

不在飘窗或阳台上玩耍。不用湿手或湿布触碰家用电器。不给陌生人开门,不住窗外抛物。

规范使用燃气设备、刀具等。不玩火,发现火情,及时拨打 119 报警。

出行安全

遵守交通法规,不闯红灯、不翻越隔离护栏。与汽车保持一定距离,不在马路边或车辆盲区内玩耍打闹。

未满 12 周岁一定不能骑自行车上路,未满 16 周岁一定不能骑电动车上路。步行或骑行时不看手机、不听音乐、不嬉闹。

不在机动车出入口、马路边或车辆盲区内玩耍打闹。自觉遵守公共交通工具乘坐规范。不随意穿越铁轨,不在铁轨边步行或铁路道口玩耍。

旅游安全

不参加“驴游”或探险游。不去地质灾害频发区域旅游。遇有极端天气,不去山区、河谷等危险区域游玩,不贸然涉水出行。

乘坐大巴、飞机等交通工具,自觉系好安全带;乘坐游轮、渡轮、竹筏等,自觉穿好救生衣。

入住酒店,应及时了解消防逃生通道及安全出口。不在设有危险标志处停留,不在禁拍处拍照、摄影。如遇突发事件,应

听从指挥,冷静应对。

用电安全

了解电源总开关,学会在紧急情况下关闭总电源。不用手或导电物(如铁丝、钉子、别针等金属制品)去接触、探试电源插座内部。

不用湿手触摸电器,不用湿布擦拭电器。尽量避免同时使用多个大功率电器,以免用电超负荷。

使用家用电器时,一旦发生冒烟、起火,应当马上拔下电源线插头,切断电源。发现有人触电应呼喊成年人相助,不要自己处理,以防连环触电。

防范火灾

使用煤气或燃气灶时,必须有成人照看,尽量不要使用。

发现煤气漏气要及时关上阀门并打开窗户通风,切断电源,不使用明火,也不要拨打电话,以免发生爆炸。

使用蚊香、蜡烛时不直接放在易燃的地板或桌椅上,远离地毯、窗帘、床上用品等易燃品。发现火灾要及时拨打 119 报

警,报警时要尽量讲清楚什么地方、什么东西失火、火势大小。

防范灾害性天气

及时关注天气预报和预警信息,避免在不适宜户外活动的情况外出。雷雨天气不看电视、不拨打固定电话,并视情况给固定家用电器断电。

在外面遇雷雨天气时,迅速找到安全的避雷场所,如室内建筑物或车辆,避免在露天、树下或水边等区域逗留。在积水中行走要注意观察,防止跌入窨井或坑、洞中。

远离围墙、广告牌和大树,以防意外发生。避免在低洼地带、山体滑坡危险区域活动。外出突遇暴雨时,避雨要远离高压线路、电气设备等危险区域。

预防高温中暑

在高温天气尽可能减少外出,外出时建议做好防晒,可采取打遮阳伞、戴遮阳帽和遮阳镜等方式。

大量出汗后,要及时补充水分。

张丽娟