

龙华送上防暑锦囊 “户外战士”请火速查收

这两天出门,是不是感觉快被“烤化”了? 没错,今年夏天的“超长待机”高温模式已火力全开。太阳铆足劲儿,热浪一波接一波,可苦了奔忙在户外的“战士”——建筑工、快递小哥、清洁工……稍不留神就中暑。了解、掌握防暑降温知识,关键时刻真能救命。比如,避开高温时段、及时补水、备好防暑药品、穿戴好防晒装备……这些都是“避暑良策”!



新华社发

人为什么会中暑?

主要原因:高温。高温环境下,人体的体温调节功能出现障碍,产热大于散热,体内热量蓄积过多,引起循环系统和中枢神经系统紊乱,产生中暑症状。

其他诱因:睡眠不足、过度疲劳、精神紧张。

中暑有什么症状?
根据临床表现的轻重,可分为中暑先兆、轻症中暑和重症中暑,而重症中暑又分为热射病、日射病、热痉挛三类。

中暑先兆:在高温作业环境下工作一定时间后,出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗、心悸、注意力不集中、动作不协调等症状,体温正常或略有升高但低于38℃,可伴有面色潮红、皮肤灼热等,短时间休息后症状即可消失。

中暑初期:大量出汗、口渴、明显疲色、四肢无力、头昏眼花、胸闷、恶心、注意力不集中、四肢发麻等,体温正常或略高。

轻症中暑:体温往往在38℃

以上。面色潮红、大量出汗、皮肤灼热或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等表现。如及时处理,可于数小时内恢复。

重度中暑:表现为皮肤凉;过度出汗;恶心、呕吐;瞳孔扩大,大量出汗、皮肤湿冷、体温升高到40℃以上、血压下降、脉搏加快;腹部或肢体痉挛;常伴有昏厥、高热,甚至意识丧失。

酸痛:多见于四肢肌肉、咀嚼肌及腹肌,尤以腓肠肌为著。

中暑了,怎么办?

对于轻症中暑病人:可根据现场环境特点,采取冷水、冰水降温或药物降温。补充水分和无机盐,对能饮水的病人,给其喝凉盐开水或其它的清凉盐水。

对于重症中暑的急救措施:搬移,迅速将患者抬到通风、阴凉、干爽的地方,使其平卧并解开衣扣,松开或脱去衣服,如衣服被汗水湿透应更换衣服。疏散患者周围人群,给患者提供一个通风的环境。

降温:患者头部可捂上冷毛巾,可用30%酒精、白酒、冰水或冷水进行全身擦浴,然后用扇或电扇吹风,加速散热。有条件的也可用降温毯给予降温。但不要快速降低患者体温,当体温降至38℃以下时,要停止一切冷敷等强降温措施。

补水:患者仍有意识时,可给一些清凉饮料,在补充水分时,可加入少量盐或小苏打水。但千万不可急于补充大量水分,否则,会

引起呕吐、腹痛、恶心等症状。

促醒:患者若已失去知觉,可指掐人中、合谷等穴,使其苏醒。若呼吸停止,应立即实施人工呼吸。

转送:对于重症中暑病人,必须立即送医院诊治。搬运病人时,应用担架运送,不可使患者步行,同时运送途中要注意,尽可能用地用冰袋敷于病人额头、胸口、肘窝及大腿根部,积极进行物理降温,以保护大脑、心肺等重要脏器。

加重中暑风险。此时应补充含电解质的饮品,如运动饮料、口服补液盐(ORS),或自制淡盐糖水(500ml水+4.5g盐+25g糖)。

科学降温,避开误区。温水洗澡/擦浴:使用略低于体温的温水(32~35℃)洗澡或擦拭身体,能有效促进热量散发。

龙华新闻记者 黄晓华 通讯员 吴元良 常树丽

湾区超级记者

扫一扫,“湾区超级记者”为你播报新闻。

袁春燕

出招防暑 龙华出招预防职业性中暑

本报讯(龙华新闻记者 黄晓华 通讯员 吴元良 常树丽)为预防职业性中暑事件的发生,切实保障广大劳动者职业健康权益,龙华区疾病预防控制中心(卫生监督所)火速行动,连出大招预防用人单位职业性中暑,为广大劳动者撑起“遮阳伞”。

第一招:发“高温令”,制定下发“关于做好防暑降温预防职业性中暑工作”通知,给辖区内所有可能让员工“蒸桑拿”的用人单位提醒:预防员工中暑是你们的“硬责任”,防暑降温措施必须安排上。

第二招:开“清凉课堂”,

疾控、卫健工作人员上阵,给企业开起“防暑小灶”,教用人单位怎么预防中暑这个“热老虎”。万一有小伙伴“热趴下”了,第一时间该怎么科学急救,干货满满。

第三招:现场“清凉督查”,光靠嘴皮子可不够,监督员们顶着烈日深入一线工厂车间、作业现场搞起了“大巡查”。发现防暑工作存在“偷工减料”,当场“开方子”,督促企业立刻整改,绝不手软。

龙华区疾控中心(卫生监督所)提醒,高温时段尽量避,及时补水别忘记,防暑药品随身带,安全度过“烤”验期。

中医防暑 消暑药膳助你健康度夏

在中医理论中,中暑多因“暑邪”“湿邪”乘虚而入,导致身体阴阳失衡、气机不畅。掌握中医预防中暑的智慧,能帮助我们安然度夏。

夏季人体新陈代谢加快且多湿热,剧烈运动易加重心肺负担。清晨或傍晚在环境优美处散步,既能舒活经络,又能愉悦心情、缓解压力。

阴暑和阳暑 中医养生

中医将中暑分为阴暑和阳暑,二者病因与症状大不相同。

阴暑多因夏季过度贪凉所致,如长时间吹风扇、空调,或过量食用生冷食物,导致脾胃虚损,暑热与风寒湿邪乘虚侵袭。表现为发热恶寒、无汗、身重疼痛、神疲乏力,伴有呕吐、腹胀腹泻,舌淡红苔薄白或微腻,脉浮紧或滑。

阳暑则是在烈日下劳作或长途奔走,感受炎热暴晒而发病,常见发热、大汗出、口干烦渴、头晕头痛,伴大便秘结、尿黄赤,舌红苔黄燥,脉数等症状。

起居调摄

起居调摄是中医防暑的基础。大暑时节应遵循“夜卧早起,无厌于日”原则,应对白昼过长导致的困乏,最佳方法是在中午小睡一刻钟至半小时,或闭目养神,能有效缓解疲劳,提升下午工作效率。

运动宜选择舒缓方式,

佩戴香囊是古人防暑祛湿的传统方式,可用厚朴、白芷、公丁香、甘松、山柰、檀香、陈皮、艾叶、苍术等芳香化湿药材制作,若有情绪低落,可加入玫瑰、月季、香橼、佛手等行气解郁植物,通过香气调理身心。

膳食养生需选对食材,西瓜、绿豆、赤小豆、冬瓜、荷叶、薄荷、薏仁、芡实、海带等都是大暑佳品。在此,给大家推荐一款养生药膳——绿豆薏仁芡实粥。

配料:绿豆30克,薏仁20克,芡实20克,小米30克,冰糖适量。

制法:绿豆、薏仁、芡实提前洗净、浸泡1小时,与小米一起放入煲中,加水适量,大火煮开后转小火,煮约1小时,加入冰糖调味。

功效:消暑利湿、健脾养胃。适合暑湿互结,脾胃虚弱之人。

龙华新闻记者 黄晓华 通讯员 闫钰婷