

热浪频频 谨防中暑

入伏后,本市持续高温预警。“烧烤”模式下,须谨防中暑。

高温中暑类型

高温中暑,是指由高温气象条件直接引起人员出现轻症中暑或重症中暑的临床症状。气温过高、湿度大、风速小、体弱、对热不适应、劳动强度过大和时间过长、过度疲劳等,都易诱发中暑。

根据症状轻重,中暑可分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑三种类型。

先兆中暑,是指劳动者在高温环境中劳动一定时间后,出现头晕、头痛、口渴、全身乏力等症状,劳动者的体温正常或略有升高。轻症中暑时,患者体温可升高至38.5℃以上。当发生先兆中暑或轻症中暑之后,如果没有及时脱离高温环境,会进一步发展成重症中暑。

重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病三类,可能单独发生,也可混合出现,可导致患者死亡。

热痉挛,是指在高热环境下剧烈运动或进行体力劳动时,由于过度出汗,导致盐分大量丢失,引起肢体或腹壁肌肉出现痉挛现象。

热衰竭起病迅速,患者常出现头晕、头痛、呕吐、痉挛、昏厥等症状,体温升高,但低于40℃,如不及时干预治疗,会快速发展成热射病。

热射病是最严重的中暑类型,以出现中枢神经系统异常表现、进行性多器官功能损害为主要特征,伴有皮肤灼热、意识障碍等多器官系统损伤,患者机体核心温度迅速升高,甚至高达40℃,如不能得到及时有效救治,死亡率极高。

中暑了怎么办

若出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗、心悸、面色潮红、皮肤灼热、体温略高于正常等先兆中暑症状,应及时寻求帮助,尽快转移到阴凉处休息,并补充水分。

若出现肌肉痉挛,应立即在阴凉处休息,并适当补充含有电解质的饮品。

若不适症状持续存在,或出现皮肤灼热、意识模糊、激动、言语不清、易怒、谵妄、抽搐和(或)昏迷,应即刻就医或呼叫“120”,同时立即在阴凉处休息,将降温用品放在颈部、腋窝和腹股沟进行降温,并注意保持通风。

高温预警信号

当日最高气温35℃(含)以上,即称为高温日。

当气温超过35℃及以上,气象局发布三色预警,分别是黄色、橙色、红色预警。预计连续3天的最高气温将在35℃以上,发布高温黄色预警;24小时内最高气温将升至37℃以上,发布高温橙色预警;24小时内最高气温将升至40℃以上,发布高温红色预警。

发布高温黄色预警时,高温条件下作业和白天需要长时间进行户外露天作业的人员,应当采取必要防护措施;发布高温橙色预警时,应尽量避免在高温时段进行户外活动,高温条件下作业人员应缩短连续工作时间;发布高温红色预警时,应停止户外露天作业。

易患人群

儿童、孕妇、老年人等敏感人群和慢性基础性病患者,在高温热浪中易出现健康损害,应尽量待在环境凉爽的室内,减少室外高温暴露、降低运动量、适当补充水分和电解质。

外卖员、快递员、工地劳动者等长时间暴露在户外高温天气中作业的人员,也需做好健康防护:按时补充水分及电解质,不要等到口渴再喝水;穿反光衣服和放置冰袋的冷却背心等保持身体凉爽,并及时更换被汗水浸湿的衣物;合理安排户外作业时间,尽量避开午间高温时段,定时休息;减轻劳动强度,放慢劳动速度,预防职业性中暑。



黄浦区疾病预防控制中心 黄哲徐

急救小课堂

暑假出游,与大自然亲密接触的同时,也要小心野外可能遭遇的危险,蛇类就是其中一种。春夏是蛇捕食和繁殖的旺季,尤其是暴雨前后,山野石缝边、草丛里、湿地里都可能蛇出没。户外游玩,如何避免遇到蛇,遇到蛇后又该怎么办呢?

避免“不期而遇”

1. 跟随专业向导进行户外活动是最佳选择。
2. 在可能有蛇出没的地方,应尽量戴帽子,穿长裤、长袜,中高帮鞋。
3. 轨迹路线不明显的区域,可通过用登山杖敲打的方式驱赶蛇。当近距离发现蛇,且蛇游离进草丛中时,要继续敲打,防止还有其他蛇隐藏在周围。

注意,有些种类的蛇受到惊吓时不会逃跑,会停留在原地,“打草惊蛇”并不适用,五步蛇就是其中之一。

4. 行进中,发现盘踞在路边和缠绕在树杈上的蛇(如竹叶青),如果蛇没有主动躲避,原地静止不动或有所警觉时,不要主动挑逗它,应采取互不干涉的方式,保持安全距离,快速绕行。
5. 户外露营时,避开有草丛、泥洞、石穴的地方,以防蛇躲藏其中;夜行活动时,可持手电筒照明,驱赶蛇类。
6. 在帐篷周围撒驱蛇药、石灰粉等。
7. 休息时,将帐篷拉链完全合上。如果鞋子放在帐篷外,晨起时先检查里面有无蛇类栖息。收拾地席帐篷时,也

户外游玩 小心蛇咬伤

要小心查看。

咬伤后应对措施

蛇咬伤最有效的治疗方法是尽快注射抗毒血清。在此之前,可采取以下措施。

1. 就近找一个安全的地方坐下或躺下,呼救并拨打“120”。
2. 识别毒蛇类型:拍照或记下毒蛇特征(蛇头、发纹、颜色等)。
3. 固定伤肢限制活动,保持伤肢位置略低于心脏。
4. 用肥皂和流动水清洗伤口,减少毒液吸收(避免使用酒精消毒)。去除受伤肢体处的衣物及手饰。
5. 被银环蛇类以神经毒为主的蛇咬伤时,可用弹性绷带由近心端向下包扎整个伤肢,减慢毒液经淋巴管扩散,绷带的松紧度以能放入一指为宜。避免包扎过紧,影响血液循环。
6. 尽快搬抬患者到有抗毒血清的医院。

急救贴士

1. 如果感觉被咬了,一定要到明亮处仔细检查是否有咬痕。
 2. 避免行走或奔跑。
 3. 不要盲目切开伤口,不要用嘴吸毒或用力挤压伤口排毒。
 4. 避免让伤者喝含咖啡因或酒精的饮料。
 5. 不要追赶蛇。
- 温馨提示:绝大部分蛇咬伤不致命,保持冷静,正确的反应和处置可对后续救治起到重要作用。

上海市医疗急救中心 阮婕

健康提示

当过敏招惹眼睛

说到过敏性疾病,最常见的莫过于皮肤过敏和呼吸道过敏。有些人食用海鲜后,身上会发出小疹子;有些人遇到漫天飞絮,就会不停地打喷嚏。除此之外,过敏还会招惹眼睛,引发过敏性结膜炎。

过敏原因

过敏性结膜炎,是由于眼球表面的结膜对过敏原的刺激产生超敏反应所引起的一系列疾病,典型症状为眼睛痒(越揉越痒)、异物感、分泌物增多等。如果儿童出现揉眼增多、眨眼频繁等症状,家长需要警惕是否为过敏性结膜炎在“捣鬼”。

流行病学研究显示,我国常年性过敏性结膜炎和季节性过敏性结膜炎占所有过敏性结膜炎的74%。对于季节性过敏性结膜炎来说,花粉是主要过敏原,意味着60%以上的该病患者伴有过敏性鼻炎;尘螨则是常年性过敏性结膜炎患者的主要致敏原,这类患者有时并

不会出现典型症状或体征,往往需要辅以相关检查,并结合医生经验才能最终确诊。

如何预防

从某种意义上来说,过敏性结膜炎可以称为眼部“绝症”。这是由于大多数情况下,过敏原无法彻底消除,疾病也会在症状得到缓解后再次复发。那么,过敏患者该如何预防呢?

临床中,除了进行眼部或全身药物控制外,尽量避免或减少接触过敏原非常重要,如戴防护口罩、定期做好家庭清洁和除螨、雾霾天减少外出等。

需要提醒的是,虽然很多眼部疾病的症状相似,但用药却大相径庭。因此,一旦出现眼睛不适症状,应及时前往医院就诊,在医生指导下用药。

积极面对、谨遵医嘱,往往能使治疗事半功倍。

上海市眼病防治中心眼科
杨帆 主治医师