

中暑的预防和现场急救措施 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/286/2021_2022__E4_B8_AD_E6_9A_91_E7_9A_84_E9_c67_286755.htm 中暑的预防 1.躲避烈日:尤其应避免上午10点到下午16点这段时间在烈日下行走,因为这个时间段发生中暑的可能性是平时的10倍!尤其老年人、孕妇、有慢性疾病的人,特别是有心血管疾病的人,在高温季节要尽可能地减少外出。 2.遮光防护:如打遮阳伞,戴遮阳帽、太阳镜,涂抹防晒霜,准备充足的饮料。需要提醒的是,即便是身体强健的男士,也应做好上述防护措施,至少应该打一把遮阳伞。 3.补充水分:养成良好的饮水习惯,通常最佳饮水时间是晨起后、上午10时、下午3-4时、晚上就寝前,分别饮1-2杯白开水或含盐饮料(水2~5升加盐20克)。不要等口渴了才喝水,因为口渴表示身体已经缺水了。平时要注意多吃新鲜蔬菜和水果亦可补充水分。 4.充足睡眠:夏天日长夜短,容易感到疲劳。充足的睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的好措施。 5.增强营养:营养膳食应是高热量、高蛋白、高维生素A、B1、B2和C。平时可多吃番茄汤、绿豆汤、豆浆、酸梅汤等。 6.备防暑药:随身携带防暑药物,如人丹、十滴水、藿香正气水、清凉油、无极丹等。一旦出现中暑症状就可服用所带药品缓解病情。 7.适时查体:提倡每年暑期来临前行健康体检。凡发现有心血管系统器质性疾病、持久性高血压、溃疡病、活动性肺结核(如何治疗肺结核)、肺气肿、肝肾疾病、甲状腺机能亢进、中枢神经系统器质性疾病、重病后恢复期及体弱者,要增强防护意识,不宜从事高温作业。 中暑的现场急救措施 1

、搬移：迅速将患者抬到通风、阴凉、甘爽的地方，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。 2、降温：患者头部可捂上冷毛巾，可用50%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摄氏度以下时，要停止一切冷敷等强降温措施。 3、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。 4、促醒：病人若已失去知觉，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。 5、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，尽可能的用冰袋敷于病人额头、枕后、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。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com