

2011年公卫助理：高温中暑的治疗预防 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654769.htm

本文介绍了高温中暑的表现、治疗及预防。在炎热的夏季，高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变，一旦机体无法适应，则可能造成体温异常升高不降，引起正常生理功能紊乱，发生中暑相关症状。中暑的表现：中暑是指高温环境下由于热平衡和/或水盐代谢紊乱等而引起的一种以中枢神经系统和/或心血管系统障碍为主要表现的急性疾病。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。中暑的症状可轻可重，轻症中暑可出现头昏、胸闷、心悸、面色潮红、皮肤灼热、体温升高等。一旦发展为重症中暑，则可出现大量出汗、血压下降、晕厥、肌肉痉挛，甚至发生意识障碍、嗜睡、昏迷等。中暑的治疗对中暑患者及时进行对症处理，一般可很快恢复。使患者迅速脱离高温环境，移到通风良好的阴凉处平卧休息，给予含盐清凉饮料。必要时给予葡萄糖生理盐水静脉滴注，纠正水、电解质平衡紊乱。中暑的预防和注意事项：
1.大量饮水。在高温天气，不论运动量大小都要增加液体摄入。不要等到觉得口渴时再饮水。对于某些需要限制液体摄入量的病人，高温时的饮水量应遵医嘱。
2.注意补充盐分和矿物质。酒精性饮料和高糖分饮料会使人体失去更多水分，在高温时不宜饮用。同时，要避免饮用过凉的冰冻饮料，以免造成胃部痉挛。
3.少食高油高脂食物，减少人体热量摄

入。4.穿着质地轻薄、宽松和浅色的衣物。5.尽量在室内活动。如条件允许，应开启空调。如家中未安装空调，则可以借助商场或图书馆等公共场所避暑。使用电扇虽能暂时缓解热感，然而一旦气温升高到32.2摄氏度（90华氏度）以上，电扇则无助于减少中暑等高温相关疾病的发生。洗冷水澡或者打开空调对人体降温更加有效。6.外出时，应涂擦防晒值SPF 15及以上的UVA/UVB防晒剂，戴上宽檐帽和墨镜，或使用遮阳伞。7.出行应尽量避免避开正午前后时段，户外活动应尽量选择阴凉处进行。8.高温时应减少户外锻炼。如必须进行户外锻炼，则应每小时饮用2-4杯非酒精性冷饮料。运动型饮料可以帮助补充因汗流失的盐分和矿物质。9.如高温时驾车出行，离开停车场时切勿将儿童和宠物留在车内。10.虽然各种人群均可受到高温中暑影响，但婴幼儿、65岁以上的老年人、患有精神疾病、以及心脏病和高血压等慢性病的人群更易发生危险，应格外予以关注。对于这些高危人群，在高温天气应特别注意，及时观察是否出现中暑征兆。 小编推荐：

#0000ff>2011年公卫助理：电脑族最爱的抗辐射蔬菜

#0000ff>2011年公卫助理：手机辐射会导致月经不调

#0000ff>2011年公卫助理：喝水喝出健康 特别推荐：

#0000ff>2011年公卫助理医师考试时间 #0000ff>考试大纲

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