



三伏高温季，防暑降温指南来了

今年三伏天长达40天,是一年中气温高、湿度大,“热气”最浓重的时段。酷暑之下,居家老幼、上班族、户外劳动者都面临健康挑战。三伏天中暑怎么办?专家提示,高温天气下身体发出的每一个信号都值得重视,科学防护、及时应对,远比“硬扛”更安全。

预防中暑小贴士

高温时段避免外出

上午10时至下午4时阳光最强烈,尽量待在阴凉处或空调环境中

必须外出时,注意戴宽檐帽、太阳镜,使用防晒霜,穿浅色、宽松、透气的衣物

合理改善高温环境

注意保持室内通风,可使用风扇、空调(建议设置在26摄氏度左右),避免密闭空间长时间温度过高

不要将儿童、宠物单独留在车内,即使开车窗,车内温度仍可快速升至50摄氏度以上

停车时使用遮阳帘,上车前先开窗通风降温

科学调整活动强度

避免在高温下进行剧烈运动,如跑步、打球等,夏季宜选择清晨或傍晚进行锻炼。循序渐进地适应高温

户外工作者可逐步增加高温暴露时间,每天增加20%~30%

注意及时补充水分

不要等到口渴了才喝水。在天气炎热的环境下,每小时要喝200~300毫升水

可以饮用淡盐水、电解质饮料,或者椰子水、绿豆汤等天然解暑饮品

避免饮用酒精、咖啡、浓茶、高糖饮料等。可乐、果汁等高糖饮料可能加重脱水

三伏天中暑怎么办

先兆中暑

体温一般正常或轻度升高(低于38摄氏度)

主要表现是大量出汗、口渴、乏力、头晕,或者出现肌肉痉挛如小腿抽筋,可能伴有恶心、注意力不集中

如何应对

立即将患者转移到阴凉通风处,补充含电解质的饮料,如运动饮料、淡盐水等,同时松开衣物,用湿毛巾降温,避免继续剧烈运动

轻度中暑者

体温升高(38~40摄氏度)

面色苍白、皮肤湿冷、脉搏快而弱、头痛、恶心、呕吐等症状,甚至可能出现晕厥

如何应对

帮患者迅速降温,比如将其转移至阴凉处,脱去多余衣物,用冷水擦拭或敷冰袋于颈部、腋窝等处

及时补充水分,补水时注意少量多次,避免一次性大量饮水

如症状未见明显缓解或加重,患者可能发展为重度中暑,需紧急就医

重度中暑

热射病是中暑的重症阶段,患者核心体温达到或超过40摄氏度,皮肤干热无汗,意识模糊甚至昏迷,可迅速引发多器官衰竭

如何应对

立即拨打急救电话,尽快将患者送往医院