

# 盛夏“炎”值飙升 中暑风险陡增

减少户外停留时间 随身携带防暑降温药

## 健康观点

主持人  
王蓓

11日,市气象台将高温黄色预警信号升级为橙色预警信号。12日、13日,市区最高气温已经攀升至37℃。此前,我市已经多日持续高温,各大医院急诊科中暑患者明显增多,其中不乏重症中暑者,他们中的热射病患者常常被转入重症医学科。盛夏“炎”值飙升,“热死人”可不是玩笑话。

市疾控中心发布的7月健康风险提示中指出,进入盛夏时节,高温天气日益频繁,中暑风险将显著上升。天津市中西医结合医院南开医院重症医学科王蓓主治医师表示,高温天气对人体健康造成很多威胁,其中中暑是最为常见的病症,轻者仅表现为头晕、恶心、抽筋,随着病情加重可出现高热、心悸、头痛、呕吐,重者可发生死亡率高达60%的热射病。

王蓓提醒市民,盛夏要多关注天气预报,气温超过35℃就要注意防暑降温,儿童、老年人、孕妇、慢性病患者、高温作业工人、户外运动者更需注意,建议减少室外活动时间和频次,上午10点至下午4点尽量避免户外活动,外出时携带人丹、藿香正气水等防暑药物。另外,室内定时开窗通风,空调温度最好不要低于26℃,室内外温度差以5℃为宜,温差较大增加中暑概率。

### 中暑是个渐进过程 量体温能初判早干预

“很多人只是听说过中暑,并不知道什么是真正的中暑,也不知道中暑的严重性。中暑是高温高湿环境导致人体体温调节功能失衡,热量蓄积在体内引发的一系列生理损害,严重时可导致多器官功能衰竭甚至死亡。所以,大家不要以为中暑后回家休息就好了,一定要提高警惕、科学处理。”王蓓表示。

王蓓说,温度高于35℃,相对湿度大于60%或者温度高于40℃,相对湿度大于30%是中暑的高危环境。中暑是一个渐进的过程,起初多为先兆中暑、轻度中暑,如果没有及时干预治疗,继续发展则可以引发重度中暑。

先兆中暑的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,体温一般正常或轻度升高,通常低于38℃,可能伴有恶心、注意力不集中等症状。由于此时症状不典型,常被忽视。轻度中暑者会出现体温升高,一般在38℃至40℃,患者面色苍白、皮肤湿冷,有头痛、恶心、呕吐、心率明显增快、一过性晕厥等。此时,患者



专家提醒,35℃以上的高温天气,外出谨防中暑,要做好防晒、充足饮水等防暑降温措施。  
摄影 王倩

等症状,可能发生一过性晕厥。

高温天气,感觉不舒服,怀疑中暑千万别忍着,一定要及时休息,并采取“转移—降温—补水—送医”四步急救法。先兆中暑要立即转移到阴凉通风处或空调室内,松开衣物,用湿毛巾降温,避免继续剧烈活动。同时补充含电解质的饮料,如运动饮料、淡盐水等。怀疑轻度中暑,身边人要帮患者迅速降温,比如将其转移至阴凉处或空调室内,脱去多余衣物,用冷水擦拭或敷冰袋于颈部、腋窝等处。及时补充糖盐水或运动饮料,注意少量多次,避免一次性大量饮用。轻度中暑通常四小时内可以恢复。采取措施后,如果仍出现轻度意识障碍或症状未见明显缓解甚至加重,则可能发展为重度中暑,须尽快就医。

### 热射病最危险须尽早送医 户外作业青壮年卧床老人高危

“重度中暑是中暑比较严重的阶段,包括热痉挛、热衰竭和热射病三种类型,其中热射病最危险,死亡率可达60%,必须尽早送医,相当一部分热射病患者需要进入重症监护病房救治。”王蓓说。

热痉挛多见于青壮年健康人群,表现为在高温环境下剧烈活动时或活动后出现短暂、间歇发作的肢体或腹壁肌肉抽动,导致肢体活动受限、腹痛,一般持续时间为数分钟。患者常没有明显的体温升高,可能与大量出汗钠流失严重有关。热衰竭多见于老年人、儿童和慢性疾病患者,常表现为多汗、乏力、头痛、恶心、呕吐、心率明显增快、一过性晕厥等。此时,患者

体温升高,无明显神经系统损伤表现。如果仍不能及时诊治,可发展为热射病。这两种情况可以按照轻度中暑来处理并及时到医院就诊。

热射病是中暑最严重的类型,突出表现是病人出现不同程度的神志障碍,分为劳力型热射病和非劳力型热射病两类。劳力型热射病多见于健康年轻人,他们在高温环境下从事高强度劳动,出现头痛或忽然晕倒、神志不清等病症,继而体温迅速升高,达到甚至超过40℃。患者可伴有横纹肌溶解、急性肾衰竭、急性肝损害等多脏器功能衰竭表现,病情恶化快,病死率极高。室外工作者是劳力型热射病的高危人群,他们长时间暴露在高温环境中,如果对中暑没有足够的重视和应对,很可能发生热射病,危及生命。“以往我们每年都能接诊一两位非常严重的热射病年轻人,他们勤劳肯干,大量出汗仍在卖力工作,晕倒也不停下来喝口水,直到晕倒被120送到医院。有的年轻人送到医院时体温高达42℃,已处于多脏器衰竭等病危状态,需要呼吸机、气管插管、血液净化等多项危重症治疗才被抢救过来。”王蓓说。

非劳力型热射病常发生于年老体弱者、婴幼儿和慢性疾病患者。特别是一些卧床老人,居住环境不通风,又不开空调,在高温高湿天气里就容易发生热射病。“我们接诊过一位老人,平时特别注重养生,高温天气居家基本不开空调,也不喝冷饮。有几天精神状态不好,老人和家人都没在意,后来老人开始发烧寒战,家人都以为是热伤风,给老人盖了厚被子,还做了温灸,直到老人昏睡不醒才把老人送到医院,老人被诊断为热射病,经重症医学科多日抢救才转危为安。”王蓓说,“老人患热射病一般发病初期不易

被察觉,1天至2天后症状加重,出现神志模糊、谵妄、昏迷,体温高达40℃至42℃才送医就诊。建议高温天气,慢性疾病老人居家要开空调并定时开窗通风,还应加强血压、血氧、心率等指标监测,出现异常波动,应及时就医。”

王蓓提醒市民,一旦怀疑热射病必须第一时间呼叫救护车,立即送往医院抢救。等待救护车时最好能做以下几件事:设法将病人转移到通风状况良好的遮阴处,有冷空调的室内环境为最佳。把病人的衣服尽量多地脱掉,帮助其身体迅速散热。尤其要松解领带或者腰带,改善通风状况。脱去衣服后,向裸露的皮肤上适当洒一些水、擦拭皮肤,再以电风扇甚至手摇扇为其降温。如果现场能够找到冰袋或用冰镇矿泉水代替,用毛巾或者衣物缠裹冰袋,避免直接接触皮肤,然后将其分别置于患者额头、后脑勺、胸前、手肘窝以及大腿根部等处,迅速为这些部位的皮下血液降温,不要药物降温或酒精擦浴。

### 做好个人防护预防中暑 调整饮食起居安然度夏

王蓓表示,高温高湿天气,做好个人防护,就能有效降低中暑的风险。第一,及时补充水分和营养。不要等口渴才喝水,做到主动饮水,少量多次,适当摄入含盐饮料,以补充人体所需的水分和盐分。大量出汗后或高温作业一定保证充足饮水,每日饮水3升至6升。烈日下作业可以饮用含盐白开水或含有钾、镁等微量元素的运动型饮料补充盐分和矿物质。少饮用冷冻饮料,多食用消暑蔬果,如冬瓜、丝瓜、苦瓜、西瓜等。第二,常备防暑药品。家中和工作场所常备或随身携带六一散、藿香正气水、清暑益气丸等药物,感觉不适随时服用。第三,合理规划外出和作业时间。尽量避开中午11点到下午3点最热的时间段出行和户外作业。户外工作可以轮班作业,减少个人在高温下的暴露时间。也可以缩短连续作业时间,增加工作休息次数。第四,外出和高温作业前,准备好遮阳伞、遮阳帽,穿浅色透气性好的服装。户外作业人群应穿戴符合要求的个人防护装备,工装选透气、速干面料。上班前1小时不要饮酒。高温作业时一旦有中暑征兆,要立即采取措施,寻找阴凉通风之处,解开衣领降低体温。

另外,科学起居饮食也能预防中暑。起居方面,避免在高温下剧烈运动,如跑步、打球等,夏季宜选择清晨或傍晚锻炼,晨练最好在上午10点之前完成。外出时,不要将儿童、宠物单独留在车内。停车时使用遮阳帘,上车前先开窗通风降温。饮食方面,可以适当进食苦味食物以祛暑除热,如苦瓜、苦菜等,达到清心安神、健脾益胃的功效,脾胃虚弱的人不宜大量食用。薄荷、金银花、菊花具有清暑解毒的功效,可以泡水饮用。

记者 赵津

## 门诊动态

腹泻进入高发季  
患病先要防脱水

少量多次饮用糖盐水切勿贪凉

随着津城气温升高,夏季腹泻进入发病高峰期。夏季腹泻可由病毒、细菌等肠道感染、非感染因素引起,一些生活习惯也可导致腹泻。炎炎夏日,出现腹泻该如何应对?生活中怎样预防腹泻呢?天津市中医药研究院附属医院急诊医学科刘聪主治医师向大家介绍了相关知识。

腹泻原因多样不只吃坏东西

夏季腹泻原因多,吃了变质、不干净的食物只是一方面因素。更多的腹泻患者是贪凉所致。气温高,睡眠质量下降直接导致人体抵抗力下降,给肠道致病菌可乘之机。夏天贪凉,空调温度设定过低,再加上冷饮冷食摄入过多,肠蠕动瞬间加快,易导致肠胃功能紊乱及消化不良等引起腹泻。

腹泻是指一天内大便3次或3次以上,粪质稀薄,水分增加,伴随腹痛,有肠道感染者可伴有发热。一旦出现频繁腹泻,关键是要预防脱水。在到医院就诊前,要多饮水,最好是口服补充糖盐水或者电解质饮料,临床上患者腹泻到脱水、电解质紊乱的病例屡见不鲜。切记不可随意应用药物,以免掩盖病情,耽误治疗。及时到就近有肠道门诊的医院去检查血常规和粪便常规。血常规提示白细胞总数或者中性粒细胞数量增高,或者粪便分析有大量白细胞及脓细胞,那么就提示细菌性感染,一般需要应用抗生素对症治疗。

中医治疗腹泻强调健脾利湿

中医治疗泄泻病,重点是分清外感和内伤,这和西医强调分清感染性腹泻和非感染性腹泻治疗原则是一致的。外感当中湿邪非常重要,内伤当中脾虚尤其关键,因此中医对泄泻的防治均强调健脾利湿,结合个体体质辨证论治。一般中西药物基础上配合隔姜灸、穴位贴敷、耳穴压豆、温灸等中医特色治疗,内服与外治双管齐下,疗效甚佳。居家可以自己点揉天枢穴、足三里穴、揉腹,对健脾和胃、涩肠止泻,有很好的辅助疗效。

天枢穴位于横平脐中,前正中线旁开2寸,左右各一穴。以拇指、食指两指点揉两侧天枢穴,各约2分钟左右;足三里穴位于小腿外侧,犊鼻穴下3寸。用拇指按揉两侧足三里穴,各2分钟。逆时针掌揉上腹部,顺时针掌揉脐周及下腹部,共约5分钟左右。

注意食品卫生手卫生预防腹泻

夏季预防腹泻要注意用水卫生,饮用水煮沸后用;讲究食品卫生,食物要生熟分开,避免交叉感染,尽量少食用易带致病菌的食物,如螺丝、贝壳、螃蟹等,食用时要煮熟蒸透,生吃和半生吃的食用方法都不可取,生食食物一定要洗净,尽量减少生冷食物的摄入;注意手卫生,饭前便后勤洗手;注意休息,避免受凉、劳累,预防感冒和中暑;平衡膳食,合理营养,提高机体免疫力。

通讯员 陆静 雷春香

## 季节提醒

### 避开蚊子活跃时段 外出防蚊穿浅色长袖衣物

入夏以后,蚊虫也开始活跃起来,不仅骚扰人们的生活,还可能传播多种疾病。市疾控中心消毒与病媒生物预防控制所专家表示,蚊子是疟疾、登革热、寨卡等多种疾病的重要传播媒介,严重威胁人体健康,甚至可能导致死亡。了解蚊子习性,掌握科学防护措施,是保障自身及家人健康的关键。

大多数蚊子以吸食人血为生,蚊子喜欢池塘、河流、水坑、废旧轮胎等温暖、潮湿的环境,夏季应尽量避免在这些地方停留过久。蚊子通常在黄昏和黎明时最为活跃,此时段应避免或减少外出。避免被蚊子叮咬的预防措施主要有以下几种:

使用驱/灭蚊产品,如蚊虫驱避剂、花露水等,还可以使用杀虫剂来消灭家中的蚊子。穿着长袖衣物,在蚊子较多的季节,可以穿长袖衣物来避免叮咬的。还可以选择浅色系的衣物,因为深色系更容易吸引蚊子。保持环境清洁,定期清理家中的积水,避免蚊虫滋生。使用物理方法防蚊,在家中安装纱窗,睡眠时使用蚊帐,特别是婴儿床、儿童床,是最安全有效的夜间防护手段,使用时应确保蚊帐无破损且边缘压紧,使用风扇或空调形成的风流干扰蚊子飞行,使用电蚊拍、诱蚊灯等杀死蚊虫。

通讯员 李世豪



天津市第七中学的百余名初、高中学生日前来到市第一中心医院,参加主题为“健康守护者”的暑期实践系列活动。活动中,医护人员通过知识讲座、实地参观、实操训练三大模块,为同学们搭建起医学知识急救练习的立体课堂。  
通讯员 孙颖 郝文静

## 饮食营养

吃辣护肝?  
肝病患者别被误导

健康生活定期监测才能守护肝脏

近年来,“辛辣食物能促进肝血循环”的说法在养生圈广为流传,甚至有人认为辣椒能通过刺激血管扩张来“活血化瘀”。但事实上,这一观点对肝病患者是一种误导。

市第三中心医院营养科肖慧娟副主任医师提醒肝病患者,肝脏作为“沉默的器官”,其健康需要更精细的呵护。对于“吃辣促循环”之说,肝病患者应保持清醒认识。最新《2025肝病营养指南》明确指出:中重度肝病患者每日辣椒素摄入量应≤1.6毫克(相当于1/4个小米椒)。护肝之本在于减轻负担,而非盲目刺激,建议患者保持健康生活方式,定期进行肝功能、胃镜检查、超声监测,用科学手段守护肝脏健康。

肖慧娟表示,辣,不是一种味觉,而是一种“痛觉”。辣椒中的辣味成分辣椒素是一种刺激性物质,会激活口腔和消化道中的疼痛感受器。吃辣时流汗、心跳加快,是身体在应激。中医认为,辣属“辛”,性热,与肺、胃、肝相关。适量辛辣可以发散风寒、通经活络。但若持续过量,尤其在特定身体状态下,则容易耗伤肝阴、助火生热,导致“肝热上炎”“肝郁化火”,尤其是肝功异常者。

肖慧娟说,肝脏是代谢中心,辣椒素需要肝脏解毒代谢,同时吃辣会刺激胃肠道,进一步加重肝脏负担。有研究指出,辣椒素摄入过量,会导致肝细胞线粒体功能紊乱,引起脂质代谢障碍,导致肝脏脂肪沉积异常。一项基于全国大样本的调查显示,长期高频摄入辣椒素的个体,脂肪肝发生率显著高于不吃辣者,尤其在BMI(身体质量指数)正常人群中,风险升高近32%,这绝不是人人都能承受的“刺激”。

辣椒素对肝脏的影响关键在于剂量和个体差异。对于肝功能异常、经常熬夜、情绪波动大、肝火旺的人,过量吃辣会加重对肝脏的损伤,应尽量不吃辣。无辣不欢者可适量吃,每周不超过2次,搭配清淡饮食,避免空腹或暴饮暴食、喝酒时吃辣。其实保护肝脏健康,更多要从饮食、作息、情绪管理等方面下功夫,定期体检,监测肝功能、血脂及超声检查等。

通讯员 陈颖

### 4厘米鱼刺穿破直肠 医生及时手术 患者转危为安

近日,市人民医院(南开大学第一附属医院)肛肠外科10的医生们,为患急性肛周脓肿的田阿姨施行了切除手术,竟从脓腔内取出了一根长约4厘米的鱼刺。

据介绍,田阿姨约一周前开始感觉肛门坠胀,症状越来越重,肛门旁边肿起了大包,疼得她吃不香睡不好,没有办法正常走路,不得已来到市人民医院肛肠外科就诊。接诊的许明月副主任医师查体发现田阿姨肛门右侧

长约4厘米的鱼刺,原来这就是田阿姨得病的“罪魁祸首”。据家属回忆,大约半月前家里吃过一次鱼,这根鱼刺应该就是当时不小心吞下的,鱼刺穿破直肠诱发了肛周脓肿。所幸治疗及时,田阿姨很快康复。

许明月表示,日常工作中,遇到因吃饭疏忽误食异物就诊的情况并不少见,异物以枣核、鱼刺、骨片等多见。当异物顺着肠道到达肛门附近时,由于肛门肌肉平时处于紧缩状

态,尖锐的异物就容易刺入直肠或肛管,引起肛周脓肿,出现疼痛、出血、感染等病症。肛周脓肿属于急性化脓性感染,向上可达直肠周围形成深部脓肿,向下达肛周皮下,形成浅部脓肿。20岁到60岁人群较为常见,男性发病率高于女性。进食辛辣食物、饮酒、劳累,患糖尿病等引起免疫力低下的疾病、腹泻等都可以诱发肛周脓肿。该病主要症状为肛门周围持续性疼痛和肿胀,坐立、行走或排便时加重,深部脓肿可能会伴有会阴或腰骶部坠痛及排尿困难,病情严重时出现发热、寒战、乏力等全身症状。生活中,经常有患者将肛周脓肿误认为“痔疮”或“疖子”,自行涂抹药物治疗,导致脓肿逐渐增大并向周围扩散,使病情加重,增加治疗难度。肛周脓肿一旦确诊,首选手术治疗,术后需严格遵守医嘱,在医生指导下进行脓腔清创、饮食调整等处理。通讯员 任民