

“三伏天”这么做，让你远离中暑

文 / 首都医科大学附属北京朝阳医院 刘浩龙 邱葵 杨婧 安卓玲



今年入夏以来，我国多地区接连发布高温与降水预警，一时间全国均开启了“烧烤”与“桑拿”模式。要我说，这也是“三伏天”的“性格”特点，一点儿也不奇怪。

“三伏天”出现在小暑和立秋之间，大致处于阳历的7月中下旬至8月上旬之间，持续时间约30~40天，是一年中最热且潮湿闷热的时期。这段时期很容易引起人们中暑，出现头痛、头晕、多汗等症状。中暑的症状通常较轻，对症处理后可以自行缓解；但是，重度的

中暑可能诱发心血管系统疾病，甚至可能引起急性的呼吸衰竭或肾衰竭，进而危及生命。因此，在“三伏天”防治中暑很重要。下面，就让我来唠一唠吧。

一、如何预防中暑

中暑是由高温环境、自身产热、散热障碍所引起的核心体温上升现象，对此中医和西医有不同的看法。

中医认为中暑的病因是暑热侵袭、邪热内郁，症见头昏头痛、

心烦胸闷、口渴多饮、汗多发热等“阳暑”症状，以及精神疲惫、胸闷不畅、恶心欲吐、渴不欲饮等“阴暑”症状。北宋庞安时在其《伤寒总病论》中指出：“冬伤于寒，夏至后至三伏中，变为暑病，其热重于温也。有如伤寒而三阴三阳传者，有不根据次第传，如见五脏热证者，各随证治之”，不仅说明了暑病的发病时间和特点，还说明了暑病与阴阳传变之间的关系。清代周扬俊在其所撰《温热暑疫全书》中记载：“人受暑热之毒，栖伏三焦



肠胃之间,久而发者,为伏暑”,表明中暑者除了有高热神昏等症状,还可能出现一系列胃肠道反应。

在西医看来,中暑是一种以中枢神经和心血管功能障碍为主的急性疾病,是由于人在高温、高湿、通风不畅的环境下因体温调节中枢障碍或汗腺功能衰竭以及水、电解质丢失过多而引起的。具体表现为当长期暴露在高温、高湿环境中时,

出现头晕、头痛、口渴、汗出等症状;随着病情的发展,还会出现面色潮红、皮肤灼热、大量汗出或无汗、四肢湿冷、昏迷伴四肢抽搐等症状,最终导致多器官功能衰竭。

不过,无论中西,中暑的高危人群是一致的:婴幼儿、老人,肥胖人群、心血管疾病人群、糖尿病人群,以及在高温、高湿的环境中进行剧烈活动的人。

由于高温、高湿是中暑的重要

原因,因此预防中暑首先要减少待在这种环境中的时间,同时避免长时间被阳光直射。从事户外工作时可以佩戴遮阳帽,涂抹防晒霜,选择轻便、浅色、宽松的衣物;携带小型电风扇、冰袋等降温设备;及时补充水分与电解质,不要等到感觉口渴才去喝水。

二、如何判断中暑发生

简单来说,当处于高温、高湿

环境中或者剧烈运动后,发觉自身或他人出现以下症状中的一项或几项,并且不能用其他疾病解释时,可以初步判断为中暑:

- 头晕、头痛、反应变慢;
- 口渴、心悸、晕厥;
- 恶心、呕吐、少尿或无尿;
- 大汗或无汗、面色潮红,皮肤灼热或湿冷;
- 发热。

中暑按病程发展可以分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。先兆中暑表现为汗出、口渴、乏力、注意力不集中、头晕、恶心、呕吐等;在这一阶段及时采取有效措施,通常可以缓解中暑症状。

如果在先兆中暑阶段没有采取及时有效的缓解措施,则会进一步发展到轻症中暑,表现为头晕、恶心加重,或伴有呕吐、体温上升(甚至超过38℃)。这一阶段通常采用和先兆中暑相同的缓解措施进行处理,几小时后可逐渐恢复。

如果还是没有采取及时有效的措施,则会进一步发展为重症中暑,患者可能出现晕倒、抽搐、昏迷、多器官衰竭。重症中暑中最严重的一类被称为热射病——一旦发生热射病,死亡率高达70%~80%。

三、中暑的治疗方法误区

当发生中暑时,尤其是先兆中暑,最佳的缓解措施和治疗手段是物理降温。首先应使患者迅速脱离高温环境,转移至阴凉通风处,解开患者领口、袖口,有条件的可以使用冰袋冷敷大腿内侧、腋窝、额头等部位,或使用冷水蘸湿的毛

巾擦拭身体降温,及时适量饮用低温饮品或含盐饮料。如果经过上述物理降温等救治措施后,患者病情未见好转,并且出现抽搐、昏迷、大汗转为无汗、皮肤干热或湿冷等状况,表明患者已经转为重症中暑,此时应立即送医治疗,或持续采取降温措施等待救护车到达。

中暑后在采取相应治疗措施的同时,需要注意避免以下三个误区:

误区一:患者(尤其是自觉先兆中暑的患者)为了解热,往往会大量饮用凉水,但这样做是不对的。患者受热后大量出汗,体内水分和电解质迅速流失,此时如果大量饮用凉水,会引起电解质紊乱,导致稀释性低钠血症,使病情恶化。

误区二:有些人喜欢喝电解质饮料,甚至打算以其代替日常饮水,这样做同样不合理。目前市售的大部分电解质饮料除了含钠、钾外,还含有葡萄糖及多种微量元素,并不适合所有人群。例如,患有肾脏疾病的人群就不宜大量补充钾元素,大量饮用电解质饮料可能会导致血钾异常;电解质饮料中的葡萄糖还可能引起血糖升高。

误区三:许多人认为藿香正气水可以用于治疗中暑,其实只说对了一部分。藿香正气水(口服液、胶囊等)由藿香、紫苏、白芷、陈皮、半夏等药材组成,药性偏于温热,功效是解表化湿、理气和中,适用于外感暑湿、夏季贪凉引起的内伤湿滞所致“阴暑”,症见贪凉引起的发热恶寒、呕吐、腹泻。但是,由于藿香正气水中含有多种具有温热之性的药材,对于户外高温、高湿环境引起的“阳暑”则有些无能为力

——不仅如此,藿香正气水以乙醇作为辅料,贸然服用藿香正气水后可能引起脱水,反而会加重中暑的症状。

四、“三伏天”的养生

“三伏天”虽然容易引发中暑,但我们也可以通过调整自己的生活方式和身心状态,日常进行养生以有效避免之。

(1) 高温闷热的天气容易导致人心情烦躁,而“心静自然凉”,从我们自身来讲应该注意调整心情,保持心态平和。《黄帝内经》中记载“恬淡虚无,真气从之”,阐释的就是心境平和的重要性。

(2) “冬练三九,夏练三伏”,这话值得好好斟酌。首先,“三伏天”适度锻炼对身体确实有一定的好处;但是,锻炼最好避免在正午或者有阳光直射时进行,宜选择在清晨或傍晚气温相对较低的时段锻炼。

(3) “三伏天”暑湿弥漫,脾胃功能有所减弱,此时饮食中应适当减少肥甘厚腻之物,增加绿豆、薏苡仁、百合、玉竹等解暑祛湿的食物,注重脾胃的调养;与此同时,切忌暴饮暴食寒凉食物。

最后,借用清代《友渔斋医话》中的一段话:“当三伏盛热,须念伏阴在内,宜温茶暖饭,薄滋味,一切瓜果少啖,不露坐纳凉,道途奔走,晓行昼歇,居家恬淡寡营;若有大树蔽屋,疏廉清簟,假物调情,惟觉昼长可爱,何夏热之能病患哉?”希望大家能够在盛夏中享受健康快乐的生活。