

# 高温天气 疾控中心提醒您谨防中暑

## 健康提示

炎热天气,尤其持续数天高温、高温、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,引起正常生理功能紊乱,则可能造成体温异常升高,从而导致中暑,还可能导致其他心脑血管疾病等慢性病的恶化。中暑会对人们生命健康产生很多危害,轻则头痛、头晕、胸闷、恶心、旧病复发,少数重症中暑者,甚至可能导致死亡的发生。

## 中暑的危险因素

气温 温度越高,发生中暑的风险越大,尤其是持续3天以上达到35℃的高温天气,如做不好预防中暑措施,中暑会明显增加。除白天高温外,夜间持续高温也会加重中暑严重程度。

人群 老年人、婴幼儿、儿童、精神疾病患者及慢性病患者更易中暑。

场所 长期处于露天室外,太阳直射易引发中暑。闷热不通风的室内、未开空调的车内也是经常发生中暑场所,应当引起大家足够的重视。

活动 高温环境下的劳动、锻炼、运动,

以及夏季露天环境下的集会、娱乐活动等也应做好高温中暑预防措施。

## 中暑的临床表现

先兆中暑 在高温环境下,出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等,体温正常或略有升高。

轻症中暑 体温升高达38.5℃以上,伴有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热,或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等表现。

重症中暑 症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病三种类型。

### (1)热痉挛

在高温下活动期间或之后,腹部、手臂或腿部出现疼痛性肌肉痉挛,通常发生在体力消耗导致出汗失去过多的电解质时。

### (2)热衰竭

主要症状为眩晕、头痛、恶心或呕吐、大量出汗、脸色苍白、极度虚弱或疲倦、肌肉痉挛、昏厥,通常片刻后立即清醒等表现。患者血压下降,脉搏快且虚弱,呼吸急促且浅,轻度脱水,中心体温升高不超过



40℃,无神志障碍。

### (3)热射病

为较危险的重症中暑,是由于暴露在高温高湿环境中导致机体核心温度迅速升高,超过40℃,伴有皮肤灼热、意识障碍(如谵妄、惊厥、昏迷)等多器官系统损伤的严重临床综合征。

## 中暑的现场处置



出现先兆中暑或轻症中暑,要尽快找到阴凉的地方,解开衣领散热。喝一点水,用湿毛巾擦拭身体,并及时休息。当发现身边有重症中暑病人时,应立即将患者移至阴凉处,平躺在平面上,必要时脱去衣物。如无危及生命的并发症,应在现场想办法尽快降低病人体温,在脖子、腋窝和腹股沟上敷冰袋或湿毛巾等。如有条件可用冷水浸泡的方法对无基础疾病的青壮年快速降温。老人和有基础疾病的患者可向皮肤喷水通过蒸发降温。降温应遵循“先降温,后转运”的原则,在病人失去意识后的“黄金半小时”内进行。现场处置的同时,拨打120送医。

## 中暑的预防

大量饮水

在高温天气里,不论运动量的大小,都需要增加液体的摄入,千万不要等到口渴

时才喝水,饮水量应约为平时的1.5倍。如果需要在高温的环境里进行体力劳动或剧烈运动,更应加大饮水量。水温不宜过高,遵循“少量多次”的原则,并注意补充盐分和矿物质。

## 炎热天气里,减少户外活动

避免在一天中最热的时间外出,外出时穿戴轻便、宽松的衣物,做好防晒,尽量在阴凉处活动,不要一直处在室外高温环境中。

## 保持室内凉爽

空调可有效地调节和保持室内温度,但也不宜长时间待在较凉的空调房间,适当地开窗通风及一定的户外轻微活动,有利于人体逐步适应高温天气。电风扇可在一定程度上缓解炎热天气的影响。

## 照顾身边的人

高温天气里,身边的老人和小孩更需要额外的照顾,及时补充水分,减少外出时间。连续高温天气时,应关心家中老人的身体健康状况。切勿将婴幼儿单独留在停放的车内,不要在密闭的车内午休。



·健康你我他·

涇县疾控中心 宣

# “抗癌天花板”这样做能使患癌风险降低73%!



随着人们对癌症的认知不断深入,越来越多的研究发现了癌症的可预防性,缺乏体育锻炼是癌症的重要风险因素之一,而适量的锻炼能有效防止多种癌症的发生以及转移。

研究表明,如果人群平均运动量能达到每周5小时的中等体力活动,基本上每天快走45分钟就能达标,每年可预防超46000例癌症病例。

并且,选对时间,运动带来的健康效益更大!

## 足量运动可降低多种癌症风险

据中国最新癌症报告显示,我国新增癌症病例406.4万例,新增死亡241.35万例。

也就是说,我国平均每分钟就有7人确诊癌症!

事实上,如此之多的新发癌症病例中,约有近一半的被认为与生活方式、感染有关,但毫不夸张地说,这部分癌症的发生及死亡是可以避免的。

此前,由中国医学科学院和北京协和医学院国家癌症中心、美国癌症协会等多研究所联合开展的涵盖全国约17%人口的大样本研究显示,2013年中国发生的近100万例癌症死亡事件中,约有26120例与缺乏体力活动有关!

事实上,足量的运动不仅仅是降低多种癌症的风险,更为重要的是“能够大幅度降低高转移性癌症的发病率”!

具体而言,高强度运动能使高转移性癌症的发病率降低73%,即约75%心率情况下的锻炼能有效阻止癌症转移至其他部位。

运动可以减少癌症的风险,挑选运动的时间段会使运动的获益增加。

对于年轻人及健康人群:推荐大家每天在早晨8~10点进行一些中等体力活动,包括快走、骑行、简单的跳操等等,坚持每天锻炼45分钟,就可以起到预防癌症,改善心血管健康的效果!

老年人:建议选择傍晚6~8点锻炼,天气还不是特别冷的时候进行运动,这样也有很多好处。同时选择比较柔和的运动,运动前做好充分预热。

## 快步走

### 调动全身大部分肌群参与

快步走是很安全的有氧代谢运动项目,更是老年人的明智选择,快走也是慢性病运动治疗和康复很好的选择。并且,有研究发现,快走的步伐还可以延长预期寿命,

走路快的人活得比走路慢的人久,大约能多活15~20年。

它可促进血液循环,增强代谢能力,有利于调控血糖、血脂、血压,防治冠心病;还锻炼下肢力量,可以强筋健骨、预防骨质疏松、改善呼吸循环,增强胃肠蠕动,防止便秘。

## 快步走

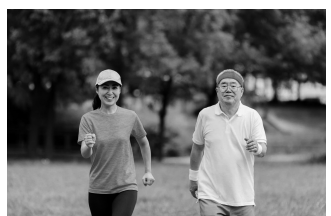
### 有三个衡量标准!

1.步速:保持频率、说话微喘

在走路过程中保持一定的频率,才能更好地提高心肺功能,达到健身减肥效果。一般来说,男士90步~130步/分钟,女士80步~120步/分钟。

具体可以通过在走路时说话的状态来判断:一般来说,走路时感觉微喘,但可舒适交谈,表明步速适中,已经达到了快走的标准。

2.最大心率:(220-年龄)的60%~80% 心率是反映运动强度和持续时间的简易指标,一般为最大心率(220-年龄)的



60%~80%。

老人运动心率建议在120次~140次/分钟。对于心功能较差的冠心病患者,进行快走运动心率能够达到预期最大心率的70%,坚持运动能够提高心功能。

3.步数:6000步

健康人群健步走时最好一气呵成,避免走走停停,每天走够6000步。

想要减肥的人群可以多一些,老年人或身体状态不好者,根据自身状况酌情减量。

## 健康快步走

### 还要注意这2点

1.姿势:抬头挺胸

健步走时要注意抬头挺胸,摆动双臂时要以肩关节为轴,进行前后自然摆动。落脚时可以先尝试在脚后跟落地后,以足弓迅速滚动式转移重心至脚前掌,也可采用中足或足前掌落地姿势。落地步伐要轻,不能力度过重或步伐过大。

2.步幅:不能太大

大步快走容易拉伤大腿内侧的韧带,加快关节磨损,而且无法达到提升走路速度的作用。健步走时每一步比平时走路多向前迈10厘米即可,且刚开始要循序渐进,并根据自己的健康基础状况做调整。

科普之窗

主办:涇县科学技术协会