

中老年人夏天如何防中暑

閱讀提示

夏至到，熱天來。夏天悶熱的天氣常常使人感覺到口渴、多汗，甚至會出現頭暈、四肢無力、腿腳發酸的症狀。實際上這種症狀就已經是中暑了，如果不及時處理，很容易使症狀加重。我們來了解一下中暑的一些知識，以及如何預防中暑。



輕症中暑 體溫 38 以上，常常不自知

中暑是指在高溫環境下，人體體溫調節功能紊亂而引起的以中樞神經系統和循環系統障礙為主要表現的急性疾病。中暑常見的誘因除了高溫、烈日暴曬外，工作強度过大、時間過長、睡眠不足、過度疲勞等因素也是誘發中暑的重要因素。根據臨床表現的輕重，中暑可分為先兆中暑、輕症中暑和重症中暑，而它們之間的關係是漸進的。其中先兆中暑症狀較輕，也是很多人都不注意的，此時人體的體溫幾乎正常或略有升高。會出現頭痛、頭暈、口渴、多汗、四肢無力發酸、注意力不集中、動作不協調等症狀。如果是體溫上升到 38℃ 以上就已經是輕症中暑了。這時往往會出現頭暈、口渴、面色潮紅、大量出汗、皮膚灼熱等表現，或出現四肢濕冷、面色蒼白、血壓下降、脈搏增快等表現。

醫生建議：上述中暑的程度都較輕，只要將患者及時轉移到陰涼通風處，適量補充水和鹽分，短時間內即可恢復。

重症中暑 分為四種類型，症狀各不相同

重症中暑是中暑中情況最嚴重的一種，如不及時救治將會危及生命。這類中暑又可分為四種類型：熱痙攣、熱衰竭、日射病和熱射病。其中較常見的有日射病和熱痙攣。喜歡在高溫下鍛煉的人常會發生大量出汗及口渴等現象，此時由於出汗過多而鹽分補充不足導致血中氯化鈉濃度急速明顯降低。這類中暑發生時肌肉會突然出現陣發性的痙攣疼痛。此時，可用白酒或醋擦拭患處。一些長期臥床、年老體衰的人容易產生熱衰竭症狀，其主要表現為頭暈、頭痛、心慌、口渴、噁心、嘔吐、皮膚濕冷、血壓下降、暈厥或神志模糊。此時的體溫正常或稍微偏高。

日射病最開始出現的不適就是劇烈頭痛、噁心嘔吐、煩躁不安，繼而可出現昏迷及抽搐。這種症狀常發生在長期直接在烈日暴曬

下工作的人群。由於工作的原因，強烈的日光穿透頭部皮膚及顱骨引起腦細胞受損，進而造成腦組織的充血、水腫，因此受到傷害的主要是頭部。

另外，一部分在高溫環境中從事長時間體力勞動的人易患熱射病。他們在這種環境中身體產熱過多，而散熱不足，導致體溫急劇升高。發病早期有大量冷汗，繼而無汗、呼吸淺快、脈搏細速、躁動不安、神志模糊、血壓下降，逐漸向昏迷伴四肢抽搐發展；嚴重者可產生腦水腫、肺水腫、心力衰竭等。

防中暑辦法

●不要等口渴了才喝水

口渴表示身體已經缺水了，所以不要等到口渴了以後才開始喝水。最理想的是根據氣溫的高低，每天喝 1.5 升至 2 升水。出汗較多時可適當補充一些淡鹽水，以彌補人體因出汗而失去的鹽分。另外，夏季人體容易缺鉀，使人感到倦怠疲乏，含鉀的茶水是極好的消暑飲品。

●多吃水果和蔬菜

夏天的時令蔬菜，如生菜、黃瓜、西紅柿等含水量較高；新鮮水果，如桃、杏、西瓜、香瓜等水分含量幾乎可高達 80% 至 90%，都可以用來補充水分。另外，乳製品既能補水，又能滿足身體的營養之需。

●出行時盡量躲避烈日

更重要的還是防護工作。出行時盡量躲避烈日，最好不要在 10 時至 16 時在烈日下行走，因為這個時間段的陽光最強烈，發生中暑的可能性是平時的 10 倍。此外，外出時的衣服盡量選用棉、麻、絲類的織物，應少穿化纖品類服裝，以免大量出汗時不能及時散熱，引起中暑。

●保證充足的睡眠

由於夏天日長夜短，且氣溫較高，人體新陳代謝旺盛，消耗也大，更容易感到疲勞。因此，充足的睡眠可使大腦和身體各系統都得到放鬆，既利於工作和學習，也是預防中暑的措施。最佳的就寢時間是 22 時至 23 時，最佳起床時間是 5 時 30 分至 6 時 30 分。

(慶元縣人民醫院 蘭飛平)

天熱戴口罩 更要換得勤

隨著天氣越來越熱，皮膚科門診接診的「口罩臉」患者也越來越多。

炎熱潮濕引起的皮疹，口罩內的皮膚長期處在潮濕、悶熱的環境中，角質層過度水合，導致皮膚發白、浸漬、起皺。對策：提前在面部塗潤膚劑，如維 E 乳膏、尿素乳膏等。每隔 2-3 小時摘掉口罩並擦乾汗液，補塗潤膚劑。

接觸性皮炎 一些人由於對口罩的材料過敏，接觸口罩的部位及附近皮膚如前額、眼瞼和臉頰處會出現瘙癢、紅斑和紅丘疹等，嚴重者

可出現紅腫、水疱，甚至糜爛破潰、感染。口罩中所含的甲醛(N95 口罩)、二溴氟基丁烷及秋蘭姆(醫用外科口罩)是主要的過敏原。對策：有條件時停止使用過敏產品，更換為其他非過敏產品。治療時，應根據皮損嚴重程度，遵循「干對干，濕對濕」的原則，有糜爛滲出時可以用醫用生理鹽水多次濕敷，單純的紅斑、丘疹可以外用激素軟膏如糠酸莫米松乳膏、地奈德乳膏等。若瘙癢明顯，需要聯合口服抗過敏藥。

痤瘡 長時間佩戴口罩

會產生潮濕、悶熱的皮膚微環境，會促進痤瘡的發生。患者的臉頰、下巴等處可出現粉刺、丘疹、膿疱甚至結節、囊腫。對策：可外用抗生素或維 A 酸類藥物。

天氣炎熱，口罩內面容易潮濕，可根據自身情況增加口罩的更換頻率，並在更換期間擦乾臉上的汗液。在確保安全且情況允許的條件下，可適當摘下口罩，讓肌膚透氣。若長期佩戴口罩后面部出現長痘、紅腫、疼痛等情況，及時就醫。

(武漢市中心醫院皮膚科副主任醫師 萬慧)

養心養身

要活就要動

高山之巔無美木，傷於多陽也；大樹之下無美草，傷於多陰也。每次讀漢代劉向《說苑》的這兩句話，我總會想起博大精深的《中庸》。人對萬事萬物，都要講究一個度。僅以保健養生而言，活動活動，要活就要動，此乃常識。有人以龜為例，主張盡量少動。這種觀點近乎無知：龜與人的骨骼數量及構造迥然相異，豈能類比？但是，動過頭了，則無異於對身體的烈性摧毀。保健養生若此，其他亦然，過猶不及，非所宜也。

(市區 徐龍年 77 歲)

中國體育彩票排列 3(浙江省)第 20127 期開獎公告信息

開獎日期：2020 年 6 月 25 日
 本期全國銷售金額：23,921,418 元
 本省(區、市)銷售金額：1,715,796 元
 本期開獎號碼：325

本期中獎情況

投注方式	全國中獎注數	本地中獎注數	單注獎金
直選	10,379 注	861 注	1,040 元
組選 3	0 注	0 注	346 元
組選 6	46,263 注	2,375 注	173 元

14,923,605.40 元獎金滾入下期獎池。
 本期兌獎截止日期將另行公告。
 本信息若有誤以公證數據為準。

中國體育彩票浙江省 20 選 5 第 20128 期開獎公告信息

開獎日期：2020 年 6 月 25 日
 本期銷售金額：141,920 元
 本期開獎號碼：03 06 14 18 19
 本期出球順序：03 19 18 06 14

本期中獎情況

獎級	本地中獎注數	單注獎金
一等獎	4 注	6,690 元
二等獎	354 注	50 元
三等獎	5,016 注	5 元

0.00 元獎金滾入下期獎池。
 本期兌獎截止日期將另行公告。
 本信息若有誤以公證數據為準。

中國體育彩票排列 5 第 20127 期開獎公告信息

開獎日期：2020 年 6 月 25 日
 本期全國銷售金額：10,919,402 元
 本期開獎號碼：32520

本期中獎情況

獎級	中獎注數	單注獎金	應派獎金合計
一等獎	31 注	100,000 元	3,100,000 元
合計	31 注		3,100,000 元

458,185,871.54 元獎金滾入下期獎池。
 本期兌獎截止日期將另行公告。
 本信息若有誤以公證數據為準。