

## 包括中暑在内的暑热疾病

暑热疾病的范围很广，有些可能比较轻微，例如脱水或抽筋，有些则可能十分严重，比如中暑。炎热还会使原有的许多病症加重。

最近更新日期：2013年7月31日

在澳大利亚，每年都有人因为炎热的天气和热浪而生病、入院，有时甚至死亡。因此，每个人都应该了解暑热疾病的体征和症状，以便及时发现和治疗受到影响的人。

要预防暑热疾病，最好的办法就是饮用足量的水，同时尽可能避免高温。请牢记四个要点，从而让您和他人在热天都能保持健康。



### 什么是暑热疾病？

暑热疾病包括脱水、中暑性抽筋、热衰竭、中暑以及原有病症加重。如果您有诸如心脏病、糖尿病、肾病等病症，或者服用某些药物，热天可能会使病情加重。

### 暑热如何影响人体？

人体的温度必须维持在36.1至37.8摄氏度之间。如果体温超出了这个范围，就可能发生暑热疾病。如果天气很热，人体的负担就会加重，必须大量流汗来维持较低的体温。如果环境湿度高，或者人体已经脱水，那么流汗时就比较困难。

在高温之下，原有的疾病可能会恶化（例如，使心脏病发作），可能会由于中暑未经治疗而造成严重的永久损伤（对大脑或其他重要器官的损伤），在极端情况下甚至造成死亡。

### 暑热对健康有何影响？应该如何治疗？

暑热疾病包括脱水、中暑性抽筋、热衰竭、中暑以及原有病症加重。在天气炎热时最常见的健康问题是原有病症加重。要预防暑热疾病，最好的办法就是饮用足量的水，同时尽可能避免高温。

**脱水：**轻度到中度的脱水会加速心脏跳动，而且使可供排汗的体液减少。

**症状：**

- 眩晕、疲劳
- 烦躁
- 口渴
- 尿色亮黄或深黄
- 食欲不振
- 昏厥

**如何急救：**

- 喝足够的水或稀释的果汁（果汁与水的比例为1:4），避免喝茶、咖啡或含酒精饮品。
- 移动到凉爽的地方，最好是有空调的地方。
- 如有可能，用喷水瓶喷水来降低身体温度。
- 如果你开始感觉不适，请就医。

**中暑性抽筋：**通常会影响到那些因剧烈活动（如运动或园艺种植）而大量出汗的人。出汗会造成人体失去盐分和水分。肌肉中盐分含量低，就可能会造成中暑性抽筋，而中暑性抽筋可能是热衰竭的一个症状。

**症状：**

- 肌肉酸痛
- 肌肉痉挛

**如何急救：**

- 停止一切活动，躺在凉爽的地方，腿微微抬起。
- 喝水或稀释的果汁（果汁与水的比例为1:4）。
- 用凉水淋浴或洗澡。
- 按摩四肢以缓解抽筋，用冰袋冷敷。
- 在抽筋消退后，几小时内不要再从事剧烈运动（用力可能会导致热衰竭或中暑）。
- 如果情况未见好转，应该就医。

**热衰竭：**这是人体对于汗液中的水分和盐分过多流失所作出的反应。如果热衰竭未加治疗，则可能转化为中暑。

**症状：**

- 大量出汗（滋润皮肤并降低温度）
- 皮肤苍白
- 脉搏率快而弱
- 呼吸浅而快
- 肌肉无力或抽筋
- 疲倦、眩晕
- 头痛
- 恶心或呕吐
- 昏厥

**如何急救：**

- 移到凉爽的地方，最好有空调，然后躺下。
- 脱掉过多的衣物。
- 饮用少量冷的液体。
- 用冷水淋浴、洗澡或用海绵擦身。
- 把冰袋放在腋下、腹股沟或颈部后方，给身体降温。
- 如果症状加重或没有好转，请即刻就医，必要时请叫救护车。

**中暑：**是一种危及生命的紧急情况，发生于体温高于40.5摄氏度时，必须立刻急救，目的是尽快降低体温。

### 症状：

- 体温突然升高
- 皮肤红热、干燥（已停止出汗）
- 舌头干燥、肿大
- 脉搏快速
- 呼吸浅而快
- 极度口渴
- 头痛
- 恶心或呕吐
- 眩晕或意识模糊
- 协调性不好，或言语不清
- 攻击性或怪异的行为
- 意识丧失、癫痫或昏迷

### 如何急救：

- 立即拨打000叫救护车。
- 将患者挪至阴凉处，让其躺下，尽可能让其静止不动。
- 如果患者仍然清醒、能够饮水，那么让其饮用少量冷的液体。
- 千方百计降低体温（用蘸凉水的海绵擦身，凉水淋浴，用花园水喉喷洒冷水，或者用冷水浸湿衣物）。
- 把冰袋放在腋下、腹股沟或颈部后方，以降低体温。
- 不要让患者服用阿司匹林或扑热息痛；这些药没有帮助，反而可能有害。
- 如果患者没有意识，让其侧卧（复原卧式），检查他们能否正常呼吸。
- 必要时做人工呼吸。

## 哪些人风险较高？

每个人都在炎热的天气都需要注意，但有些人的健康由于炎热而受到严重影响的风险较高。这些人包括：

- 超过75岁者
- 婴儿、低龄儿童、孕妇或母乳喂养者
- 超重或肥胖者
- 不爱动的人
- 独自生活、无家可归或没有社会援助的人
- 在高温环境下工作的人
- 在高温下剧烈运动的人
- 慢性病患者（例如，有心脏病、高血压、糖尿病、肾病、心理疾病、痴呆、酒精和服用其他药物）
- 急性病患者，例如有发热症状的感染或肠胃炎（腹泻和/或呕吐）
- 服用某些药物者（这些药物的清单请见我们的网页

[www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat](http://www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat)。

## 如何预防暑热疾病？



## 补充资料

我们的网页 [www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat](http://www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat) 提供了下列方面的详细资料：

- 如何在夏天保持健康
- 您和全家怎样为炎热天气做好准备
- 给照顾者的建议：对于健康受到炎热天气严重影响的风险较高的人，这部分内容给他们的照顾者提供了一些建议
- 给父母的建议：在炎热天气如何照顾婴儿和低龄儿童
- 给原住民家庭须知
- 健康专业人士须知
- 英语和其他语言的更多资料

在新州，请拨打 1300 066 055 跟您当地的卫生部门交谈。