

中暑的预防与急救

▲广西壮族自治区河池市人民医院 韦辉

目前，全国大部分地区出现旱情，炎炎夏日，酷暑难耐。为了确保高温季节安全生产，防止中暑，我们需要了解中暑，预防高温中暑。中暑是指在高温环境下人体体温调节功能紊乱而引起的中枢神经系统和循环系统障碍为主要表现的急性疾病。除了高温、烈日曝晒外，工作强度过大、时间过长、睡眠不足、过度疲劳等均为常见的诱因。气温超过 34℃ 时开始有中暑病例的发生，高温作业时气象条件越恶劣越易引起中暑。在同样的气温条件下，湿热型比干热型更容易引起中暑，中暑的发生与个体因素也有很大关系。如体弱带病工作病后未恢复即参加高温工作、持续高温工作而未休息、睡眠不足、过度疲劳等情况容易发生中暑，在为热的夏天，老人、长期卧床的患者、产妇等在屋内通风不良、空气潮湿的环境中容易引起中暑，此外饮酒过量等因素也容易诱发中暑。

中暑的分类与典型症状

先兆中暑 暴露于高温环境时，出现大汗、四肢无力、头晕、口渴、头痛、注意力不集中、眼花、耳鸣、动作不协调等伴或不伴体温升高。若脱离高温环境，转移到阴凉的地方，及时通风降温补充冷盐水，短时间就可以恢复。

轻度中暑 先兆中暑症状继续加重，体温上升到 38℃ 以上，并且出现皮肤灼热、面色潮红或脱水（如四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等）症状。采用和先兆中暑相同的处理方式，数小时内可恢复。

重度中暑 包括热痉挛、热衰竭和热射病三种类型。热痉挛多见于健康青壮年。

表现为在高温环境下进行大量的体力活动后出现短暂性、间歇发作的肌肉抽动，一般持续时间约 3 min 左右。患者常常无明显体温升高，可能与大量出汗的情况下，只补充水分、不补充盐分，体内大量缺钠或者过度通气有关。

热衰竭多见于老年人、儿童和慢性疾病的人群。患者出现以血容量不足为特征的一组临床综合征，表现为多汗、疲劳、乏力、眩晕、头痛、判断力下降、恶心和呕吐等。此时患者体温升高，无明显神经系统损伤表现。如不能及时诊治可发展为热射病。

热射病分为劳力性热射病和非劳力性热射病。劳力性热射病多见于健康年轻人（如参加体育运动员者、训练的官兵），表现为长时间暴露于高温、高湿、无风的环境中，进行高强度训练或重体力劳动一段时间后，出现发热、头痛或忽然晕倒、神志不清等。

继而体温迅速升高，达 40℃ 以上，出现谵妄、嗜睡和昏迷。患者可伴有横纹肌溶解、急性肾衰竭、急性肝损害、弥散性血管内凝血等多脏器功能衰竭等表现，病情恶化快，病死率极高。非劳力性热射病常发生于年老、体弱和慢患者群，一般发病较慢。刚开始症状不容易发现，1~2 d 后症状加重，出现神志模糊、谵妄、昏迷等。患者体温高可达 40~42℃，直肠温度最高可达 46℃，可有心衰、肾衰等表现。

中暑的预防

多饮水 因为当人自觉口渴时，身体

已经是缺水状态了。所以不要等口渴了才喝水，一定要定时补充水分，喝白开水时最好加些盐，盐可以补充体钠的丢失。当出汗较多时可适当补充一些盐水，以弥补人体因出汗而失去的盐分。

保持充足睡眠 因为夏天日长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗也大，容易感到疲劳。保持充足睡眠，可使大脑和身体各系统都得到放松，既利于工作和学习，也是预防中暑的有效措施。

做好防晒措施 室外活动要避免阳光直射头部，避免皮肤直接吸收辐射热，带好帽子、衣着宽松。

中暑的急救

患者有先兆中暑和轻症中暑表现时，要迅速脱离引起中暑的高温环境，选择阴凉通风的地方休息，并多饮用一些含盐分的清凉饮料。还可以在额部、颞部涂抹清凉油、风油精等，或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。如果患者出现血压降低、虚脱时应立即平卧，及时上医院静脉滴注盐水。重症中暑则应在降温的同时迅速将其送至医院，并且及时给予采取综合措施进行救治。若离医院较远，应先让患者离开高温环境，同时用湿床单或湿衣服包裹患者并给强力风扇，以增加蒸发散热。在医院内，应连续监测核心体温以保证其稳定性。避免使用兴奋剂和镇静剂，若抽搐不能控制，可静脉注射地西洋或巴比妥盐。应经常测定电解质以指导静脉补液。严重中暑后，最好卧床休息数日，数周内体温仍可有波动。

急腹症的注意事项

▲广西壮族自治区民族医院 项光柱

急腹症是指不超过 24 h 的腹痛。急腹症的临床表现错综复杂，要做到正确诊断常有一定困难，误诊漏诊时有发生。急腹症有很多原因，只有经过仔细采集病史、查体、合适的实验室和影像学检查后，临床医生才能准确区分哪些情况需要手术，哪些不需要手术。如果经过初步评价后诊断仍不清楚，重复查体和实验室检查将有助于明确诊断或进一步采取措施。急腹症特点是起病急，病因复杂，病情多变，涉及学科广，部分疾病危重，可能危及生命，如重症胰腺炎、腹主动脉瘤、急性心肌梗死、急性消化道穿孔、绞窄性肠梗阻等，急需稳定生命体征，尽快明确诊断，以防误诊、漏诊。急腹症是以腹痛为主要临床表现，通常会出现腹部不适感、恶心、呕吐、发热、头晕、胸闷、憋气等症状的疾病，包括各脏器感染、破裂、穿孔等所致的急性腹痛。

急腹症的分类

炎症性急腹症 这种急腹症通常出现疼痛、腹膜刺激征、发热、寒战、白细胞上升、呕吐、腹泻等胃肠道刺激性症状。简单来说就是，这种疾病起病较缓慢，但持续时间比较长，对于病变的地方会出现固定的压痛感觉，腹膜刺激征局限于病变局部，患者体温会发生变化，通常会呈上升趋势及白细胞升高。包括阑尾炎、胆囊炎、胰腺炎等，疼痛由模糊到清晰，由轻到重，疼痛在病变的脏

器部位最强烈，如胰腺炎患者左上腹疼痛最强烈，阑尾炎患者右下腹疼痛最强烈，急性胃炎患者剑突下疼痛最强烈，胆囊炎患者右侧肋弓下疼痛最强烈。

穿孔性急腹症 通常这种急腹症发生较为突然，疼痛时间持续较长，腹膜刺激征，气腹，偶有板状腹。腹痛多突然发生或加重，呈持续性剧痛，常伴有休克。腹膜刺激征明显，可有气腹和腹腔渗液。例如胃肠道穿孔，会形成明显的腹膜炎表现，患者腹部按起来非常硬称为板状腹，为消化道穿孔的临床表现之一。

梗阻性或绞窄性急腹症 起病急、腹痛剧烈，绞痛性、阵发性加重；伴呕吐、腹胀，早期无腹膜刺激征。如肠梗阻患者出现恶心、呕吐、疼痛、停止排气、排便的症状，疼痛主要表现为明显胀痛、腹痛

损伤性急腹症 包括空腔脏器和实质脏器损伤。空腔脏器损伤，其内容物流入腹腔常引起严重腹膜炎；实质性脏器破裂，可造成腹腔内出血，出现失血性休克。如外伤导致的肝脏破裂、脾破裂、肾破裂等，患者常伴有失血性休克的临床表现。

急腹症的紧急救治

禁食禁水 一旦发生急腹症后，往往会导致胃肠道功能紊乱，消化功能下降。此时，饮食会加重胃肠道的负担，诱发恶心、呕吐，甚至加重炎症或肠梗阻。万—

是胃肠穿孔，饮食则会加重弥漫性腹膜炎，有的急腹症需要紧急手术，进食后会给手术增加麻烦。

不要止痛 急腹症发作时，患者疼痛剧烈、难以忍受。对临床诊断价值最大的，也就是疼痛的情况。在未明确诊断之前，擅自使用止痛剂，虽然能够求得暂时的安宁，但不能彻底根除病因，而且掩盖了病情，使病情继续恶化，结果导致误诊误治，后患无穷。因为医生诊断引起急腹症的病因主要是根据疼痛的部位、性质、程度及其进展情况，一旦用上止痛药，掩盖了症状，会给医生诊断带来假象。

及时就医 遇上急腹症后，无论是白天还是黑夜，都应尽早尽快去医院治疗。在就医途中，不要反复抚摸腹部，使腹部尽可能地处于静止的状态；更不要热敷腹部，减少内脏充血、渗血的因素。如果出现下列情况，及时拨打 120 求救：（1）如果出现剧烈腹痛，难以站立，甚至痛得在床上或地上打滚，不慎服用止痛药后疼痛仍不见缓解的。（2）因剧烈疼痛而引起意识模糊、脸色苍白、出冷汗。（3）腹部肌肉紧张，像硬板一样坚硬，并且不让人碰。（4）剧烈呕吐，不能大便的。在 120 急救人员到来之前，可以作如下处理：让患者选择舒适的体位躺在安静的室内休息。有条件的测试体温，看有无高热，并了解呼吸、脉搏和血压的情况，观察生命体征，为医生诊断做准备。

顺产注意事项

▲广东省东莞市凤岗医院 王丽菲

顺产需要注意的事项主要有：产道准备，饮食准备，物品准备，按摩子宫，观察恶露等。女性在生产完孩子以后，一旦感觉到有什么不舒服的地方，一定要尽快去医院检查，以免产生后遗症。

产道准备 孕妇应做好充分的活动，增强骨盆及产道的肌群的弹力，降低产道大出血及破裂的机率，对顺利生产大有裨益。

饮食准备 女性在怀孕期间要做好饮食方面的准备，尽量做到营养均衡，避免因为过度的肥胖而导致生产的危险性增大。女性在生产之前尽量多吃一些高热量、易消化的食品，这样可以让自己有足够的精力去生产。

物品准备 孕妇可事先做好住院准备，并需带上新生儿的衣物、产褥垫等日常用品。一旦发现有明显的宫缩不规则、阴道流血，就要及时去医院待产。

产褥期膳食护理 顺产后产褥期一般为 42 天，女性在刚生完孩子之后，应以清淡、稀软、易消化的流质为主，比如面条、瘦肉粥、鸡蛋、煮烂的肉菜等，尽量不要食用一些过于辛辣和油腻的食品，之后可以过渡到正常膳食。产褥期可多吃些鸡蛋、禽肉类、鱼类、动物肝脏等供给充足的优质蛋白质促进乳汁分泌，可以多食用丝瓜、猪蹄、鲫鱼等能够刺激母乳的食品。还必须重视蔬菜、水果的摄入，补充维生素 D 及维生素 A。

观察恶露 孕妇分娩后的 72 h 之内，可以用手掌按摩其子宫底部，帮助子宫收缩，子宫宫体越硬越，能帮助子宫恶露排出。产后恶露也就是指女性的子宫分泌物，通常会存在一个多月的时间，恶露的形态和颜色与女性的身体状态有关，通常在三天之内，恶露的数量会比较多，而且会呈现红色，十天以后才会变成黄色，如果恶露中夹杂臭味，建议到医院检查。

大便与小便护理 为了防止产后尿潴留，建议在顺产后的 2 h 排尿，如果无法排尿可以找专业的护士来帮助。产褥期要多吃蔬菜、水果，也可以选择一些比较简单的身体运动来刺激肠胃的蠕动，可以在生产结束后的第 2 天起床活动，慢慢地加大自己的活动量和活动幅度，还可以在床上进行一些缩肛和分娩操，这样既可以锻炼自己的骨盆肌肉，又可以加快肛门的血液循环。除此之外，还要注意保持规律的排便，如果有比较明显的便秘症状，可以服用一些通便的药物。

伤口与清洁护理 在顺产期间，无论是侧切伤或者是撕裂伤都要进行缝合，在医院里可以使用碘伏消毒，高锰酸钾清洗，或者是烤灯等方法帮助伤口快速愈合，在出院以后要注意使用清洁液，用温开水清洗，排泄完以后也要及时冲洗，这样可以使伤口快速的愈合，避免使用自来水直接冲洗。顺产之后，需要穿一些比较宽松的衣服，避免穿一些紧身、密不透风的塑形内衣，宽松衣物有利于伤口的愈合。哺乳时尽量采用侧躺的姿势，以免造成切口再次裂开，如果过早的坐姿，不仅会加重孕妇的疼痛，而且还会影响产后的恢复。