

热射病频发 非洲的狮子热得想回家!

· 1290 · 中华急诊医学杂志 2021 年 11 月第 30 卷第 11 期 Chin J Emerg Med, November 2021, Vol. 30, No. 11
 · 专家共识 ·
 热射病急诊诊断与治疗专家共识(2021 版)
 全军热射病防治专家组 热射病急诊诊断与治疗专家共识组
 通信作者:宋青, Email: songqing3010301@sina.com; 朱海燕, Email: zhaoyanzhi301@163.com

医师报讯(融媒体记者 张玉辉 胡海燕)“这天是有多热?”“菜市场买的虾拎回家熟了三只!”这可不是开玩笑,这是7月13日真实发生在浙江一位市民身上的“离谱”事情。近来,因为全国多地迎来持续高温天气,浙江、四川、江苏等地甚至因为气温高出现了“热死人”的情况,“热射病”话题也因此冲上热搜榜第一,相关词条霸榜热搜。

什么是热射病?哪些人容易被热射病盯上?热射病只是发生在夏天吗?如何才能有效避免热射病的“偷袭”?

7月15日,国家卫健委权威解答了“什么是热射病”。2021年,全国急诊医学、重症医学等相关领域专家所组成的多学科团队就共同讨论制定了《热射病急诊诊断与治疗专家

共识(2021)》(以下简称共识)。

为此,《医师报》记者连线了多位专家,共同探讨热射病预防、诊治重点。

嘉宾连线

张玉想 解放军总医院第八医学中心重症医学科主任
 刘继海 北京协和医院急诊科副主任
 迟 骋 北京大学人民医院急诊科副主任医师
 张向阳 北京清华长庚医院急救科主任
 贺明轶 首都医科大学宣武医院急诊科副主任
 杜贤进 武汉大学人民医院重症医学科副主任

热射病是最严重中暑

热射病是高温相关急症中最严重的情况,即重症中暑,是由于暴露在高温高湿环境中身体调节功能失衡,产热大于散热,导致核心温度迅速升高,超过40℃,伴有皮肤灼热、意识障碍及多器官功能障碍的严重致命性疾病,是中暑最严重的类型。

“热射病如得不到有效救治,病死率可达60%~80%!”张玉想说。

贺明轶介绍,当人在高温环境下出现心动

过速、呼吸频率过速、血压下降、意识障碍、核心温度高于40℃等生命体征不平稳的情况时,可初步判断为有热射病倾向。

当身边有人突发热射病,切勿自行服用退烧药!张向阳提醒,由于热射病是以散热功能障碍为主,而阿司匹林这类退烧药物非但无效,还有可能会导致病情的加重。

“紧急任务就是将患者及时送往医院,尽早接受治疗。”张向阳说。

发病机制:大脑对体温调节失控

迟骋表示,人类是恒温动物。下丘脑负责人体的体温调节。有了它,不管外界温度如何变化,通过神经、体液调节,一年四季都能将我们的体温保持在36~37℃之间。

如果外界的温度急剧升高,人体体温也会急剧升高,超出大脑对体温的调节控制能力,一旦失控,就不能让人

体做出一系列诸如出汗、毛孔扩张、血流增快的改变,来降低体温,此时热量就在体内大量聚集而出现体温异常升高,甚至出现40度以上超高热,这个时候就很有可能发生热射病。

因此,热射病的高烧与我们日常感染的高烧不同,主要区别就在于大脑对体温调节失控。

夏季并非热射病专属

中暑并不是夏天的专利,在一些特定的环境下也会出现。

作为医生,杜贤进每年冬天都会救治确诊为热射病的老人或心肺功能尚未发育完全的儿童。

“冬天许多家长担心孩子受冷受冻,或为其多穿衣服防寒保暖,

或是存在错误观念:在孩子流汗后害怕衣服突然脱下导致孩子感冒而选择不为其脱掉衣服。体温调节中枢发育不成熟的儿童,一直捂汗容易导致体温升高至40℃及以上,很容易出现脱水昏迷的情况,从而导致经典型热射病。”杜贤进说。

急诊热射病的治疗

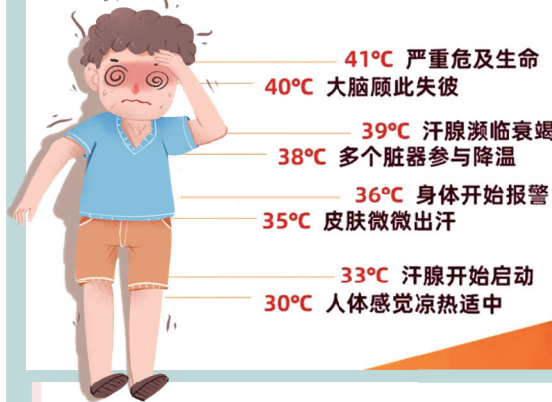
《共识》指出,“十早一禁”原则是热射病治疗的首要原则,本指南建议相关救治人员在救治全程始终贯彻此原则。其包括:早降温、

早扩容、早血液净化、早镇静、早气管插管、早补凝抗凝、早抗炎、早肠内营养、早脱水、早免疫调理;在凝血功能紊乱期禁止手术。

十早一禁 牢记热射病治疗原则

热射病致死率高达80%

热射病是最严重的中暑类型,病死率介于20%~70%,老年患者可高达80%。



热射病的分类

友情提示

根据致热因素的不同,热射病可分为经典型热射病和劳力型热射病两种。

两种类型



经典型热射病
 被动暴露于热环境引起机体产热与散热失衡而发病。常见于年幼者、孕妇和年老体弱者,或者有慢性基础疾病或免疫功能受损的个体。

劳力型热射病

高强度体力活动引起机体产热与散热失衡而发病。常见于夏季剧烈运动的健康青年人,比如在夏季参训的官兵、运动员、消防员、建筑工人等。

热射病高发人群:老年人

迟骋介绍,身边的很多朋友喜欢蒸桑拿、泡温泉,在这种高温高湿的环境下,如果蒸泡时间过长,不及时补水,一样会有热射病的情况发生。专家强调,在这些区域附近,都会备有饮水机、茶水或白开水等。

出汗多是好事?近些年,随着健身热潮,很多人通过锻炼大量出汗燃脂减重。专家指出,出汗的确是燃脂的一个评判指标,但要注意适度,成人一个工作日的出汗量极限

是6升,一旦超过这个界值,就可能会出现脱水。如果不注意补水,加之环境高热高湿,极易发生中暑。所以说,出汗不是越多越好。

老年人中暑为什么多?炎热夏季,部分老人因惧怕吹空调引起不适,加之省电的考虑,不愿意选择空调降温,习惯穿紧身不透风的衣裤,同时老人伴有多种基础病,对高温环境的适应和调节能力变弱,因此在临床上,老年人是中暑的高危人群之一。

热射病与中暑有区别

中暑,发病顺序通常为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑,其中重症中暑的最严重状态就是热射病。通俗的讲,中暑的“终极”就是热射病。

迟骋介绍,先兆中暑通常表现为头晕、恶心、乏力、注意力不集中、大汗、口渴等,出现以上症状如没及时发现和处理,可能会发展成中暑。杜贤进提醒,发生这种情况需要迅速脱离高温环境,到阴凉的地方进行通风降温,并适量补充冷盐水,

可以快速调整身体状态。

轻症中暑,表现为体温明显升高、面色潮红、大量出汗导致脱水、严重者会出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等休克症状。患者首先应迅速脱离高温环境,及时补充水分,必要时可采用冰块降温。轻度中暑恢复时间较长,往往需数小时才完全恢复。

“出现轻度中暑症状若未及时处理,就可能会进展为重度中暑,最严重的重度中暑即为热射病。”

热射病患者散热须知

应如何帮助热射病患者进行散热呢?

“高温”与“高湿”是导致热射病的两个关键因素。张向阳向记者介绍,当热射病突发时,首先要将患者移至阴凉通风处,褪去衣物帮助其进行散热。

可以使用冰水进行物理降温,但需注意冰水外需要包裹毛巾或衣物放置腋窝、颈部等部位辅助降温,避免造成局部冻伤,

也不建议用酒精擦拭降温。

可使用空调、电扇等方式帮忙进行降温,并根据患者自身情况适量补充水分,避免造成高温脱水情况出现。

“建议室外工作者尽可能避开11点~16点高温时段下进行工作,交警、核酸采样人员尽可能在遮阳情况下进行工作,避免长时间阳光暴晒、其他人员高温天气下尽量减少外

出。居民运动锻炼身体时间选取早上或晚饭后进行,切勿进行剧烈运动导致中暑情况发生。”贺明轶说。

张玉想表示,热射病首要治疗还是以降温为主,需要把患者的体温控制在我们可以接受的范围内,减少高温带来的持续损伤,同时再配合其他治疗手段,尽可能保护患者的脏器功能。杜贤进提醒,

如果身边有人出现上述情况,需第一时间送到医院就诊,医生会根据患者的病情按照“十早一禁”原则进行规范救治。如果出现器官功能受累则需送入ICU进一步抢救治疗,才能最大限度降低死亡率,减少并发症。



关联阅读全文
扫一扫