

# 三伏天中暑了怎么办？ 中暑能有多严重？应如何预防？

发生中暑，应迅速脱离高温、高湿、日晒环境，至阴凉处、通风处静卧，避免高强度运动和重体力劳动。

中暑是一种常见于夏季高热环境的疾病表现，在合并高湿环境情况下更容易发生，轻者可能有头晕、无力、呕吐等表现，重者可发生痉挛、晕厥、衰竭、休克等，如果发现或者处置不及时，可能导致严重的不良后果。因此，对中暑决不能掉以轻心。

## 中暑能有多严重？

正常人体体温波动范围很窄，构成人体的细胞只有在37摄氏度左右才能存活并发挥正常的生理功能。人体高温持续42摄氏度以上不退时，就会出现机体蛋白变性、功能失活，甚至出现细胞坏死。

中暑引起死亡是由于高温引起身体机能失常，使人体细胞和器官发生功能障碍甚至损伤坏死，最终导致多个器官功能衰竭。

高温会导致全因死亡率增加(即不局限于某种疾病)，在老年人、冠心病等人中更为明显。其他中暑的高危人群有体弱者、

长时间户外高温环境或强体力活动者等。一次热浪对人体机能的不良影响，可能会持续1周左右。

中暑的主要致病环节是因为散热障碍，超出人体体温调节范围，体温不断升高，导致一系列严重的后果。上述的各种脏器功能衰竭，以及电解质异常、酸中毒等，彼此相互影响，恶性循环，完全可能将生命置于危险的边缘。因此，对于中暑，治疗的核心原则就是快速降温。

## 中暑了怎么办？

高温高湿的环境下容易中暑，在此条件下进行高强度运动、劳动更容易发生中暑。老年人、孩童、体弱者没有高强度活动也容易中暑。三伏天的产妇产长衣长袖捂被子，也容易中暑。

发生中暑，应迅速脱离高温、高湿、日晒环境，至阴凉处、通风处静卧，避免高强度运动和重体力劳动，有条件的要将病人置于空调环境，争取去掉衣物以帮助散热。神志清楚无吞咽困难者及时补充含盐清凉饮料，如

淡盐水、冷西瓜水、绿豆汤等。轻者经以上处理即可恢复，重者需要至医院诊治。

中暑高热者要迅速降低核心体温(测量肛温或耳温)，争取在半小时左右将核心温度降至39摄氏度以下，同时注意生命体征、神志变化及各脏器功能状况，早期发现并处置并发症。医生会抽血检查多种生理指标，进行头颅CT等影像学检查，目的就是早期发现脏器功能障碍，早期干预、早期遏制脏器功能障碍的进一步发展。

降温多主张采取物理降温措施，利用传导、对流、辐射和蒸发的机制进行。如将身体(头部除外)浸入4摄氏度水中降温，但这种冷水会让神志清楚者感到非常不适，还要避免将体温降得过低；或者去除衣物，身上洒上温水，用风扇吹风加强蒸发降温；也可辅以冰毯或者包裹的冰袋置于大血管部位降温。

要注意，中暑的高热并不等同于感染性炎症所致的“发热”(即我们平时说的“发烧”)，因此不建议使用常用的解热药物(如阿司匹林、对乙酰氨基酚等)。另外，也不建议酒精擦浴。

## 如何预防中暑？

高温中暑重在预防。如改善高温、高湿的作业条件，加强隔热、通风、遮阳等降温措施，外出时注意遮挡日晒；适当多喝含盐清凉饮料，而不是等口渴后才补充水分，含盐加糖的饮料有利于提高饮水量；注意饮食和休息，休息不足、疲劳和饥饿条件下也容易发生中暑；使用空调降温，或多次到空调环境降低体温，即使短时间在空调环境停留，也会大幅度降低中暑或严重中暑的发生，尤其是老年人和儿童、体弱者等机体调节能力差的人群。但使用空调时也要避免空调风直吹或者温度调得过低。

采取计划性主动性热适应的方式，也有利于预防中暑，比如间断接触热环境，控制在热环境下停留的时间长度，逐渐延长时间，逐步增加运动量，等等。

文章来源于网络。文章版权归原作者所有，内容为作者个人观点，本站只提供参并不构成任何投资及应用建议。

**朱新生 ZHU ORTHODONTICS**  
Xinsheng Zhu, DDS, PhD  
牙科矫正 专家  
703-786-1909  
(亦可接受短信)免费咨询  
儿童及成人牙齿矫正  
采用 金属托槽(metal brackets)  
透明托槽(clear bracket)  
隐形牙套(Invisalign)  
多年牙齿矫正经验  
接受多种正牙保险和分期付款  
Invisalign certified  
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所  
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026  
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)  
Tel: 703-445-1999  
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151  
(好运来, Chantilly 高中附近)  
Tel: 703-657-0555

**Ellicott City, EZ Dental**  
施庆宏 牙医诊所 周末门诊  
DMD, MS  
\*波士顿大学牙科博士  
\*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士  
\*美国牙科协会会员  
\*20年牙科临床经验  
\*上海口外主治医生、讲师  
主治  
\*成人小孩牙齿保健  
\*补牙拔牙  
\*根管治疗  
\*牙冠牙桥  
\*各类假牙  
\*牙科急诊  
特点  
\*全新设备  
\*严格消毒  
\*精心诊治  
\*自费优惠  
\*接受多种保险  
\*免费咨询  
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042  
EZDentalMD@gmail.com

**眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.**  
(301)770-2020  
(Mon-Sat. 急诊24HRS)  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com  
\*纽约医学院M.D.  
\*著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医生  
\*美国眼科专家文凭  
\*Holy Cross Hospital 眼科主任医生  
一流医院，一流医术，一流设备，一流医护  
●无刀激光白内障手术  
●近视、远视，和散光激光矫正及人工晶体植入  
●青光眼、视网膜疾病，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤  
●糖尿病和高血压眼底检查  
●眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)  
●定制和验配普通/隐形眼镜

**罗迅妍 医师 疼痛康复科**  
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation  
●福建医科大学毕业  
●纽约州立大学研究生  
●国家卫生总署 Fellow  
●国家康复医院住院医师  
●宾州大学附属医院住院医师  
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生  
主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗  
接受各种医疗保险及车祸工伤保险  
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

**裴万征 医师 妇产科**  
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD  
703-698-9668  
starcareobgyn.com  
聚有十多年临床经验  
诊所手术  
○子宫内腺清除术:根治经血过多  
○子宫镜结扎输卵管,不须开刀  
○松弛阴道收紧术,改善性功能  
○痔疮切除、乳房肿物切除  
○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔  
○微创腹腔镜手术:子宫及子宫肌瘤切除,不须开刀  
●妇科泌尿:治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多  
●盆腔整形手术:修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛  
○产前检查,高危妊娠护理,无痛分娩、接生  
○妇科年检,各种妇科疑难病症  
○不孕症查治,人工受孕,再接通结扎后的输卵管  
○设有最先进 3D 彩色 B 超:检查胎儿和妇科  
Fairfax Hospital Office:3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office:106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

**MOCH 血液, 肿瘤专科门诊**  
Montgomery Oncology Care and Hematology  
●美国临床肿瘤学会会员  
●Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师  
●美国国立肿瘤研究院(NCI)与心、肺、血液研究院(NHLBI)血液与肿瘤专科 Fellow  
●哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师  
主治 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病  
王冬梅 医师  
DongMei Wang, M.  
预约电话 (301) 424-9723 (301) 337-8116  
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850  
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

**樊薇 Wei Fan MD 内科医师**  
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病,健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。  
具有多年临床经验,认真负责,耐心周到,个体化精细诊疗。  
接受各种保险及自费,全面接受新病人  
●美国内科学会专科文凭  
●美国内科学会会员  
●Shady Grove Hospital 主治医师  
●Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师  
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039  
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

**精神心理专科 郑三君 医师**  
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.  
Board Certified Psychiatrist  
主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法,最安全、有效、先进药物疗法。  
公民入籍英文免试证明 司法协助  
Tel:240-498-4509;240-888-0403;301-740-2680;接受多种医疗保险和自费  
Fax:301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)