

夏季防暑

什么是中暑

中暑：感受暑邪引起的以高热汗出或肤燥无汗，烦躁，口渴，神昏抽搐，或呕恶腹痛为主要表现的疾病。

中暑：指在高温和热辐射的长时间作用下，机体体温调节障碍，水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害的症状的总称

中暑的原因

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。

中暑症状及分类

- 1、先兆中暑：**出现大量出汗，口渴，头晕，耳鸣，胸闷，心悸，恶心，体温升高，全身无力。
- 2、轻度中暑：**除上述病症外，体温38度以上，胸闷，有面色苍白，恶心，呕吐，大汗，皮肤湿冷，血压下降等呼吸循环衰竭的早期症状。

3、重度中暑：顾名思义，是中暑中情况最严重的一种，如不及时救治将会危及生命。除上述症状外，出现昏倒痉挛，皮肤干燥无汗，体温40度以上等症状。

易中暑人群

老年、体弱、疲劳、肥胖、饮酒、饥饿、失水、失盐、穿着紧身、不透风的衣裤以及发热、甲状腺功能亢进、糖尿病、心血管病、广泛皮肤损害、先天性汗腺缺乏症和应用阿托品或其他抗胆碱能神经药物而影响汗腺分泌等人群。

中暑患者的处理方法

- 1、迅速撤离引起中暑的高温环境，选择阴凉通风的地方休息；**
- 2、脱去或解松衣服，使患者平卧休息，用东西将头及肩部垫高；**
- 3、给患者喝含盐清凉饮料或含盐0.1%-0.3%的凉开水；**

4、以冷湿的毛巾覆在他的头上，如有水袋或冰袋更好。将海绵浸渍酒精，或毛巾浸冷水，用来擦拭身体，尽量扇凉以降低他的体温到正常温度；还可以在额部、颞部（太阳穴）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；

5、测量他的体温，或观察患者的脉搏率，若在每分钟110以下，则表示体温仍可忍受，若达到110以上，应停止使用降温的各种方法，观察约10分钟后，若体温继续上升，再重新给予降温；

6、重度中暑者立即送医院急救；

防暑宝典之一：喝什么

夏天人们特别容易口渴，需要随时喝水，应该如何喝水才是科学的呢？

(1) 饮水莫待口渴时，口渴时表明人体水分已失去平衡，细胞开始脱水，此时喝水为时已晚；

(2) 大渴忌过饮，这样喝水会使胃难以适应，造成不良后果。前人主张：“不欲极渴而饮，饮不过多”，这是防止渴不择饮的科学方法；

- (3)用餐前和用餐时不宜喝水，因为进餐前和进餐时喝水，会冲淡消化液，不利于食物的消化吸收，长期如此对身体不利；
- (4)早晨起床时先喝一些水，可以补充一夜所消耗的水分，降低血液浓度，促进血液循环，维持体液的正常水平。

防暑宝典之二：吃什么？

盛夏人们的吃喝问题是很重要的，这是因为当人在炎热的环境中劳动时，体温调节、水盐代谢以及循环、消化、神经、内分泌和泌尿系统发生显著变化，会导致营养消耗增加，从出汗中流失了不少水和营养素。而夏天人们食欲减退，也会限制了营养的吸收。

专家建议：

要注意补充一些营养素，比如：

- (1) 要补充足够的蛋白质，鱼、肉、蛋、奶和豆类为好。
- (2) 要补充维生素：新鲜蔬菜和水果如西红柿、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、李等，含维生素C尤为丰富；在谷类、豆类、动物肝脏、瘦肉、蛋类中维生素B含量较多。



(3) 要补充水和无机盐：可食用含钾高的食物，如水果、蔬菜、豆类或豆制品、海带、蛋类。

(4) 多吃清热利湿的食物：有西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等。

(5) 夏季喝防暑茶也是重要的防暑措施



a、竹叶清心茶：

淡竹叶15克，甘草10克，冰糖少许，沸水冲泡代茶饮，有清心除烦、清暑祛湿功效，是夏日常用的消暑茶凉茶。

b、防暑除湿茶：

藿香、佩兰各10克，少许绿茶，沸水冲泡代茶饮。可以除湿醒脾，清热防暑。

C、清暑益气茶：

西洋参10克、麦冬10克、竹叶10克、荷梗10克、甘草6克，沸水冲泡代茶饮。可以益气升津，祛暑止渴。

d、薄荷清暑茶：

薄荷4克，藿香、淡竹叶各3克，加水煎汤代茶饮，能消暑清热，适用于防暑、暑热胸闷烦渴、小便短赤等症。

e、菊花消暑茶：

菊花10克、麦冬10克、莲子芯3克，沸水冲泡，代茶饮。可以清热祛暑，升津止渴。



(6) 另外，夏天喝粥也是大有好处的。

a、荷叶粥：

新鲜荷叶1张，粳米 50~100g，冰糖 30g，先将新鲜荷叶1张，洗净后煮汤，去荷叶，用汤同米煮成稀粥，待粥将成时，加入冰糖，再煮2—3分钟即可。有清暑热、止烦渴等功效，是夏季清热解暑之佳饮



B、苦瓜粥

苦瓜100克洗净去瓢切成小块，将大米100克淘净加水煮沸后再放入苦瓜及冰糖、精盐适量煮成粥。此粥有消暑降热、清心明目、去烦解毒之功效。

C、莲子粥

莲子20克温水浸泡去皮，去芯磨成粉状，与淘净的粳米100克同煮成粥。此粥有祛热解烦、安神养心、益肾固精、健脾敛肠之功效。

d、菊花粥

黄菊花20克，大米150克。菊花煎水去渣后，与大米同煮成粥。常食有利尿、防暑作用。麦冬粥麦冬30克，煎汤取汁，与粳米100克煮粥。常食能养心滋阴安神、润肺祛暑降温。

e、薏仁扁豆粥

薏仁50克，扁豆50克，陈皮3克，粳米100克，分早晚两次食用。健脾益胃，清暑止渴。

防暑宝典之三：防两邪、防贪凉

一、防暑邪：“暑”为夏季的主气，为火热所化，独发于夏季。这时暑热之邪，可以耗散阳气津液，造成汗出过多，体液减少而伤津，唇干口燥，尿黄心烦等现象，这时就要及时救治了，这是夏季最常见的中暑现象。

防范措施——要保护好心神，具体有两个方面：一是要有事可做，可使精神不空虚；二是要有较好的精神修养，可免除外界不良情绪的干扰，只要做好这两点，精神自然会饱满，这就是夏日精神调养的基本法则。

二、要防湿邪：“湿”也为长夏之主气，尤其在南方，天气炎热又多雨。因为湿邪重浊向下，特别容易伤害脾胃功能，而导致夏天人们消化不良的现象；湿气也特别容易侵犯肌肤筋骨，所以，在夏天多发生皮肤病变和关节炎等。三伏时，由于高温、低压、高湿度的作用，人体汗液不易排出，出汗后不易被蒸发掉，因而会使人烦躁、疲倦、食欲不振，易发胃肠炎、痢疾等。长夏的湿邪最易侵犯脾胃的功能，导致消化吸收功能低下。

。

防范措施—中医认为，在长夏季节的饮食原则宜清淡，少油腻，要以温食为主。在我国南方，不少人有食辣椒的习惯，吃辣椒可以促进排汗、帮助消化、增加食欲，有一定好处。食暖的办法很简单，就是喝粥。养生家认为，在早、晚餐时喝点粥既能生津止渴、清凉解暑，又能补养身体。

三、要防“贪凉”：防暑、防湿是夏天每个人都都要做的事，而夏天取凉更是人们在炎热的夏天获取舒适生活的方法之一。但如果过度贪凉则容易感冒；会出现不同程度的胃肠病；重者会患皮肤病和心血管疾病。而老年人和小孩出现各种症状更加明显。



防范措施—应注意以下几个方面：室内外的温差不宜过大，以不超过 5°C 为好。室内温度不低于 25°C 。开空调的房间不要长期关闭，要经常通风。入睡后，最好关上空调。当在室内感觉凉意时，一定要站起来活动四肢和躯体，以加速血液循环。患有冠心病、高血压、动脉硬化等慢性疾病的病人，尤其是老年人和关节痛患者，不要长期呆在冷气环境里。

防暑宝典之四：保持充足的睡眠

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。充足的睡眠，可使大脑和身体各系统都得到放松，既利于工作和学习，也是预防中暑的措施。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电风扇下，以免患上空调病和热伤风。

夏季常备防暑药

- 1. 仁丹:**主治因暑热引起的头晕脑胀、恶心呕吐、腹痛、腹泻等症。成人每次服**4~8粒**，儿童酌减，舌下含服效果最好，亦可冲服。
- 2. 藿香正气水:**藿香正气水可以解表化湿、理气和中，可用于治疗因中暑引起的头晕昏重、恶心呕吐等症状。服用时要注意禁食生冷油腻。
- 3. 十滴水:**十滴水可以治疗头晕、恶心、腹痛等胃肠不适中暑症状。另外它还可以外用防治痱子，成人可直接用它搽在痱子处，婴幼儿则可在水中加十滴水数滴后洗澡。

祝各位及家人
身体健康，安全度夏

谢 谢

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/255130033320011204>